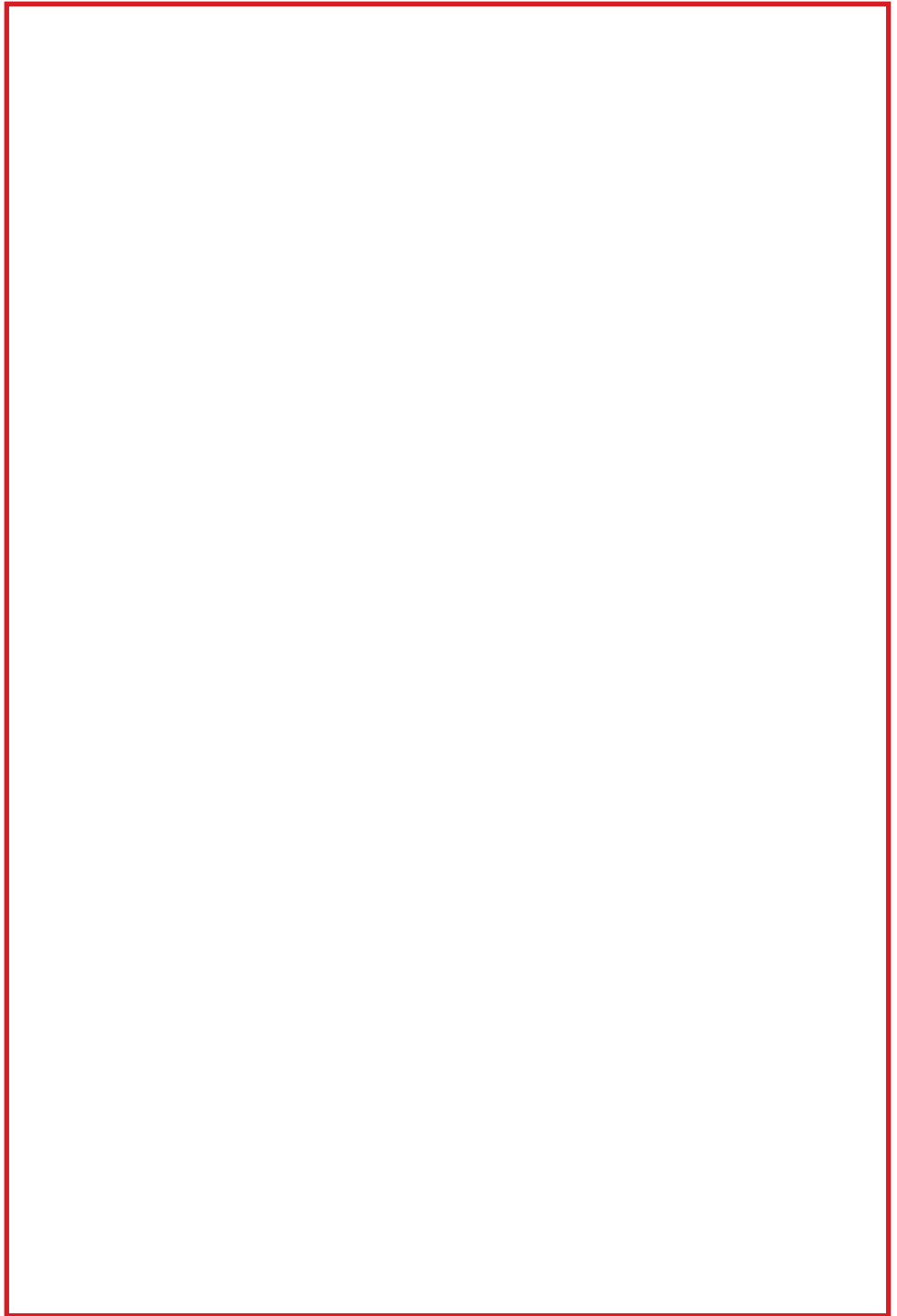


**GRATTIS!
DU HAR
BLIVIT
FÖRÄLDER!**



VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN
SAHLGRENKA UNIVERSITETSSJUKHUSET





I den här broschyren har vi sammanställt information om vad vi anser kan vara viktigt att veta som nybliven förälder. Tanken är att broschyren ska fungera som en "uppslagsbok" och inte läsas från pärm till pärm. Den kan med fördel läsas innan barnet är fött.

Texten innehåller information om känslomässiga och kroppsliga förändringar i samband med barnafödande, amning samt första tiden med ett nyfött barn.

En speciell tid i livet

De första månaderna efter förlossningen är en mycket speciell tid i livet. Försök att använda den tiden till att lära känna barnet, vila, ta det lugnt och bara göra det som känns bra. Under den här perioden börjar man hitta sin nya roll som förälder och att "bli en familj" istället för att vara ett par eller en ensamstående vuxen. Kanske finns redan barn i familjen och nu bereds plats åt en ny familjemedlem. Det är både roligt och jobbigt att få ett nytt syskon. Det innebär delad uppmärksamhet. Därför är det bra att få känna delaktighet i det som sker runt det nyfödda barnet.

Efter ett par månader brukar de flesta ha kommit in i "sin nya roll" och tycka att tillvaron börjar fungera normalt igen. Det nya livet som medlem i en barnfamilj har börjat, där man både är den person som man har varit tidigare, men också mamma, pappa eller syskon.

Innehåll:

sidan

1	Den första tiden
2	Känslomässiga reaktioner
3	Kroppslig omställning
4	Bäckenbottenträning
5	Att bli förälder
6	Samliv
7	Kejsarsnitt
8	Sugklocka
9	Amning
10	Hudnära vård
11	Hemgång från BB
12	Vart vänder jag mig efter hemkomsten
13	Viktiga telefonnummer
14	Barnet

Att lära känna sitt barn

Praktiska råd

- hudvård
- avföring
- navel
- ögon
- hudfärg
- prickar och utslag, skorv, torsk, tänder
- häxmjolk
- napp
- små barn skriker
- att vara ute, att klä barnet
- kyla/värme
- infektioner
- var ska barnet sova
- plötslig spädbarnsdöd

Den första tiden

Att bli förälder är en stor förändring och den första tiden är omtumlande för både kropp och själ. Graviditeten och förlossningen innebär stor fysisk, psykisk och hormonell omställning och kroppen behöver tid att återhämta sig.

Första tiden sover man mindre och det kan kännas jobbigt. Nyfödda barn har oftast en oregelbunden dygnsrytm och vaknar många gånger varje natt. Har man möjlighet är det bra att försöka följa barnets rytm och vila på dagen när barnet sover. När barnet vaknar betyder det inte alltid att barnet är hungrigt. Det kan lika gärna vara så att barnet behöver känna närhet, värme och trygghet och det kan pappa ge lika bra som mamma.

Känslomässiga reaktioner

Att bli förälder är en stor förändring i livet och flera faktorer påverkar hur man klarar av denna omställning. Hit hör egna livsupplevelser samt hur man upplever stöd från partnern och den närmaste omgivningen

För en del kan det ta ett tag innan den riktiga glädjen infinner sig. En del kvinnor kan känna nedstämdhet den första tiden - som att man inte känner barnet.

