

BB-avdelning, Region Jämtland-Härjedalen
Information till dig som förälder

Svenska

Foto: mostphotos.se

Välkommen till oss

BB:s målsättning är att ge nyblivna föräldrar en trygg start.

Detta häfte tar upp det mesta som föräldrar frågar om och undrar över den första tiden i deras barns liv. Häftet är även tänkt att fungera som en uppslagsbok.

»Man kommer långt i sitt tidiga föräldraskap genom att lita på sina känslor, våga vara kärleksfull och våga tro att barnet visar vägen«.

Citat av M. Brodén, författare till *Graviditetens möjligheter*

Den första tiden hemma, efter förlossningen, innebär en omställning för hela familjen. Ni har blivit föräldrar, kanske för första gången – men även när det redan finns barn i familjen kan mycket bli nytt och annorlunda. Det tar tid också tid för kroppen att bli återställd efter graviditet och förlossning. Hormonerna ska »falla på plats«, livmodern dra ihop sig och amningen etableras.

Det första 6–8 veckorna efter förlossningen brukar kallas barnsängstiden. Under den tiden är det viktigt att ta det lugnt, vila mycket och undvika stress. Det är nu som ni föräldrar lär känna och får börja följa ert nyfödda barns rytm.

Samspelet föräldrar–barn

Direkt efter förlossningen har det nyfödda barnet oftast mycket energi och är redo för kontakt med sina föräldrar. Om du som förälder inte fått möjlighet till denna första kontakt finns det gott om sådana tillfällen längre fram.

Att samspela med ett nyfött barn kräver lyhördhet och anpassning från föräldrarna. Det är viktigt att du berör och håller ditt barn. Barnet kommunicerar med små läten, ögon- och munrörelser och kroppsaktiviteter där armar och ben följer ditt tal. Som förälder svarar du barnet intuitivt. Tempot blir lägre och ögonrörelser och ansiktsuttryck blir extra tydliga. Du är nära barnets ansikte och pratar med en ljusare ton så rösten uppfattas behaglig och väntar med tålmod på barnets svar. Härmning är ett av de sätt som visar att barnet ger svar. Den första tiden är ditt barn mycket uppmärksam med ögonen. Försök att tyda när barnet är intresserat för samspel. Barnet kan inte hålla fast din blick någon längre tid utan växlar hela tiden mellan att titta på dig och bort. Även nyfödda barn har stora skillnader i temperament och signalerar sina

behov olika kraftfullt och på olika sätt. Försök förstå och upptäck hur just ert barn är. Det är en individ med speciella behov. Det är en liten människa som kan mycket och har en egen personlighet redan från början.

Barnet

BEHOV AV NÄRHET: Ditt nyfödda barn har stort behov av kroppskontakt, närhet och mår bra när ni sjunger och pratar med det.

SINNEN: Barnets sinnesfunktioner är väl utvecklade. De har god hörsel, syn, lukt och smaksinne. Ögonkontakt ger stor möjligheter till samspel. Barnet ser bäst på ett avstånd av ca 20 cm (amningsavstånd).

DYGNSRYTM: Nyfödda barns dygnsrytm, med sömn- och vakenhetsperioder stämmer ofta inte med vad vi själva är vana vid. Många kan dock känna igen rytmen från den tid när barnet låg i livmodern. Barnet brukar vara som piggast på eftermiddagen och fram till förnatten för att därefter sova gott på efternatten och förmiddagen. Variationerna är dock stora. Unna er att sova när barnet sover för att samla kraft och energi.

SOVSTÄLLNING: Låt barnet sova på rygg redan från början, inte på magen eller på sidan. Ryggläge minskar risken för plötslig spädbarnsdöd. Växla huvudets läge för att motverka ensidig belastning som gör att skallen blir platt eller sned. När barnet är vaket kan det med fördel ligga på magen.

NAGLAR: Man bör inte klippa barnets naglar den första tiden. Då finns risk för infektion eftersom hud och naglar sitter ihop på fingertoppen. Om det behövs, riv försiktigt av den vita ytterdelen av nageln eller fila varsam. En långärmad tröja som täcker ner över handen kan hindra barnet från att riva sig i ansiktet.

URIN: Barnet bör kissa inom det första dygnet. Salter från urinen kan visa sig som en orangefärgad fläck i blöjan, något som är helt ofarligt, det försvinner när barnet börjar få i sig vätska via bröstmjölk eller bröstmjölksersättning. Flickor kan helt normalt ha en vit flytning, ibland med inslag av blod från slidan. Den försvinner efter ca 2–3 veckor.

