



Når I kommer hjem



TILLYKKE MED JERES NYFØDTE BARN

Nu følger en tid, hvor I skal finde jer til rette som en familie, og I skal lære jeres lille nyfødte barn at kende. Det er også nu, I skal fokusere på amning, og at jeres nyfødte barn trives og får en god start på livet.

Vi har her samlet en række informationer, som I kan støtte jer til. Vi har også beskrevet, hvordan vi vil følge med i jeres trivsel de første dage efter, at I er kommet hjem.

AMNING OG TRIVSEL

Sørg for at have ro omkring jer

Størstedelen af jeres tid i dagene efter fødslen vil gå med at få amningen godt i gang og at tage vare på jeres barn. Det fungerer bedst, hvis I har ro omkring jer. Det kan derfor være svært og overvældende samtidig at rumme besøg fra venner og familie. Mærk efter, hvad der føles rigtig for jer. Jeres barn har brug for nærhed og kontakt med jer og ikke mindst brug for at mærke jeres ro.

Hav ofte hud mod hud-kontakt med barnet

Hav gerne hud mod hud-kontakt med barnet så meget som muligt i de første dage. Specielt i løbet af den allerførste kontakt, hvor barnet skal lære at tage brystet, er hud mod hud-kontakten vigtig, da den vækker barnets sutteinstinkter. Når barnet ligger hud mod hud, bruger det mindre energi fra depoterne, har en mere stabil temperatur, græder mindre og spiser oftere. Samtidig lærer I jeres barn bedre at kende, når I har hud mod hud-kontakt.

Am barnet ofte i den første tid

Det er vigtigt, at jeres barn fra starten lærer at sutte med den rigtige teknik, og det er vigtigt, at barnet kommer hurtigt i gang med at sutte godt. Dermed stimuleres brystet til større og større mælkedannelse, og jeres barn får dækket sit behov. Jeres barn skal have fri adgang til brystet. Det første døgn efter fødslen er det normalt, at barnet ammes 4-5 gange. Herefter mindst 8 gange og gerne 10-12 gange i døgnet.

Brug trivselsskemaet – også hvis du ikke ammer

Jeres barn skal også tisse og have afføring mindst 2 gange i løbet af de første 2 dage. Se og brug det trivselsskema, som I har fået udleveret.



Har du valgt ikke at amme, vil vi også gerne støtte og vejlede dig i den første tid. Trivselsskemaet, som I har fået udleveret, har også relevans for dig, som ikke ammer. Skemaet kan også her hjælpe til at sikre dit barns trivsel.

Søg råd og vejledning ved gulsot

Nogle børn bliver gule i huden efter nogle dage. Det kaldes gulsot. Vær opmærksom på, om barnet bliver påvirket af gulsoten, fx bliver sløv, har nedsat interesse i at sutte ved brystet eller mindre vandladning og afføring i forhold til barnets alder – se trivselsskemaet. Bliver jeres barn gult i huden, så søg råd og vejledning. Se og brug det trivselsskema, I har fået udleveret.

Udvikler jeres barn gulsot indenfor de første 24 timer, skal I kontakte os med det samme.

Gylp med fostervand

Det første døgn tid efter fødslen kan jeres barn være forkvalmet og generet af fostervand, som det har slugt. Barnet kan gylpe fostervandet op og måske synke det igen. Måske er der lidt gul råmælk i det fostervand, barnet gylper op. Det er helt normalt. Hvis jeres barn gylper, så tag det op eller læg det på siden med hovedet lidt nedad, og klap det samtidig blidt på ryggen, så barnet bedre kan komme af med fostervandet.

Find vejledning og information

På vores [hjemmeside](#) kan I under Barselsophold finde vejledninger til de mest almindelige spørgsmål omkring jeres barns trivsel. Her kan I blandt andet læse om:

- amning
- barselsperioden A-Å
- det nyfødte barn A-Å
- når I kommer hjem
- trivselsskemaet.

Nedenstående tilbud gælder også dig, som ikke ammer.

AFTALER OG KONTAKT

Kontakt til barselssygeplejerske efter behov

Vi står til rådighed for jer i de første 7 dage efter fødslen. I denne periode er I velkomne til at kontakte os alle dagens 24 timer på tlf. **97 64 06 67**.

Har I spørgsmål, der ikke kræver svar her og nu, kan I sende en sms på tlf. xx xx xx xx. Vi besvarer sms'er dagligt i tidsrummet 8.00-9.00.

Åben konsultation alle ugens dage 12.30-13.30

I har mulighed for at komme i Barselsafsnit 105 på etage 5 til åben konsultation hver dag, inklusiv weekender og helligdage, fra kl. 12.30-13.30.

Her vil der være en barselssygeplejerske, som kan råde og vejlede og støtte jer ud fra jeres behov. Der er ikke nødvendigt at kontakte afsnittet forud for den åbne konsultation - I møder bare op.

Tilbud om besøg af en jordemoder i hjemmet

Vi tilbyder jer et besøg i hjemmet af en jordemoder dagen efter fødslen. Ønsker I et telefonopkald i stedet, vil I blive ringet op af en jordemoder dagen efter fødslen, hvor I får en snak om, hvordan det går. Jordemoderen vil her råde og vejlede jer ud fra de behov, som I har. Vurderer jordemoderen, at I har brug for et besøg i vores Svangre-/Barselsambulatorium, vil hun give jer en tid til dette samme dag. Videosamtale kan også være en mulighed.

Samtale 2-3 dage efter fødslen

Der er et tilbud til jer om et besøg i vores Svangre-/Barselsambulatorium 2-3 dage efter fødslen, hvor I har tid hos en barselssygeplejerske, som vil have en samtale med jer i forhold til, hvordan det går efter fødslen og i forhold til amning og jeres barns trivsel.

Herefter vil en jordemoder tage PKU (blodprøve, som skal tages 48-72 timer efter fødslen) og lave hørescreening på jeres barn.

Efter dette besøg vil barselssygeplejersken skrive til jeres sundhedsplejerske, så hun kan følge op, når hun kommer på besøg hjemme hos jer.

Tidspunktet for besøg i hjemmet eller telefonsamtale med barselsjordemoder og mødetid i vores



Svangre-/Barselsambulatorium udleveres, inden I tager hjem fra fødegangen.

Sundhedsplejersken kontakter jer

Sundhedsplejersken vil kontakte jer, når I er kommet hjem, men I kan også selv kontakte hende i løbet af de første par hverdage, efter I er kommet hjem.

KONTAKT OG MERE VIDEN

Har I spørgsmål, er I velkomne til at kontakte Barselsafsnit 105 eller jeres sundhedsplejerske.



Kontakt

Barselsafsnit 105
Tlf. 97 64 06 67