Ungefär hälften av mammorna känner av ökad oro, humörsvängningar, trötthet eller sömnsvårigheter. Det är viktigt att veta att du inte är ensam om det här. Ofta brukar det ge med sig efter ett tag.

Om det däremot kvarstår, eller blir värre, kan det vara ett tecken på förlossningsdepression. Förlossningsdepression börjar oftast inom de första sex veckorna efter förlossningen och brukar vanligtvis gå över inom ett halvår. Även pappor kan drabbas av förlossningsdepression. Om man är nedstämd eller deprimerad är det viktigt att berätta det för någon för att få stöd och eventuell behandling så tidigt som möjligt. Att samtala några gånger med BVC-sjuksköterskan om sig själv och hur man mår ger många en bra hjälp. Man kan också vända sig till barnmorskan på MVC eller till Vårdcentralen. Cirka 10 % av alla nyblivna mödrar drabbas av förlossningsdepression.

Förlossningsupplevelsen kan ibland vara negativ. Dra dig inte för att kontakta din barnmorska på förlossningen eller MVC för att prata igenom upplevelsen.

Kroppslig omställning

Livmodern

Efter förlossningen drar livmodern ihop sig för att återgå till sin normala storlek. Det kan kännas som molvärk och kallas eftervärkar. Vid amning känns det mer. Detta sker under inverkan av oxytocin som frisätts bland annat vid amning. Vanligtvis har omfödorskor mer besvär än förstfödorskor. Smärtlindring i form av värmedyna, T Panodil eller TENS brukar hjälpa.

Inuti livmodern finns en såryta där moderkakan suttit fast. De första dagarna efter förlossningen kommer blodig vätska (avslag) via slidan. Normalt ska den inte bestå av koagler eller vara riklig. Efter några dagar blir avslaget mer som en brunaktig flytning som ljusnar med tiden och upphör helt efter ca 8 veckor. Så länge du har avslag är både livmoder och underliv känsliga för infektioner. Därför är det viktigt att skölja av underlivet och byta binda ofta. Under denna tid avråds från att använda tampong och att bada. Genom amning minskar blödningsmängden och läkningen av sårytan påskyndas.

Kontakta sjukhuset vid ihållande smärta i magen, feber eller blödning. Det kan vara tecken på infektion.

Det kan vara svårt att sitta efter förlossningen och blir bättre efter någon dag. Det är normalt med ömhet, svullnad och tyngdkänsla i underlivet efter förlossningen. Det svider ofta när man går på toaletten. Det kan bero på små skrapår i slidan eller en bristning som blivit sydd. Bristningar är vanligast bland förstfödorskor och är oftast små och ger sällan problem efteråt. Vid eventuell suturering används självupplösande tråd och stygnen behöver inte tas bort. En del kvinnor kan under förlossningen få en skada på ringmuskeln. Första tiden behöver du sannolikt smärtlindring och medicin som håller avföringen mjuk. Följ de råd du fått vid utskrivningen. Ett återbesök hos läkare bokas in 6-8 veckor efter förlossningen.

Det kan ta lite tid innan magen kommer igång efter förlossningen. Tänk på att äta fiberrik kost och dricka tillräckligt för att förebygga förstoppning. En del kvinnor känner av oro inför toalettbesök. Underlivet är ömt och svullet men du behöver inte vara orolig för att eventuella stygn kan gå upp. En del kvinnor använder en binda och trycker den mot mellangården i samband med toalettbesök och tycker det känns ”bättre” att krysta då. Det är vanligt med besvär av hemorrojder efter förlossningen. På Apoteket finns smärtstillande salva eller suppositorier att köpa. Skulle besvären kvarstå efter några veckor kan du kontakta Vårdcentralen.

Det tar ungefär 6 till 8 veckor för livmodern att dra ihop sig och läka efter förlossningen. Under den här tiden är promenader lagom motion – löpning, styrketräning och bollsporter bör vänta. Under tiden kan du träna din bäckenbotten så att den blir starkare.

När du känner att den är tillräckligt stark kan du återuppta dina vanliga aktiviteter. Men börja försiktigt och lyssna till din kropp! Om du får ont eller läcker urin bör du sänka träningsnivån.

* * *

Bäckenbottenträning

Bäckenbotten bildar golvet i bäckenet. Musklerna sträcker sig från blygdbenet till sittbensknölna och vidare till svanskotan. Bäckenbotten håller organen i underlivet på plats. När man hostar, nyser, springer eller hoppar ska den hålla emot det ökade trycket. I samband med graviditeten blir bäckenbotten uttöjd och försvagad på grund av hormon-påverkan, barnets tyngd och förlossningen.



När ska jag börja?

Du kan börja träna bäckenbotten redan ett par dagar efter förlossningen. Till att börja med kan musklerna vara svåra att hitta men ju mer du försöker desto bättre går det.

För dig som blivit klippt eller fått en bristning i samband med förlossningen är det extra viktigt att knipa eftersom det ökar cirkulationen och gör att vävnaden läker snabbare. Även för dig som är förlöst med kejsarsnitt är bäckenbottenträningen viktig.

Hitta rätt muskler

I början kan det vara lättast att hitta knipet när du ligger ner. Knip ihop öppningen runt ändtarmen och fortsätt sedan framåt runt slidan och urinröret, som om du försöker hålla emot en urinträngning. Spänn alla musklerna i underlivet så att det känns som att det lyfts uppåt.

Kom-igång-knipet

Knip ett par sekunder, vila ett par sekunder. Upprepa 10-15 gånger. Gör gärna dessa knip 3 gånger per dag. Det tar bara cirka en minut. När du känner att kom-igång-knipet fungerar ska du fortsätta med styrke- och uthållighetsknipet.

Styrkeknipet

Knip ihop kraftigt och dra in så hårt du kan. Håll 5 sekunder och slappna av 5 sekunder. Upprepa 5-10 gånger.

Uthållighetsknipet

Gör på samma sätt som ovan, men håll kvar så länge du orkar. Slappna sen av lika länge. Upprepa 1-3 gånger.

Hur länge behöver jag knipträna?

Träna intensivt i två månader, trappa därefter ner men sluta aldrig. Be att barnmorskan på mödravårdcentralen kontrollerar din knipförmåga på efterkontrollen. Alla kvinnor bör träna sin bäckenbotten för att undvika problem med urinläckage i framtiden.

Författare: Ann-Sofie Mellqvist

Granskare: Karolina Fieril, sjukgymnast, Primärvårdsrehab Olskroken, Göteborg

Reviderad datum: 2008-06-30

* * *

Att bli förälder

Viktigt att få tid tillsammans

En parrelation med barn handlar mycket om att bli bra på samarbete. Det är både naturligt och nödvändigt att man har olika uppgifter vid olika tidpunkter. Men det gäller att inte glömma bort varandra, även om det är en stor förändring att vara tre istället för två. Efter att den första stora omställningen lagt sig och man har börjat hitta sina roller är det bra att försöka att få egen tid tillsammans. Det mesta är fortfarande möjligt, men kräver lite planering.

Turas om att gå upp på nätterna

Det är vanligt att det nyfödda barnet vill äta ofta, även på nätterna. I början är det vanligt att mamman tar nattpassen om hon ammar. Men det sliter på både kropp och humör att alltid vara den som måste gå upp på natten. Därför är det bra att byta av varandra i möjligaste mån. Som pappa kan man till exempel ta hand om barnet om det vaknar tidiga morgnar så att mamman får sova ut. Vissa perioder kan man ta varannan natt, eller så tar pappan helgerna och mamman vardagarna. Det är inte alltid den som ska arbeta utanför hemmet som behöver mest sömn.