BAJS: Tarmfunktionen bör komma igång under det två första dyggen om barnet inte redan bajsat i fos-

tervattnet. Den första avföringen kallas för barnbeck eller mekonium och har funnits i barnets tarm under fostertiden. Gallfärgämnen gör att barnbeck är svart eller grönskiftande. Barnbecket kan fortsätta att komma under ett par dagar. Tecken på att barnet får i sig bröstmjolk är att bajset blir tunnare och mer grynigt, efter att ha varit tjockt och segt. Färgen blir gulaktig efter ca 4–5 dagar. Bröstmjölken är mild laxerande, därefter blir barn som ammas aldrig förstoppade. När barnet uppnått sin födelsevikt efter ca 10–14 dagar är det normalt att det bajsat alltifrån flera gånger om dagen till en gång/vecka. Variationen är stor.

RÖD STJÄRT: Smörj i första hand in med bröstmjolk och lufta. Bröstmjölken är ren, fet och har en bakteriedödande och läkande effekt.

HUD: Stryk ut det nyfödda barnets hudfett som ofta finns i ljumskar, armveck och på hals. Huden flagnar lätt framförallt på händer och fötter. Håll den mjuk med olja/oljebad. Smörj gärna bröstmjolk eller olja på huden om sprickor och sår uppstår.

TEMPERATUR: Kroppstemperaturen hos ett nyfött barn ligger mellan 36,5 och 37,5 grader. Händer och fötter är normalt kalla under de första levnadsveckorna. Mössa kan vara bra att ha på barnet första dygnet.

BADTEMPERATUR: Vattnet ska vara behagligt varmt (känns det behagligt mot din egen armbåge är det bra). Det går att bada ditt barn även om navelstumpen sitter kvar. Du behöver inte använda tvål eller schampo, det räcker med vatten/badolja. Glöm inte att torka torrt i hudveck och navel.

NAVELN: Navelstumpen torkar och blir brunsvart efter något dygn. Ibland kan det blöda lite från hudkanten. Det är ett tecken på att den håller på att lossna. Det kommer ofta lite vätska runt naveln. Den kan lukta lite illa innan den faller av. Detta orsakas av hudbakterier som ökar i antal, dvs. en ofarlig förruttelseprocess som kan ge hudavlagringar runt naveln. Vid behov kan du torka av huden runt naveln med öronpinne/Tops.

KLADDIGA ÖGON: Beror ofta på trånga tårkanaler. Tvätas med ljummet kranvatten utifrån yttre ögonvrån och inåt.

RAPNING: Om barnet fått i sig luft kan det vara skönt att rapa. Om barnet rapar kanske de vill amma en stund till. Långt ifrån alla barn rapar. Det finns en

överdriven föreställning om att barn alltid behöver rapa. Många nyfödda bröstbarn rapar aldrig.

HICKA: Detta förekommer hos många barn. Går ofta över när barnet suger.

NÄSAN: Barnet andas mest genom näsan, vilket gör att vissa barn nyser lätt om något irriterar. Detta är barnets sätt att snyta sig och betyder alltså inte att barnet är förkyllt. Det är vanligt att nyfödda barn är svullna i näslemhinnan. Är barnet täppt i näsan kan några droppar koksalt eller bröstmjolk i varje näsborre underlätta.

Hemma kan man göra eget koksalt. Receptet: Ett kryddmått salt löses i 2 dl vatten.

ILLAMÅENDE: Nyfödda barn kan kräkas upp fostervatten under första dygnet. De kan också kräkas i samband med rapning när de ätit.

Utslag, prickar och annat hos nyfödda

MILLIER: förekommer hos 80 % av de nyfödda på framförallt näsan och ser ut som knappnålsstora vita prickar. De försvinner efter ett par veckor utan behandling.

ERYTHEMA TOXICUM NEONATORUM (nyföddhetsutslag) uppträder i varierande grad hos de flesta nyfödda barn. Det består av rodnade små fläckar med vita prickar och beror på påverkan av mammans hormoner. Fläckarna försvinner spontant efter 1–2 veckor.

STORKBETT: Kärlförändringar som ger röda märken ofta på ögonlock, panna eller nacke och kring näsa. De bleknar under de första åren.

SVULLNA BRÖSTKÖRTLAR beror på påverkan från mammas hormoner och kan förekomma hos både pojkar och flickor. Det kan också komma lite vätska, s.k. »häxmjolk« från barnets bröstkörtlar. Svullnaden kan vara mycket öm.

BLÖDNING I ÖGAT kan bero på ökat tryck i samband med förlossningen. Saknar betydelse och försvinner efter någon vecka.

NYFÖDDHETSGULSOT: Barnet föds med många röda blodkroppar som det inte har användning för när det börjar andas med sina lungor. Eftersom barnets lever är omogen kan den inte bryta ned röda blodkroppar-

na normalt. Därför är det vanligt att nyfödda blir lite lätt gula i huden och ögonvitorna efter ca tre dygn. Detta är normalt och försvinner av sig självt.

