

## Till Dig som snart skall föda

Förlossningen består av två faser: *Latensfas* och *Aktiv fas*. Under latensfasen förbereder sig livmodershalsen för förlossning, den blir kortare, mjukare och börjar ändra riktning från att vara bakåtriktad till att bli framåtriktad, detta är en effekt av livmoderns sammandragningar.

Längden på latensfasen är olika för olika kvinnor. Smärtan som upplevs är mycket individuell. Det är viktigt att latensfasen har sitt naturliga förlopp och att försöka undvika medicinska åtgärder så långt som möjligt. Detta för att förhindra komplikationer för mor och barn.

Vår erfarenhet visar att det kan vara bra att stanna hemma under latensfasen i trygg hemmiljö tillsammans med sina anhöriga.

### Vad kan du själv göra under latensfasen?

#### Dygnsrytm

- Lev så normalt som möjligt. Var uppe och rör på dig, varva med vila. Under latensfasen sover du kanske korta stunder, flera gånger på dygnet.
- Försök äta och dricka så att du har krafter till din förlossning.

#### Sällskap

- Se till att du har stöd och sällskap hemma så att du känner dig trygg.

#### Smärtlindring hemma

- Tablett Alvedon eller Panodil 500 mg, 2 tabletter à 500 mg, max var 6: e timme (inskaffas receptfritt på apoteket)
- Värme (varmvattenflaska, varm handduk).
- Varm dusch eller bad.
- Avslappning eller massage

Om du känner att situationen hemma blir för jobbig eller om du har frågor kan du ringa till förlossningsavdelningen. Då kan du diskutera med en barnmorska.

### Ring till förlossningsavdelningen om du får en blödning eller om vattnet går.

Telefonnummer till de olika förlossningsenheterna i Göteborg:

SU/Östra	Normal förlossningen	031-343 12 50
SU/Östra	Special förlossningen	031-343 12 50
SU/Möndal	Normal förlossningen	031-343 12 50

2009 01 29

Arbetsgruppen för PM-latensfas/  
FOUU-Barnmorska Anna Wessberg  
Obstetrikheten