Det nya livet

Som nybliven pappa är det en viktig uppgift i början att vara ett stöd för mamma-barnrelationen. Många kan uppfatta det som ett visst utanförskap, men i själva verket handlar det om att amningen ska komma igång och fungera. Då är det bra att försöka hitta sina egna sätt att skapa närhet med barnet, till exempel med massage och bad. Det är inte alltid så att barnet är hungrigt när det gnäller, ofta är det närhet och uppmärksamhet som saknas. Det kan pappan ge lika bra som mamman.

* * *

Samliv

Tiden under graviditeten och efter barnets födelse handlar om förändring. Föräldraskap innebär en ny typ av samhörighet. Det är mycket olika hur lång tid det tar att återfå den sexuella lusten. Om till exempel förlossningen var lång och svår kan det påverka både kvinnans och mannens sexlust negativt. Många kvinnor kan känna mindre sexlust beroende på trötthet eller att kroppen kanske inte är helt återställd. Det kan göra ont i underlivet och en del är rädda för att det ska göra ont. Underlivet läker oftast bra men det är inte ovanligt att det tar flera månader för torra slemhinnor att återhämta sig. Glidmedel och /eller östrogensalva som finns att köpa på Apoteket kan användas med fördel. Det går bra att ha samlag innan avslaget har upphört.

Att vara i otakt med varandra när det gäller sexlust kan skapa problem. Den som inte har lust kanske får dåligt samvete och känner sig avvisande, medan den som har lust kan känna sig krävande.

Ett sätt att återfå lusten är att låta den återvända sakta med kravlös närhet. Man kan visa kärlek och ömhet på många sätt, med kramar och smek. Det är viktigt att vara medveten om att det kan ta lång tid att få tillbaka sexlusten. Man behöver ha tålamod och kunna prata med sin partner. Det är inte ovanligt att det dröjer upp till ett halvår innan man har samlag.

Vill du läsa mer om lust och samliv rekommenderas:

Ahlborg T Lust och samliv- att må bra i sin parrelation som nybliven förälder (Gothia Förlag).

Kejsarsnitt

Ibland behöver man avsluta graviditeten eller förlossningen med ett kejsarsnitt. Förloppet kan gå olika snabbt och orsakerna varierar. Oavsett detta finns det ofta ett behov av att prata igenom vad som hänt.

Kejsarsnitt utförs vanligen i ryggbedövning. Full narkos används mest i akuta situationer. Inför ingreppet sätter barnmorskan en urinkateter. Katetern har Du kvar i ett dygn och behövs för att hålla urinblåsan tom under operationen och för att det ibland kan vara svårt att kissa efteråt.

Efter operationen vårdas du på en eftervårdsavdelning tills bedövningen börjar släppa. Ryggbedövningen ger god smärtlindring under första dygnet. Den kombineras med tablett Panodil och Diklofenak var åttonde timme. Dessa läkemedel påverkar inte barnet eller amningen. Om du varit sövd får du dessutom Morfin i en droppnål via en pump som du själv aktiverar.

Det är inte ovanligt med gaser i magen efter operationen. Det beror på att tarmarna inte fungerar som vanligt. Det är bra att vara uppe och röra på dig och dricka mycket. Det är viktigt att komma igång och röra på sig efter operationen för att undvika blodproppar.

Du kan duscha som vanligt. Såret är sytt med tråd som ligger under huden och sårkanterna ihoptejpade. Efter cirka en vecka lossnar det yttersta förbandet och tejpbitarna blir synliga. Dessa ramlar bort efter ytterligare en tid. På Apoteket kan du köpa kirurgtejp att sätta på över såret om du vill. Det förhindrar att kläder skaver och skyddar till exempel mot sol. Många upplever att det känns hårt och stramt runt operationsåret i flera månader efter operationen.

Innan du åker hem från BB träffar du en förlossningsläkare och tillsammans diskuterar ni smärtlindring för tiden hemma. Tänk på att inte lyfta tungt; inte tyngre än barnets vikt. Ibland erbjuds återbesök hos läkare som då tittar på såret och går igenom förloppet.

I de flesta fall kan man föda barn vaginalt efter ett kejsarsnitt. Vänd dig till en läkare eller barnmorska för att diskutera vad som gäller för just dig.

Sugklocka

Ibland behöver man avsluta förlossningen med en sugklocka. Det beror antingen på att barnets hjärtljud är påverkade eller att livmoderns arbete är ineffektivt. Oberoende av orsak är det som sker oväntat för de blivande föräldrarna och det är sannolikt att det finns ett behov av att prata igenom vad som händer.

Efter förlossningen är det ingen skillnad för dig som kvinna och du har i framtiden mycket goda förutsättningar att föda helt spontant utan sugklocka.

Referenser

Hagberg, Maršál & Westergren (red) Obstetrik. Studentlitteratur, 2008.
Waldenström U. Föda barn Från naturligt till högteknologiskt. Karolinska Institutet University Press, 2007.
<http://vard.vgregion.se>
www.gynzone.dk

* * *

Amning

Bröstmjolk är den optimala spädbarnskosten. Den innehåller precis de näringsämnen en nyfödd behöver och som hos alla däggdjur produceras det mjolk i bröstet när vi föder barn. Om barnet får mammans mat får det tillgång till antikroppar som mamman bildat och därmed ett skydd mot vanliga bakterier. Dessutom är det praktiskt att amma, när allt fungerar.

För att mjolkproduktionen successivt ska öka och anpassas i takt med barnets behov behöver bröstet stimuleras. Bäst är förstas om barnet ammas, och näst bäst om mamma handmjolkar eller pumpar (ingen pump är så effektiv som ett barn som suger med rätt teknik). Ju mer mat som ”beställs” desto mer kommer att produceras.

Om barnet inte går upp i vikt kan det ha många orsaker, till exempel att barnet får för dåligt tag om bröstet, eller att det ammas lite för sällan!

Nyfödda barn vill vanligen bli ammade 8-12 gånger per dygn eller mer!

Amning är inte bara mat, det släcker också törst, ger närhet, kärlek och tröst. Det är också ett sätt att umgås med sitt barn.

Amningsmönstret de första dygnen

Första dygnet brukar barnen suga i anslutning till förlossningen

(om allt är bra och de får tillfälle) – sedan kommer en vilostund som kan vara flera timmar. Har man barnet nära sig, gärna hud-mot-hud, kan man lätt se de diskreta signalerna på suglust, och närheten till mamma gör också att barnets instinkter vaknar. Tidiga tecken på att barnet vill suga är:

- Barnet sticker ut tungan, slickar på läpparna
- Barnet för handen mot munnen
- Barnet söker efter bröstet och ”hackar och pickar” - aktiv rootingreflex.

Har man ett barn som inte så tydligt visar att det vill suga är det viktigt att barnet ligger hud-mot-hud och lockas till bröstet. Forcera aldrig ett barn till bröstet.