Några barn får problem med nyföddhetsgulsot. Dessa barn blir gulare och brukar bli trötta och slöa. Med ett enkelt test eller blodprov kan man se om barnet behöver ljusbehandling med en speciell lampa och behandlingen sker på Neonatal- (spädbarns-) avdelningen.

Undersökningar på BB/ »Mammot« öppenvårdsmottagning BB

Hörseltest OAE sker på BB. Mätningen går snabbt och smärtfritt. Om resultatet av mätningen blir otydligt kommer ni bli kallade till hörcentralen efter 1 månad för omtagning.

PKU-provet är ett blodprov som tas rutinmässigt på alla barn för att utesluta ärftliga och behandlingsbara sjukdomar. Provet tas tidigast 48 timmar efter förlossningen. PKU-provet infaller under biobankslagen och det innebär att patienten/föräldrarna ska få information om – och ge sitt samtycke till att barnets prover får sparas i en biobank.

POX-undersökning (syresättning av blodet) är en screening för tidig upptäckt av hjärtfel. Undersökningen görs på BB då barnet är 6–24 timmar gammalt genom en enkel mätning av syrehalten i blodet.

Bilirubintest (nyföddhetsgulsot) tas rutinmässigt på alla barn.

Amning är mer än mat

DET FÖRSTA DYGNET

De första timmarna efter födelsen har de flesta friska och fullgångna barn en vakenhetsperiod då de vill söka sig till bröstet och suga, därefter brukar barnet sova någon timme. Efter några timmars sömn kan det komma några intensiva dygn när barnet vill amma så gott som hela tiden – det kan variera mellan 6 och 15 gånger/dygn.

Under första dygnet mår en del barn illa av fostervatten som finns kvar i magsäcken. De ulkar och kan kräkas lite och är därför inte så villiga att suga.

Nyfödda barn mår mycket väl av att ofta vara hud mot hud. Detta stimulerar bl. a. sugreflexerna och hjälper barnet att hålla värmen. Oxytocinet som frigörs vid hud mot hudkontakt är även positivt för föräldrarna.

AMNINGSTUNDEN KAN DELAS IN I OLIKA FASER

Signalfasen innebär att barnet visar tecken på att vilja suga genom att

– föra händerna mot munnen

– smacka och samtidigt vrida huvudet åt sidan

Uppfattar inte mamman dessa signaler börjar barnet att skrika. Det är svårare för barnet att ta bröstet om det skriker en stund så att det hunnit bli irriterat. Lyft då upp barnet, trösta och prata med det, tills barnet lugnar sig och vill prova igen.

Sökfasen innebär att barnet stryker med munnen över bröstvårtan. Efter en stund gapar barnet vanligtvis stort, för ner tungan i munbotten och tar tag om bröstvårtan. Underlätta för barnet genom att hålla det tätt intill dig.

Sugfasen som följer härnäst inleds med att barnet suger med snabba tag för att locka fram utdrivningen av mjölken. När mjölken väl har runnit till börjar barnet att suga med långsamma och kraftfulla tag med vilopauser. Barnet suger 3–4 tag, vilar i några sekunder och börjar sedan suga igen och så vidare. De flesta barn fortsätter att suga även sedan de fått i sig den mjölk de behöver för stunden. Då inträder den så kallade eftersugningsfasen.

Eftersugningsfasen är när man ser hur barnet fortsätter att suga sedan det fått i sig den mjölk den behöver för stunden. Då blir barnet lugnt och avslappnat.

BRA ATT VETA

- När barnet suger på bröstet ska det kännas bra för dig. Det kan vara smärtsamt en liten stund från början men smärtan ska vara övergående.
- Barnet suger, tar pauser, suger igen – se ovan om amningens olika faser.
- Barnet avslutar amningen genom att släppa bröstet eller somnar. Om barnet sugit på bara ett bröst kan man alltid erbjuda det andra bröstet. Barnet visar om det vill suga mer.
- När barnet släpper bröstet bör bröstvårtan vara rund – inte tillplattad eller peka åt sidan.
- Efter amningen bör barnet vara nöjt.
- Amningstillfällena kan variera mellan cirka 6 och 15 gånger/dygn i början.

Förebygg amningsproblem genom att se till att barnet ligger vänt mot dig, tätt intill dig och genom att vänta tills barnet gapar stort – så att barnet får ett bra grepp om bröstet och inte bara bröstvårtan. På det sättet

kan du förebygga många amningsproblem som sår på bröstvårtan, obehag och smärta vid amning, utdragna och mycket täta amningar, »oroligt« barn vid bröstet och för liten mjölkproduktion.

Om barnet suger bara på bröstvårtan blir den klämd och eller sned, slitaget ökar och du kan lätt få sår. Barnet kan då inte heller suga i sig mjölken effektivt, vilket gör att mjölken inte bildas efter barnets behov. Amningarna blir utdragna eftersom det tar längre tid för barnet att bli nöjt.