Andra dygnet brukar barnen bli hungriga och under detta dygn är det vanligt att barnen vill suga ”hela tiden”. Det är bra om de får göra det, då ger bröstet ifrån sig råmjölken och den energi barnet behöver. Bröstet får då också den stimulans som är så viktig för att hormonerna ska flöda och den mogna mjölken produceras. Här är det viktigt att man har kläm på hur det ska kännas och se ut med ”rätt tag” – annars kan bröstvårtan lätt skadas.

Täta amningar dag två ger mer mjolk dag fyra.

Tredje till fjärde dygnet brukar den mogna mjölken successivt komma igång. Många mammor är då hemma för första gången med sitt nya barn. Det i sig är en omställning och en slags stress, som kan göra att det kan dröja ytterligare något dygn eller så innan mjölken rinner till. Ibland slappnar mamman av då hon kommer hem i sin invanda miljö och allt känns mycket bättre. Mjölken rinner till utan problem.

Stresshormonet hämmar flödet av oxytocin, som är det hormon som styr utdrivningsreflexen. Är man lite stressad, har ont och/eller känner sig orolig, arg eller rädd kan brösten vara fulla med mjölk, men ändå inte släppa fram så mycket. Bara att veta det kan göra att man kan ”lugna sig” och släppa mjölken bättre.

Lyssna efter sugmönstret!

Då det kommer större volym mjölk kan man också se att barnets sugmönster ändras. Först suger barnet korta tag: sug sug sug sug – paus.....sug sug sug – paus.....sen efter en stund (några sekunder till minuter) börjar oxytocinet flöda, och mjölken drivs fram och barnet får en större mängd i munnen. Då börjar barnet suga med längre sugtag och sväljer efter nästan varje sugtag.

Efter ytterligare ett tag sväljer barnet efter kanske fem, sex sugtag och sedan blir antalet sugtag fler innan barnet sväljer.

Under hela amningen är det normalt att barnet gör små pauser i sugandet. Precis som vi inte tuggar och sväljer hela måltiden i en följd.

När barnet somnat och släppt eller bara eftersuger helt lätt eller ligger och ”killar med tungan” är själva ätandet över för stunden. Många nyfödda kommer dit ganska snabbt.

Ligger barnet kvar i famnen är det så mysigt att det gärna ligger 20-30min eller längre och bara sover och eftersuger (vilket då inte är ätande). Läger du barnet intill dig brukar det vakna efter 5-10 min och vara redo för att suga igen. Amma då förstås!

Man kan tänka att barnet äter förrätt – huvudrätt – efterrätt, snarare än att det vill ammas hela tiden. Att tänka så kan vara ett sätt att hålla stressen för ständig amning och/eller icke nöjt barn, borta.

En måltid (med flera ”rätter”) ska dock inte ta mer än ca en timma.

Därefter är det bra om man får 45-60 min paus, mest för sin egen skull.

Det är bättre med fler amningar än få och långa. Sedan är det dags för nästa ”måltid”/ amningsstund.

Mjolkproduktionen

Det är en kombination av hur OFTA och hur VÄL brösten töms som styr mjölkproduktionen. Ju oftare brösten töms, desto mer mjölk produceras. Då barnet suger får mamman ett hormonpåslag av oxytocin, som driver fram mjölken, och av prolaktin, som är det mjölkproducerande hormonet. Ju oftare du ammar, desto högre halter av prolaktin – och mer mjölk.

Vi ammar mycket ”mellan öronen”, omständigheter och tankar runt amningen påverkar hur vi släpper mjölken och vad barnet får i sig. Släpper man inte mjölken ifrån sig, ja då töms inte heller bröstet och signaler om ökad produktion uteblir. Man kommer in i en ond cirkel och tillgången minskar successivt. Äter barnet effektivt blir hormonpåslaget större och signalerar om ökad produktion. Varje gång man lägger sitt barn till bröstet ger man bröstet en chans att göra mer mjölk.

Att veta hur mjölkproduktionen fungerar, och vad som kan påverka den kan göra att det hela fungerar bättre. Många, många mammor har suttit och pumpat för att kunna se hur mycket mjölk de har, eller för att kunna barnet med sked/kopp och barnet kanske inte kunnat ta ett bra tag – och funnit att det inte kommer många droppar. Öron över att det kanske inte finns mer, eller bara åsynen av att det droppar och inte sprutar, gör att oxytocinflödet hämmas och mjölken inte släpps fram. Olika kvinnor har också olika lätt att ge ifrån sig mjölk till en pump.

Så väl amning som pumpning är något man behöver lära sig och behöver öva.

TIPS:

Din kropp klarar av att amma och är förberedd för det!

Tro på dig själv!

Vila ofta, gärna då barnet sover

Drick när du är törstig och gärna lite till...

Glöm inte heller bort att äta

Ha inga större projekt hängande över dig

Försök leva för dig själv och för ditt nyfödda barn

Sök hjälp om du behöver det

Mjölken försvinner inte från den ena dagen till den andra!

”Forma bröstet”

Ibland kan barnet ha svårt att få ett stort och bra tag om bröstet.

Då kan man prova med att forma bröstet något.

För att få en bild av hur du gör kan du tänka dig att du ska bita i en hamburgare – för att få ett stort bitt ”plattar du till” hamburgaren.

Ungefär på samma sätt kan man ”platta till” bröstet, så att barnet kan få in mycket bröstvävnad i munnen.

Undvik att ha fingrarna allt för nära det område där barnet kommer att sätta sina läppar.

Tänk på att forma bröstet i ”rätt riktning”. Dina fingrar skall vara på de sidor av bröstet där barnet har sin underkäke och överkäke.

(det går inte att äta hamburgare på höjden.....)

Forma bröstet, men flytta det inte.

Stryk med bröstvårtan över barnets mun från näsan ned mot hakan, för att aktivera rootingreflexen.

Då barnet gapar stort för du barnet närmare bröstet.

Blev taget inte riktigt bra? – börja om och låt barnet ta ett nytt tag.

Läge och tag

Lägg barnet så att barnets nästipp eller överläpp hamnar i höjd med bröstvårtan.

För barnet mot bröstet – inte bröstet till barnet.

Då barnet gapar stort kan du hjälpa barnet till bröstet genom att föra barnet närmare dig.

Undvik att trycka på barnets bakhuvud.

Är det svårt för barnet att få ett bra tag kan du prova att hålla barnet med omvänd hand.

Gör då så här:

Du håller alltså barnet med Höger arm, då du vill amma från Vänster bröst.

Stöd huvudet med fingrarna och stöd mellan axlarna med din handlov.

Forma eventuellt bröstet med vänster hand.

För barnet mot bröstet med höger arm, då barnet gapar upp stort med tungan nere i underkäken.

Eller tvärtom: håll barnet med vänster arm då du vill amma från höger bröst.

Stöd huvudet med fingrarna och stöd mellan axlarna med din handlov.

Forma eventuellt bröstet med höger hand.

För barnet mot bröstet med vänster arm, då barnet gapar upp stort med tungan nere i underkäken.

Svullna bröst

Då den mogna mjölken börjar bildas svullnar ofta bröstet och blir ömma och hårda. Då kan barnet ha svårt att få ett bra tag.