NÅGRA TIPS SOM UNDERLÄTTAR AMNINGEN

- Försök hitta en bekväm amningsställning där du kan slappna av och där barnet får en bra position vid bröstet.
- Lägg barnet vänt mot dig och tätt intill dig.
- Undvik för mycket kläder och filter mellan dig och barnet.
- Se till att barnet får tag om vårtgården och inte bara om bröstvårtan.
- Skriker barnet vid bröstet så ta upp det och trösta. Pröva igen när barnet har lugnat sig.
- Om bröstet är spända så att barnet har svårt att få tag kan du prova att handmjölka innan.
- BB-personalen kan tipsa om bra amningsställningar.
- Ha tålmod – det tar tid att lära sig att amma.
- Undvik starka dofter som deodoranter, parfym och tobaksrök.

HUR OFTA BÖR BARNET AMMAS?

Låt barnet suga så ofta och så länge det vill – under förutsättning att det känns bra för dig och barnet har bra tag om bröstet. Det är genom barnets sugande som mjölken bildas. Ju oftare du ammar desto mer mjölk bildas.

Barnet kan vilja suga av många olika anledningar. Det kan vara sugbehovet, det söker trygghet, vill få tröst eller värme, vill känna närhet, stilla hunger eller när det ska somna.

ETT ELLER TVÅ BRÖST VID AMNINGSTILLFÄLLENA?

Börja amma från ett bröst och låt barnet suga klart. Med det menas att barnet suger tills det släpper eller somnar. Om barnet önskar suga mer eller vaknar efter en liten stund kan du ge det andra bröstet. Genom att ge ett bröst i taget och låta barnet få suga klart

minskar du eventuellt bröstspänningar. Barnet får i sig mer av den feta mjölken som kommer mot slutet av amningen och blir mindre orolig i magen.

RÅMJÖLK

De flesta är oroliga över att de inte har mjölk i bröstet efter förlossningen men alla nyförlösta har råmjölk. Så fort barnet är fött och moderkakan lämnat kroppen så börjar bröstmjölken produceras i större mängd. Den första mjölken kallas råmjölk och den är extra kraftig, näringsrik och lättsmält. Den har individuellt utseende från gult till genomskinlig. Råmjölken sätter fart på barnets tarmar och innehåller även mycket antikroppar som skyddar mot infektioner och andra sjukdomar. Mängden mjölk är liten men alldeles tillräcklig för det friska fullgångna barnet. Vissa barn kan behöva tillskott de första dagarna. Det ordineras i så fall av barnläkare.

MOGEN MJÖLK

Den mogna mjölken ökar successivt. Då blir bröstet ömma och spända. Detta kallas mjölkstas, ska inte förväxlas med mjölkstockning. Ibland kan också kroppstemperaturen stiga något och man kan känna av lite »blues«, se längre fram under »Efter förlossningen«. Spändheten beror på ökad blodvolym och vävnadsvätska i bröstet. Efter ett par dagar går det över och bröstet blir mjuka igen.

Bröstmjölakens sammansättning har olika fetthalt beroende när på dygnet man ammar. Det kan vara förklaringen till att en del barn vill suga ofta på kvällen.

Barnet har tillväxtperioder, därför kan deras efterfrågan på mjölk variera. Den ena dagen är barnet helt enkelt mer hungrigt än den andra. Därför kan det vissa dagar verka som att mjölken håller på att »sina« fast det inte alls är så. Under dessa »hungriga dagar« kan man amma oftare, dricka lite extra och försöka vila så mycket som möjligt.

Socialstyrelsen rekommenderar napp p.g.a. att den har en skyddande funktion för plötslig spädbarnsdöd.

Till ammade barn kan man vänta att ge tröstnapp tills amningen är etablerad och barnet vänt i vikt. För vissa mor-/barnpar tar det bara något dygn att etablera amningen för andra kan det ta upp till en månad.

VARFÖR SÄGER MAN ATT AMNING ÄR BRA?

För barnet:

- Barnet får trygghet i förälderns famn. Gäller även vid flaskmatning.
- Barnet kan själv bestämma när det är hungrigt och mätt.
- Bröstmjolk minskar risken för t.ex. öroninflammationer, luftvägsinfektioner, diarréer, och urinvägsinfektioner. Skyddet finns kvar flera år efter avslutad amning och det gäller även vid delamning.
- Ett barn som ammas löper mindre risk att bli överviktigt som vuxen.
- WHO rekommenderar kvinnor att amma helt i 6 månader.