För att göra området kring bröstvårtan mjukare kan du använda dig av Cottermans handgrepp . Det innebär att du placerar fingertopparna på vårtgården, runt själva bröstvårtan och trycker en stund för att pressa undan svullnaden:

Amma på dina villkor

Amning kan upplevas mycket olika.

Sök hjälp om du tycker att det inte fungerar som du tänkt dig!

Hjälp och stöd kan Du få på din

- BVC,
- via Amningsrådgivningen SU eller
- via den ideella organisationen Amningshjälpen www.amningshjalpen.se

Amning är inte bara mat. Det är ett sätt att umgås med sitt barn. Hur man väljer att amma är individuellt. Man kan helamma eller delamma, man kan också ”hobbyamma” - det vill säga amma när man har lust, när barnet vill suga, när man tycker att det fungerar... Det kan se olika ut olika dagar.

Avsnittet om amning är skrivet av Mia Westlund BM (2008-11-06).

Hudnära vård

Det är en stor omställning för barnet att födas. Att ha sitt barn hud mot hud är ett sätt att göra denna övergång så mjuk som möjligt.

Fördelar för barn och föräldrar

- Barnet har lättare att hålla sin kroppstemperatur- har mindre risk att bli kall.
- Barnet blir lugnare, mer belåtet och skriker mindre.
- Barnet växling mellan sömn och vakenhet förbättras.
- Barnet känner mindre smärta vid provtagning om det görs när barnet hålls hud mot hud.
- Mamma och pappa kan lära sig barnets signaler snabbare, så att de vet vad barnet vill.
- Anknytningen mellan förälder och barn underlättas.
- Mamman kan lättare få igång fungerande amning om barnet har nära till bröstet och får tillfälle att suga ofta och stimulera mjölkhormonerna.
- Mamman kan känna sig bättre till mods.

Hudnära vård i praktiken

- Famnen blir barnets ”vårdplats” istället för barnsängen. Vid förflyttning till BB ligger barnet kvar hos mamma i sängen, alternativt bärs hud mot hud av antingen mamma eller pappa. Vid avbrott i den hudnära vården lindas barnet in i en filt för att lättare kunna läggas tillbaka naket hos mamma eller pappa.
- Ha gärna barnet hos dig hud mot hud i möjligaste mån de första dygnet.

Barnet ligger **naket med blöja** i din famn/på bröstet och har en filt över ryggen.

- **Bärsjal/bärtopp** gör det lättare att ha barnet nära och samtidigt röra sig fritt hemma eller ute. Det ökar kontakten mellan dig och ditt barn. Fundera gärna över att använda bärsjal när ni kommit hem.
- Säker **samsovning** på natten innebär att barnet sover på rygg intill sidan på en förälder. Barnet ska ha ett tillräckligt stort fritt utrymme och gärna ett eget täck för att det inte ska bli för varmt. Barnet ska ha sitt huvud i höjd med förälderns och ansikte ska vara fritt. Syskon ska inte sova intill det lilla barnet. Föräldrar som använder nikotin eller har druckit alkohol rekommenderas inte att sova i samma säng som det nyfödda barnet.

Texten skriven av Elisabet Calais Bm, MSc, 2007-08 Akademiska Sjukhuset Uppsala

Hemgång från BB

Efter en normal förlossning där både mamma och barn mår bra är vårdtiden ungerfär 1-2 dygn. Efter ett kejsarsnitt, om du behöver medicinsk vård efter förlossningen eller om du och ditt barn behöver extra stöd för att komma igång med amningen är vårdtiden individuellt anpassad. Vid så kallad ”tidig hemgång” kvarstannar man alltid minst sex timmar.

Innan ni åker hem från BB undersöks barnet oftast av barnläkare som bland annat kontrollerar barnets reflexer, känner på höfterna och lyssnar på barnets hjärta. Innan utskrivningen vägs barnet. Det är normalt att barnet går ner i vikt efter födseln och det tar cirka 4-5 dagar innan vikten vänder.

I samband med utskrivningen får ni tid för hörseltest samt återbesök på Storkenmottagningen för PKU-prov samt viktkontroll.

PKU-prov tas på alla nyfödda barn i Sverige sedan mitten av 60-talet. Avsikten är att hitta barn som har någon av fem ovanliga sjukdomar som inte märks genom tidiga symptom, men där man med tidig behandling kan förhindra att sjukdomen skadar barnet.

Hörseltest erbjuds alla nyfödda barn. Det är viktigt att upptäcka hörselskador tidigt för att kunna sätta in hjälpåtgärder tidigt och därigenom möjliggöra en god språkutveckling. Undersökningen är helt skonsam och orsakar inget obehag för barnet.

I samband med besöket vill vi gärna ha din e-postadress för att kunna skicka ut en webbaserad enkät. Där har du/ni möjlighet att ge synpunkter på vården under graviditeten, på förlossningen och BB. Dina synpunkter är värdefulla i vårt arbete att förbättra verksamheten.

Födelseanmälan skickas till Skattemyndigheten och barnet får automatiskt ett personnummer. Det brukar ta cirka två veckor. Föräldrar som inte är gifta blir kallade att skriva under faderskapspaper.

Tillfällig föräldrapenning anmäler du själv till Försäkringskassan.

* * *

Vart vänder jag mig efter hemkomsten?

Efter hemkomsten ska ni ta kontakt med BVC där ni tänker gå. På BVC kan ni få råd och stöd i frågor som gäller ert barn. Telefonnummer finns på www.vgregion.se och står även i telefonkatalogen. Sjukhuset skickar kopia på barnets födelsejournal till BVC. Oftast gör BVCsköterskan ett hembesök första gången. Kontakten med BVC fortsätter sedan fram till barnet börjar skolan.

Efter förlossningen kontaktar du den barnmorska du gått hos under graviditeten. Du erbjuds en efterkontroll cirka två månader efter förlossningen. Vid besöket har du möjlighet att prata om förlossningen, diskutera sex och samlevnad samt preventivmedel. Barnmorskans kan instruera och hjälpa dig att hitta rätt sätt att träna bäckenbotten.

Vid frågor som rör amning kan du vända dig till BVC eller till den ideella organisationen Amningshjälpen www.amningshjälpen.se

På sjukhuset finns ett Kunskapscentrum för Amning och där arbetar särskilt amningskunniga barnmorskor. Här kan du få råd och stöd om du har problem som rör amning, barnets viktutveckling och bröstproblem i samband med amning. Du kan få råd på telefon och även boka tid för personligt besök.