Den nyblivna föräldern:

- Ger möjlighet till vila och avslappning samtidigt som barnet matas gäller även vid flaskmatning.
- Kan i lugn och ro få tillfälle att njuta av barnets närhet.
- Det är enkelt och billigt att amma.
- Mjölken är alltid hygieniskt förpackad, har rätt temperatur och finns alltid till hands.
- Hjälper livmodern att dra ihop sig och minskar på så sätt blödningar.
- Påskyndar viktminskning hos den som ammar förutsatt att mathållningen är normal i övrigt.
- Amning är miljövänligt!

ATT KOMMA IHÅG DEN FÖRSTA TIDEN

- Tro på sig själv!
- Vila ofta, passa på då ditt barn sover.
- Drick när du är törstig och gärna vatten.
- Glöm inte bort att äta.
- Ha inga större projekt hängande över dig.
- Mjölken försvinner inte från den ena dagen till den andra.
- Utdrivningsreflexen kan störas om du känner dig orolig, nervös och stressad över någonting. Skapa därför lugn och ro för Dig och Ditt barn vid amning.

Att flaskmata från start

MODERSMJÖLKSERSÄTTNING

Tillmatning kan ske med bröstmjolk och/ eller modersmjölksersättning.

Det finns fullvärdiga modersmjölksersättningar att ge barnet som komplement till bröstmjolk eller istället för bröstmjolk under det första halvåret. Vissa barn kan behöva modersmjölksersättning som komplement vid några enstaka tillfälle eller under en kortare period.

Den värme och närhet barnet får i samband med amning kan du ge ditt barn också då det får sin mat på nappflaska. Håll barnet i din famn och njut tillsammans då du matar ditt barn.

Första dygnet börjar man oftast med 10 ml x 6 för att sedan öka successivt. Det är bara i början man behöver reglera mängden mat eftersom det nyfödda barnets magsäck är så liten. Sedan bör man låta barnet äta så mycket det vill. Barn äter inte lika mycket varje måltid och i början kan barnet vilja äta lite men väldigt ofta, varannan timme är inte ovanligt, ibland oftare. Så länge barnet följer sin viktkurva, går upp i vikt och kissar och bajsar är allt normalt.

När man ger ett spädbarn ersättning är det viktigt att vara noga med hygien och göra rent flaskor, nappar eller koppar som använts för att mata barnet. Det är också viktigt att följa instruktionerna på förpackningen om hur man blandar eftersom feldosering kan vara skadligt för barnet.

IBLAND ÄR BARNETS AMNINGSREFLEXER FÖRDRÖJDA

Det händer att friska fullgångna barn ibland behöver lite tid på sig innan de börjar suga. Har barnet svårt att ta bröstet går det att handmjölka alternativt pumpa ur bröstet och ge mjölken med kopp/sked till dess barnet lärt sig – det kan ibland dröja flera dagar. I samråd med personalen hittar ni en lämplig strategi för urmjolkning och amningsträning inför hemgång.

OM BARNET FÖDS FÖR TIDIGT ELLER ÄR SJUKT

Om barnet vårdas på Neonatalavdelning får familjen i mån av plats flytta med och bo med sitt barn. Vårt mål är att familjen ska få vara tillsammans så mycket som möjligt. Vi har ett nära samarbete mellan Neonatalavdelning och BB.

ATT MJÖLKA UR FÖR HAND

Det finns situationer när det kan vara värdefullt att kunna handmjölka.

- Om bröstet är så spänt att barnet har svårt att greppa kring vårtan, mjölka ur lite för att mjuka upp vårtgården.
- Om man har ett överskott av mjölk, har kraftig utdrivningsreflex och den första mjölken som barnet suger i sig sprutar så fort in i munnen att barnet inte hinner med och svälja – mjölka ut lite innan barnet läggs till bröstet.
- Vid såriga vårtor. Om det smärtar för mycket när barnet suger är handmjölkning det mest skonsamma för den såriga vårtan. Ge sedan mjölken med ex. drickskopp.
- Om barnet den första tiden inte lärt sig suga. Sugmognaden kommer lite senare för vissa barn. Ha tålmod.
- Om man vill hjälpa till att få igång utdrivningsreflexen för att hjälpa barnet att lite snabbare få tillgång till mjölken. Situationen kan vara t.ex. ett otåligt barn som blir arg för att maten inte kommer på en gång eller vid sår på vårtan då man vill förkorta den intensiva första delen av sugningen.
- Att handmjölka kräver kunskap om tekniken samt lite övning. Det är bra att först börja massera lätt över bröstet för att stimulera utdrivningsreflexen.

Fatta med tumme och pekfinger runt den yttre delen av vårtgården. Tryck bakåt in mot kroppen samtidigt som du trycker fingrarna mot varandra därefter massera bröstet bakifrån och fram mot vårtan med handflatan upprepa därefter utpumpningsrörelsen. Fortsätt utpumpning tills trycket lättar i bröstet.

Det kan ta några minuter innan mjölken kommer. Utdrivningsreflexen tar olika lång tid.

HANTERING AV URMJÖLKAD BRÖSTMJÖLK

Om du vill spara bröstmjölk:

- Den färska bröstmjölken kan sparas upp till tre dygn i kylskåpet (inte i dörren) innan den värms till ämperatur och ges till barnet.
- Bröstmjölken som ska frysas in kan samlas i kylskåpet från morgon till kväll och sedan slås ihop till lämpliga frysportioner. Nedfrysning kan ske i oanvända frysplastpåsar som sedan kan förvaras i en plastburk med lock eller andra oanvända frysförpackningar.
- Kroppsvarm mjölk ska aldrig blandas med redan kyld eftersom temperaturen då ökar hos den redan kylda mjölken vilket kan leda till ökad bakterieväxt

som försämrar mjölkens hållbarhet och kvalitet.

- Bröstmjölk till det egna barnet, nedfryst på detta sätt kan förvaras i upp till 6 månader om den förvaras i en temperatur -20 grader C. Vid frystemperatur på -18 grader C håller mjölken i tre månader.
- Fryst bröstmjölk tinas i kylskåpet eller i vattenbad, inte varmare än 35 grader C eller under rinnande varmt vatten. Tinad mjölk bör förbrukas inom ett dygn. Obs! uppvärmd mjölk som blir över vid ett mål ska kastas.

MAT OCH DRYCK UNDER AMNINGSTIDEN

När du ammar behöver du både äta och dricka ordentligt. Man blir törstigare under amning än vanligt. Du behöver inte undvika någon särskild mat, det mesta kan ätas i måttliga mängder. Tobak, snus och alkohol hör dock inte ihop med amning. När du använder tobak går nikotin och andra gifter över i bröstmjölken. Det bästa är därför att inte alls röka eller snusa. Även alkohol går över i bröstmjölken. Alkohol har inga positiva effekter för amning. Enligt nuvarande forskning innebär det dock inga medicinska risker för barnet vid måttliga mängder som 1–2 glas vid 1–2 tillfällen i veckan. Små barn är känsliga och som nybliven förälder kan det ibland finnas anledning att fundera över sina alkoholvanor.

Amning blir ofta allt mer harmonisk efter hand, när förälder och barn lärt känna varandra. Försök tänka positivt och våga lita på att amningen ska fungera. Om den första tiden känns orolig är det lätt att tvivla på sin amningsförmåga. För många tar det flera veckor innan amningen känns trygg, säker och bekväm. Stöd och uppmuntran från partnern eller någon annan närstående är viktigt – speciellt under den första tiden.

Var inte rädd för att prata om dina tankar, känslor och frågor kring amningen när vi ringer upp dig vid THG (tidig hemgång), när du kommer eller ringer till oss, besöker din BVC-sjuksköterska eller barnmorska på barnmorskemottagningen.

D-VITAMIN: 5 droppar om dagen. Livsmedelsverket rekommenderar att alla barn från 1 veckas ålder och upp till 2 år, oavsett uppfödningssätt, ges 5 droppar D-vitamin (400 IE = 10 mikrogram vitamin D) dagligen i vatten eller oljelösning.

Efter förlossningen

SÖMN: Sömnens första tiden blir ofta korta stunder i taget under natten. När man ammar utsöndras det ett hormon som gör att man slappnar av och blir sömnig. Tänk på att vila tillsammans med barnet under dagen, speciellt den första tiden.

PSYKISKA FÖRÄNDRINGAR: Man kan ha lätt till tårar – även när man möts av vänlighet. Man har kanske känslor av oro inför barnet, amningen och föräldraskapet. Att känna så är helt normalt. Hormonomställningen är stor, förändringen i livet likaså. Låt känslorna i det nya föräldraskapet få tid att mogna. Det kommer successivt. Var rädda om varandra! Det första halvåret, ibland året, är en skör period för en nybildad familj. Vila ofta. Det är en förutsättning för att man ska orka med omställningen till föräldraskapet. Minska ambitionerna hemma.

FÖRLOSSNINGSUPPLEVELSEN ÄR IBLAND NEGATIV för föräldrarna och kanske finns det oklarheter om vad som egentligen händer. Känner du så är det viktigt att du pratar med din barnmorska på barnmorskemottagningen eller förlossningen om din upplevelse. Du fyller också i en enkät om din/er förlossningsupplevelse och beroende på era svar kan du bli uppringd av en barnmorska efter några månader.