Amningsmottagningen

måndag, torsdag **3435989**

onsdag **3430413**

Om Ditt barn är sjukt eller vid mat- eller andra späd- och småbarnsproblem kontakta:
i första hand BVC. vardagar klockan 08 - 16:00
i andra hand: **Sjukvårdsrådgivningen 1177**

Vardagar klockan 16:00 - 08 samt helger

Sjukvårdsrådgivningen 1177

Är ditt barn svårt sjukt eller skadat och behöver sjukhusvård vänd dig till barnakuten vid Drottning Silvias barn- och **ungdomssjukhus 3434000**

Vid behov av **ambulans ring 112.**

Telefonnummer:

Mölndal

BB avd 209 **3436662**
avd 210 **3431291**

Storkenmottagning **3431272**

Obstetrisk mottagning **3431659**

Hörselmottagning **3435441**

Östra

BB avd 310 **3434159**
avd 311 **3434173**
avd 315 **3435960**

Storkenmottagning **3435409**

eller **3435755**

Obstetrisk mottagning **3434130**

Hörselmottagning **3435441**

*** * ***

Barnet

Några effekter av hud-mot-hud kontakt och första amningen

Barnet gråter/skriker mindre

Barnet blir varmt och håller temperaturen bättre

Sök- och sugreflexerna vaknar till liv utan störning

Det viktiga stresspåslaget i samband med födelsen bryts naturligt och barnet övergår till ett avslappnat tillstånd

Barnets doftcentrum stimuleras

Barnet tar bröstet själv

Sugning stimulerar barnets hormoner i magen och tarmrörelserna ökar

Barnet får en säker och lugn anknytning till föräldern

Att lära känna sitt barn

Att få barn är en av livets största händelser. Som förälder kommer man att få följa utvecklingen hos en ny människa och man kommer mycket länge att vara en av de viktigaste personerna i sitt barns liv. Den första tiden hemma börjar man lära känna sitt barn. Alla barn är unika och de har olika personligheter redan från födseln. En del barn visar tydligt exempelvis när de är hungriga eller trötta. Andra barn kan vara otydligare i sitt sätt att uttrycka sig och då kan det ta längre tid att lära sig förstå vad de menar. Som förälder kan det kännas jobbigt när man inte kan tyda sitt barns signaler eftersom det blir svårare att trösta barnet. Men efter ett tag har man lärt sig att trösta sitt barn. Att känna kroppskontakt, att höra föräldrarnas röster och att ha ett nära samspel, har stor betydelse för att barnet ska känna sig i balans.

Barnet talar om vad det vill

Det nyfödda barnet kommunicerar med omvärlden redan från början. När barnet skriker vill det tala om något, till exempel att det är trött, hungrigt eller att det inte vet vad det vill. Som förälder försöker man förstå vad det är barnet menar och hjälpa det. Man kanske prövar att ge mat, försöker få barnet att komma till ro eller masserar magen om man tror att barnet har magbesvär. Många gånger lyckas man lugna barnet, men ibland är det ledset vad man än gör. Det är vanligt att nyfödda barn har en period på dygnet när det är svårare att trösta dem. Ofta infaller den perioden på kvällen. Om man inte får barnet lugnt kan det vara bra att tänka på att det inte alltid går - barn är helt enkelt ledsna ibland. Man kan inte alltid ta bort barnets ledsenhet, men man kan hjälpa sitt barn att uthärda den genom att trösta och finnas nära.

Redan från början svarar barnet föräldrarna

Barn kan redan från början kommunicera på andra sätt än genom att skrika. Om man tittar uppmärksamt på ett nyfött barn så kan man se att barnet ”svarar” när man pratar med det. Ofta rör barnet på munnen och härmar den vuxnes beteende. Men eftersom små barn har ett mycket långsamt tempo i sin kommunikation tar det en stund innan barnet svarar. Som vuxen måste man ha tålamod och vänta. När barnet behöver vila vänder det bort blicken.

Det betyder alltså inte att barnet är uttråkat utan att det behöver vara ifred ett litet tag. Små barn orkar inte med intensiv kontakt så långa stunder i taget.

Kommunicera både med tal och kroppsspråk

När man pratar med sitt nyfödda barn anpassar man omedvetet språk, röstläge och avstånd till barnets ansikte efter vad som är lagom för barnet. Det är viktigt att man kommunicerar med barnet genom både tal och kroppsspråk. Det hjälper barnet att börja förstå både omvärlden och sina egna känslor. Mycket av det man gör tillsammans med sitt barn sker omedvetet. Man har till exempel ett mycket tydligare kroppsspråk när man umgås med små barn än när man umgås med vuxna. Om barnet gråter säger man till barnet med ord att barnet är ledsen, men man visar också ledsenhet med sitt eget ansiktsuttryck. Det här hjälper barnet både att känna sig bekräftat - ”de ser och förstår att jag är ledsen” - men också att förstå vilken känsla det har - ”jag är ledsen”. Den här ständiga kommunikationen gör så småningom världen begriplig för barnet.

Bra att förbereda barnet

För både barn och vuxna är det bra att förberedas på att något ska hända istället för att något plötsligt bara händer. Om man varje gång när man tänker ta upp barnet säger ”nu ska jag ta upp dig”, och samtidigt sträcker armarna mot barnet, så kommer det snart att förstå vad som kommer att hända i den situationen. Barnet kopplar ihop ord, kroppsspråk och ansiktsuttryck och får på det viset en förståelse för vad som ska hända. De flesta föräldrar gör så här helt naturligt, det är oftast inget man behöver tänka på.

* * *

Praktiska råd

Hudvård

I början är det bra att titta på hela barnet naket varje dag för att se att huden inte är irriterad eller har några utslag. Det är viktigt att titta under armarna, i halsveckan under hakan, bakom öronen och i ljumskarna. Där kan huden lätt bli irriterad eftersom det är varmt och lite fuktigt. Många barn måste tvättas varje dag i hudveckan för att inte få irriterad hud. Tvätta försiktigt med en mjuk tvättilapp fuktad med vatten och badda torrt. Om barnet ändå har blivit röd och irriterad i något av vecken brukar det läka snabbt om man tvättar rent, försöker badda torrt och sedan luftar. Om det inte blir bättre av den behandlingen kan man kontakta BVC. Man behöver inte överdriva tvättandet, men man ska hålla barnets hud ren. I början räcker det ofta att tvätta barnet med vatten. Sedan behövs ibland en mild barntvål som komplement. Det går också att rengöra huden med olja. Det räcker att bada barnet någon gång per vecka men om man vill, och barnet inte får torr hud, så kan man göra det oftare. Nyfödda barns hud ser ofta torr ut och det är vanligt att den flagar och fjällar. Det är normalt och inget man behöver göra något åt. Det går över av sig själv inom några veckor. Om huden blir torr eller irriterad på annat sätt kan det vara bra att kontakta BVC, som kan bedöma om det behövs någon behandling eller annan åtgärd, som till exempel läkarbesök, byte av tvättmedel eller att mamma slutar äta något som kan misstänkas orsaka problemen.

Stjärten

Barnets stjärt utsätts för ständiga påfrestningar av urin och avföring. Därför är det viktigt med regelbundna blöjbyten, där man också tvättar av med vatten och kanske med lite tvål eller olja om det behövs. När barnet har bajsat bör man byta blöja så snabbt som möjligt, annars finns risk för att huden blir röd och irriterad. Flickor tvättar man framifrån och bak för att undvika att bakterier kommer in i urinröret. Har det kommit bajs innanför blygdläpparna är det bra att försiktigt tvätta bort det med en mjuk, tunn tvättilapp som är fuktad med vatten. Hos nyfödda pojkar ska man inte försöka dra tillbaka förhuden, det går oftast inte. Man behöver inte använda salvor och puder i förebyggande syfte. Om huden däremot har blivit irriterad läker den snabbare om man dels låter barnet ligga utan blöjor så mycket som möjligt, dels använder en skyddande salva när blöjan sätts på igen. Exempel på bra salvor är Inotyolsalva eller någon annan salva som innehåller zink. De kan köpas på apoteket.

Naveln

Resterna av navelsträngen ramlar bort av sig själv, oftast inom två veckor. Naveln ska hållas ren och man kan tvätta den med vanligt vatten. Det är normalt att den blöder och vätskar sig lite. Det är också normalt att det luktar lite illa. Men om naveln blir röd och svullen, börjar lukta rejält illa och vätskar sig mycket kan det bero på att det har tillstött en infektion. Då ska man kontakta BVC.

Ögonen

Ögonen kan vara irriterade och vätska sig. När barnet har sovit kan man vara tvungen att torka ur ögonen för att barnet ska kunna öppna dem. Torka ur ögonen med vanligt vatten eller koksaltlösning på en mjuk kompress. Man torkar utifrån och in mot ögonvrån. Försök att försiktigt massera tårkanalen som sitter på undre ögonlocket, under ögat. Tårkanalen kan vara lite trång hos små barn och det kan vara en orsak till att ögonen vätskar sig. Det här rättar till sig av sig själv för det mesta. Kontakta BVC om det inte går över, om ögonvitorna är irriterade eller om barnet har stora besvär.

Hudfärg

Foster behöver mer röda blodkroppar för sin syresättning än vad nyfödda barn gör. I samband med förlossningen startar därför en nedbrytning av röda blodkroppar så att antalet anpassas till vad som är lagom för barnet utanför moderns kropp. Bilirubin är ett färgämne i blodkropparna som frigörs vid nedbrytningen och som ska tas om hand av levern. Men eftersom spädbarnets lever är outvecklad kan en del av bilirubinet komma via blodet till barnets hud, som färgas gul. Man kan kontrollera bilirubinvärdet med ett blodprov.

Är värdena höga behandlas barnet med hjälp av lampor, så kallad ljusbehandling, på en barnklinik eller BB-avdelning. Ljus påskyndar nämligen nedbrytningen av bilirubinet. Personalen på BB, MVC eller BVC kan bedöma om barnet är så gult att det behövs provtagning. Om gulheten finns kvar under en längre tid kan blodprover tas för att utesluta sjukdom, även om det är mycket ovanligt.

Det är normalt att barnet har en blåaktig färg på händer och fötter när det är kallt. Men blå hudfärg på andra delar av kroppen, som dessutom inte försvinner, kan vara tecken på hjärtsjukdom.

Prickar och utslag

Det är vanligt att nyfödda barn har prickar eller utslag. De flesta är helt ofarliga.

- Milier är vita, hårda små prickar som ofta sitter på näsa och kinder. De är helt ofarliga och försvinner av sig själva, oftast inom några veckor efter födseln. Ibland kan de finnas kvar i några månader.
- Storkbett är röda märken som består av en samling små, ytliga blodkärl som inte är upphöjda. De sitter i pannan, på ögonlocken och/eller i nacken. I pannan försvinner de under det första levnadsåret. I nacken kan de finnas kvar i flera år.
- Värmeutslag är röda utslag som kommer och går. Barnet har dem en stund, ofta i anslutning till att det blivit varmt. Sedan försvinner utslagen när barnet blivit svalare.
- Hormonplitor är små röda prickar som är lite gula i toppen och som ser ut som små finnar. De beror på hormonpåverkan från mamma.

- Hemangiom, så kallat smultronmärke, är kärlnystan under huden som ofta skiftar i blått med en klarröd fläck på toppen. De blir ofta synliga först några veckor efter förlossningen och kan sedan fortsätta att öka i storlek under det första halvåret. De är ofarliga och försvinner efter några år.
- Röd, torr, skorvig eller irriterad hud kan bero på att barnet har reagerat på något som mamma har ätit, på parfymmerat tvättmedel, eller liknande. Kontakta BVC för råd.
- Blåsor med klart eller grumligt innehåll kan vara en infektion i huden som behöver behandlas med medel direkt på huden eller med medicin som tas via munnen. Kontakta BVC eller vårdcentral för att få hjälp att bedöma vilken behandling som behövs.

Häxmjolk

Brösten på nyfödda barn kan bli svullna och lite ömma. Ibland kan det till och med komma lite mjölkliknande vätska ur bröstvårtorna. Det beror på hormonpåverkan från mamma. Om brösten skulle bli röda, vilket är ovanligt, kan det vara tecken på en infektion och då ska man kontakta barnvårdscentralen. Annars behövs ingen behandling. Det brukar gå över av sig självt, för det mesta inom ett par veckor.

Skorv

Många spädbarn får mjölkskorv i hårbotten. Det är ofarligt och går bort av sig själv, men det kan ta tid. Skorven ser ut som feta, lite gulaktiga fjäll och kan likna mjäll. Om man vill ha bort skorven kan man smörja in den med barnolja och låta oljan sitta kvar några timmar eller över natten. Sedan skrapar man försiktigt bort skorven med en finkam, som kan köpas på apoteket, och avslutar med att tvätta håret. Om inte det här hjälper kan man använda salicylsyrevaselin (Salsyvase 1 %), som finns att köpa på apoteket. Kontakta BVC om huden är röd och irriterad i anslutning till skorven.

Torsk

Spädbarn kan få en svampinfektion, så kallad torsk, i munnen. Torsk ser ut som en vit beläggning på tungan och slemhinnan i munnen på insidan av kinderna och läpparna. Ofta försvinner torsk av sig själv utan behandling. Ibland kan mammas bröst bli smittade. Bröstvårtan och vårtgården kan då bli röd, irriterad och öm. Kontakta BVC eller Amningsmottagningen för råd.

Tänder

De flesta barn får sina första tänder när de är ungefär sex månader gamla. Men de individuella skillnaderna är stora. Det finns barn som föds med tänder och det finns barn som inte har fått en enda tand när de fyller ett år. En del barn har inte några besvär när tänderna kommer. Andra verkar ha ont och kan vara ledsna på nätterna. De vill inte äta, särskilt inte fast föda. Läs mer i Sjukvårdsrådgivningen.se om barns tänder. Länk finns i Fördjupning och länkar. Om man har frågor om barns tänder kan man också vända sig till BVC eller folktandvården.

Napp

När amningen har kommit igång, barnet är piggt, suger bra och har börjat gå upp i vikt kan man lita på att barnet kommer att säga till när det behöver mat. Då kan man om man vill börja med napp. Om barnet däremot fortfarande är trött efter förlossningen ska man inte ge barnet napp eftersom det då finns risk att barnet nöjer sig med nappen när det egentligen borde äta. Barn är olika. En del äter, sover och är nöjda däremellan. Andra sover lite, äter ofta och gråter mycket. Om man är förälder till ett barn som behöver mycket omsorg och kontakt är det lätt att bli mycket uttröttad den första tiden. Om barnet dessutom har ett stort sugbehov kan man få ett barn lite mer nöjt med napp och samtidigt själv få möjlighet till mer vila.

Små barn skriker

Alla små barn skriker. Det är deras sätt att visa att de vill något eller att något inte känns bra. Man lär sig så småningom att tyda skriken och förstå vad barnet menar. Det kan ta olika lång tid beroende på hur tydligt barnet visar vad det menar. Många barn har skrikperioder då de kan vara svåra att trösta, men man behöver inte vara orolig för att något är fel om barnet äter bra, går upp i vikt och är nöjt för övrigt. Har barnet andra symtom i samband med skrikighet, som till exempel feber, förkylning eller att det inte orkar äta som vanligt, ska man kontakta BVC eller vårdcentral.