NEDSTÄMDHET I SAMBAND MED FÖRLOSSNINGEN: De två vanligaste känslomässiga problemen som förekommer är »blues« och nedstämdhet/depression. Blues är en tillfällig sinnesstämning med varierande grad av ledsnad och oro som drabbar hälften av alla mammor några dagar efter förlossningen och försvinner nästan lika fort. Nedstämdhet eller depression är lite mer långvariga tillstånd som påverkar ungefär 10 % av kvinnorna. Det kan börja redan under graviditeten eller komma under de första månaderna efter förlossningen, ibland långt senare. Det kan även drabba partnern. Sådana tillstånd går att behandla med goda resultat. Berätta för din barnmorska/BVC-sjuksköterska som kan hjälpa er och vid behov kontakta andra instanser.

Fysiska förändringar

LIVMODERN: Avslaget är en blödning som kommer från sårtytan i livmodern där moderkakan suttit. Första dagen blöder det förhållandevis rikligt, därefter mer menstruationsliknande blödning som övergår i en mer brunaktig och till sist ljus flytning. Avslaget upphör

oftast efter 6–10 veckor. Om du får feber, molvärk eller om avslaget börjar lukta illa ska du kontakta sjukvården.

EFTERVÄRKAR är sammandragningar i livmodern som beror på att den tömmer sig på avslag. Amningen stimulerar till eftervärkar som ger snabbare läkning av sårtytan och risken för infektioner minskar. Omfödreskor har betydligt fler och mer smärtsamma eftervärkar. Har man svårt att sova på grund av eftervärkar kan man ta 1–2 paracetamoltabletter (Alvedon eller liknande) ungefär var sjätte timme.

URINBLÅSAN: Det är helt normalt att ha stora urinmängder efter förlossningen. Om det svider när du kissar kan det hjälpa att duscha underlivet samtidigt.

TARMEN: Stygnen går inte upp om du krystar – inte ens om du är förstoppad och tar i ordentligt, så var inte rädd för att gå på toaletten efter förlossningen.

HEMORROJDER: är vidgade blodkärl kring tarmöppningen. De kan finnas utanför eller innanför ändtarmsöppningen. Hormonpåverkan under graviditeten och krystning i samband med förlossning kan orsaka hemorrojder som kan vara mycket smärtsamma. Ibland kan det lindras med is eller Xyloproctsalva om hemorrojderna är stora och utspända. Försök trycka tillbaka dem vid varje toalettbesök men vänta tills de har svullnat av. Det är viktigt att duscha och hålla rent runt ändtarmsöppningen och att dricka mycket och äta fiberrik kost för att hålla avföringen mjuk.

BRISTNINGAR OCH KLIPP: Läkningförmågan i underlivet är mycket god. Läkningen underlättas av den bättre blodcirkulationen när man är uppe och rör sig. Duscha efter varje toalettbesök så förhindras infektion bäst. Använd bara vatten. Tvål stör den naturliga pH-balansen med ökad risk för svampinfektioner.

MENSEN: Den regelbundna menstruationsblödningen kommer oftast inte tillbaka förrän amningen är avslutad om du ammar helt, den kan komma tidigare om du delammar. Viktigt att komma ihåg att amning inte är något preventivmedel.

HORMONERNA: Då hormonerna snabbt förändras efter förlossningen är det mycket vanligt att man svettas och får »vallningar«. Det kan vara lätt till tårar och känna sig allmänt labil.

SEXUALITET: Kroppen förändras under graviditeten och förlossning. Du kanske har ont efter bristning eller är väldigt trött vilket gör att du tappar lusten till sex. Under amningen minskar även hormonet östrogen vilket kan leda till minskad sexlust. Det är mycket individuellt när lusten för sex kommer tillbaka. För en del tar det kanske bara några veckor och för andra betydligt längre. Prata med varandra. Visa ömhet. Gör det bäst av situationen. Är du orolig att något är fel i underlivet, kontakta barnmorskan på barnmorskemottagningen. Det är också viktigt att ni inte går så helt upp i er nya roll som föräldrar att ni glömmer varandra som par. Lusten – den kommer tillbaka så småningom.

BÄCKENBOTTENMUSKULATUR: blir uttänjd under graviditeten och förlossningen. Det är mycket viktigt att du tränar upp muskulaturen igen. Bäckebottenmuskulaturen bidrar till att stödja urinblåsan, livmoder och tarm. Om musklerna försvagas är risken stor för urinläckage och framfall. För att förebygga urinläckage som blivit allt vanligare bland kvinnor, måste du göra »knipövningar« varje dag.

TRÄNINGSRÅD: Ligg på rygg med uppdragna ben när du ska lära dig att »knipa«. Dra upp musklerna i slidan som när du håller dig då du är kissnödig.

Självtest: Känn efter med ett finger i slidan att musklerna drar åt kring ditt finger.

Träna minst 2 gånger/dag. Gör 10 knip varje gång och håll varje knip i 5 sekunder. Har du problem med att »hitta« dessa muskler finns det vaginala träningskoner att köpa på apoteket.