Att vistas utomhus

Man kan börja gå ut med sitt barn när man känner att man orkar och vill. För en nybliven mamma är det oftast lagom med korta promenader. Var ute så länge det känns skönt. Man ska inte överanstränga sig. Det är bra för både mor och barn att vara ute, men om man inte orkar gå ut i början för att man behöver vila så ska man inte ha dåligt samvete för det. Den trötthet som många känner i början går över. Efter några månader brukar man känna sig som vanligt igen.

Att klä barnet

De flesta nyblivna föräldrar tycker att det är svårt att veta hur mycket man ska klä på sitt nyfödda barn den första tiden. Många är rädda för att barnet ska frysa och klär på barnet för mycket. Man får titta på termometern och på vad man själv har på sig. Känn efter om barnet är varmt och svettigt på bröstet och i nacken. Är man ändå osäker kan man få råd på BVC.

Där det finns människor finns det infektioner

Ett nyfött barn är infektiöskänsligt. Där det finns mycket folk finns det också infektioner. Undvik därför om möjligt överfulla bussar och affärer, särskilt i infektionstider, och försök att inte träffa förkylda barn. Spädbarn blir lätt smittade av infekterade småbarn. Därför är det vanligt att ett litet syskon får sin första förkylning tidigare än vad det första barnet i en syskonskara fick.

Var ska barnet sova?

Åsikterna om var barn ska sova har ändrat sig över tiden. Idag är det vanligt att det nyfödda barnet sover i sina föräldrars säng. Det känns naturligt för de flesta och amningen på natten blir så smidig som möjligt. Om man börjar fundera på om barnet ska sova i egen säng kan en bra början vara att försöka att få barnet att somna och sova första delen av natten i sin säng.

Plötslig spädbarnsdöd

Det är mycket ovanligt med plötslig spädbarnsdöd i Sverige. Det finns några konkreta råd som minskar riskerna. Ett av råden är att lägga barnet på rygg när det ska sova. Undantagna är barn som är för tidigt födda, barn med liten underkäke eller barn som kräks mycket. De behöver ligga på sidan den första tiden. Ett annat råd är att barnet bör ha lagom varmt och möjlighet att röra på sig när det ligger ner. Om man känner på barnets bröst och nacke ska det varken kännas för varmt eller för kallt. Man kan behöva anpassa kläder, filter och rumstemperatur. Om man har varit ute bör man ta av barnets ytterkläder när man kommer hem, även om barnet sover. Barnet ska inte lämnas sovande i vagnen utomhus på vintern, om man inte kan passa barnet, och inte heller lämnas sovande ensamt i bilen. Man bör inte röka, vare sig under graviditeten eller hemma när barnet har fötts. Det är bra att amma, om det är möjligt. Det finns forskning som tyder på att amning kan hjälpa till att förebygga plötslig spädbarnsdöd.

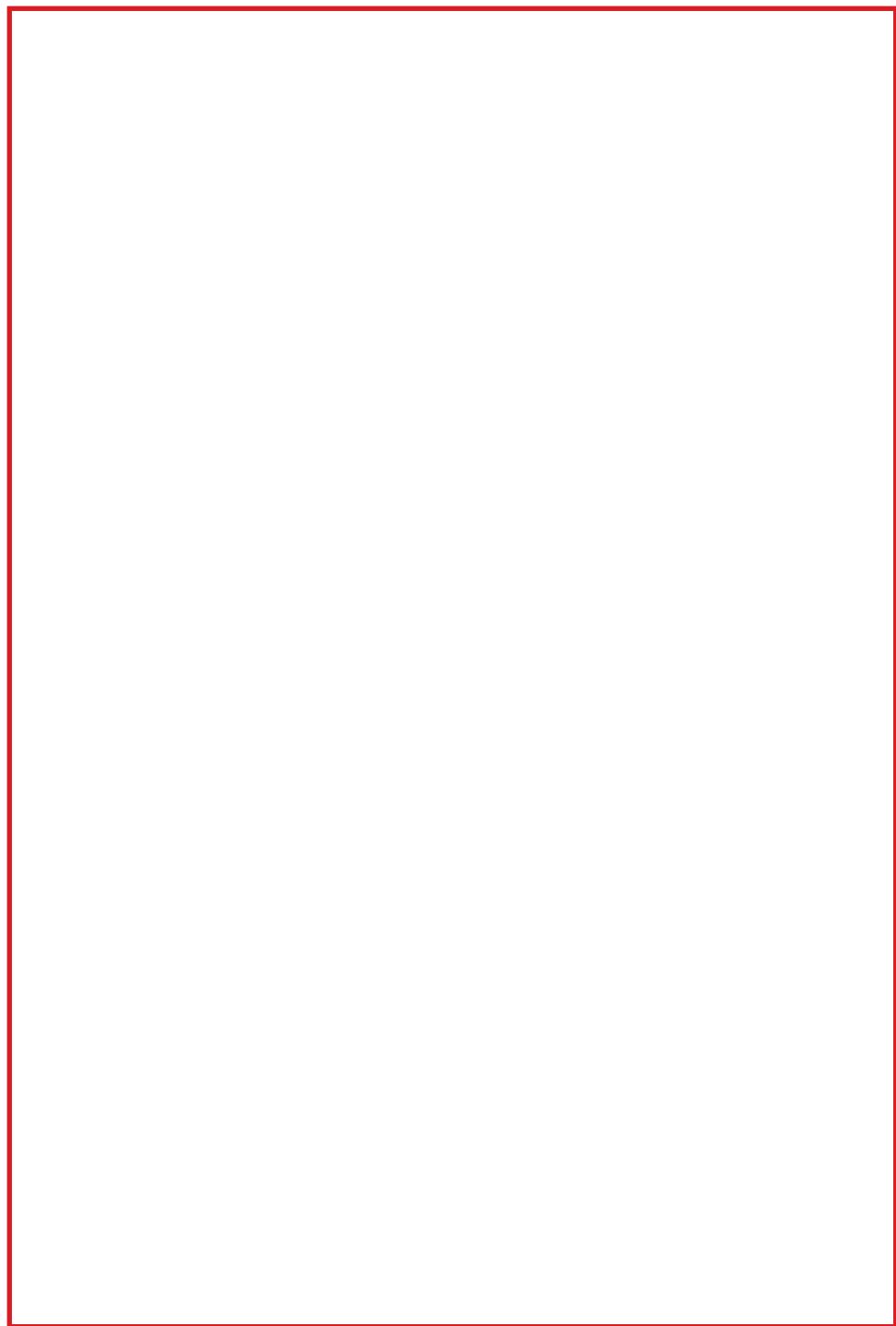
Referenser

<http://vard.vgregion.se>

Sammanställt av Foubm Maria Pettersson SU/Östra 090526

i samarbete med Anna-Karin Ringqvist (Foubm) och Liselotte Bergqvist (Foubm)





Omslagsfoto, grafisk fom och produktion

Mehrdad Modiri

Regiontryckeriet Göteborg
Sahlgrenska Universitetssjukhuset
Göteborg - nov 2009