EFTERVÅRDSKONTAKT: Du bokar själv tid för efterkontroll inom 2–3 månader på barnmorskemottagningen. Vid efterkontrollen kontrolleras att livmodern återgått till normal storlek, att bristningar och klipp läkt utan komplikationer och att du återfått spänsten i bäckenbottenmuskulaturen. Du kan också tala igenom det som hänt under och efter förlossningen och diskutera lämpligt preventivmedel om du så vill.

VID KEJSARSNITT: Såret på magen kan vara hopsytt med tråd eller metallklämmor, hur det ska tas bort får du veta vid utskrivningen. Det går bra att duscha som vanligt. Om såret ser fint ut behövs inte något förband.

Du blir inte sjukskriven efter ett kejsarsnitt. Lev som vanligt men undvik tunga lyft första veckorna.

Vid hemgång och återbesök

Hemgång från BB rekommenderas från 8 timmar efter förlossningen när det är en okomplicerad vaginal förlossning med fullgånget barn (>37 v.), barnet är välmående med normal fostervikt och god sugteknik. Normal temp på barnet och normal saturation. Barnläkarundersökning ska vara utförd och ok.

»Mammot« (återbesöksmottagningen) ansvarar för familjer som gått hem med dagliga telefonkontakter och återbesök till »Mammot« vid 48 timmars ålder. PKU-provet tas på barnet, vid behov bilirubintest och hörseltest OAE. Se beskrivet under undersökningar BB/Mammot. Barnet vägs (nakenvikt). Återbesök för vikt erbjuds t.o.m. 4–6 dygnet.

Om du behöver hjälp eller har frågor och funderingar kring amning ringer du i första hand er BVC. Vid mer komplicerade tillstånd är du välkommen att ringa »Mammot« eller BB kvällar och nätter. Det kan gälla smärta under amning, mjölkstockning eller svårare fall av såriga bröstvårtor. Du kan få rådgivning på telefon eller boka tid för ett besök. På »Mammot« träffar du barnmorskor som arbetar på BB/Förlossning med speciellt intresse för amningsfrågor.

Varningssignaler för det sjuka barnet

Var uppmärksam på ditt barns signaler. Spädbarnets första tid är en känslig period. Reagera om barnet andas snabbt under sömn, suger slött eller inte alls. Inte vaknar för att suga, får en tilltagande gul färg, eller en gråblek färg (syns bäst i dagsljus), eller skriker otroligt. Kontakta BB, eller akutsjukvård oavsett tid på dygnet.

Rollen som nybliven partner

De första månaderna med ert nyfödda barn kan vara omtumlande och intensiva för er båda två. Den som ger barnet mat kommer naturligt nära barnet men ett barn behöver mycket mer. Umgås med någon, tas upp, hållas, smekas, möta någons blick, bytas på, tröstas, vaggas och pratas med. Som partner är du lika självklar som mamman i detta. Ta del i vården av barnet redan från början. Ingen betyder så mycket för kvinnans vilja och möjlighet att amma som en stödjande partner. Hjälptill att skapa ro kring mamman och barn så att ni alla får tid att lära känna varandra.

Mammot öppenvårdsmottagning BB

ÖPPETTIDER

Mammot är öppen 7 dagar i veckan mellan kl. 8.30 och 17.00.

Telefonnummer 063-15 32 13. Efter kl. 17.00 ring BB 063-15 31 07.

Återbesök för kvinnan 7 dagar efter förlossning kostar 100 kr.

Barn kostnadsfritt.

Telefonrådgivning är kostnadsfri och vi har inga speciella telefontider, utan när vi är upptagna och inte kan svara, så lämna namn och telefonnummer så ring-er vi upp så snart vi kan.

INTERNETTIPS

www.regionjh.se (sök Kvinnosjukvård/BB)

www.1177.se

www.ungaforaldrar.nu

www.amningshjalpen.se

www.netdoktor.se

Att göra när du/ni kommer hem

- Ring BVC när ni är utskrivna och klara från BB och meddela att ni är hemma.
- Beställ tid hos din barnmorska för efterkontroll efter 8–12 veckor.
- Amma minst sex–åtta gånger per dygn.
- Bada inte och använd inte tampong så länge du blöder.
- Ha inte samlag utan kondom p.g.a. infektionsrisken.
- Drick mycket vätska, vila och håll bröstet varma!

Är det sant att jag håller ett barn på min arm
Och ser mig själv i dess blick.
Att fjädrarna gnistra och jorden är varm
Och himmelen utan en prick.

Vad är det för tid, vad är det för år,
Vem är jag, vad bär jag för namn?
Du skrattande knyte med solblekt hår,
Hur fick jag dig i min famn?
Jag lever, jag lever!
På jorden jag står.
Var har jag varit förut?
Jag väntade visst i miljoner år
På denna enda minut.

Lyckans minut av Erik Lindorm