

Hjemmefødsel

DEN FØRSTE TID EFTER FØDSLEN

Kære forældre

Tillykke med jeres nyfødte barn.



Med disse sider vil vi give jer relevante informationer om tilbud og vejledning til den første tid hjemme efter fødslen.

Det første døgn efter fødslen

I vil dagen efter fødslen blive ringet op af en jordemoder, der vil spørge ind til, hvordan I har det. Er I i tvivl om noget inden opringningen, er I velkomne til at ringe til Fødegangen på tlf. **97 64 06 86**.

Kontakt til Svangre-/Barselsambulatoriet

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**. Vi kan vejlede jer i forhold til de mange spørgsmål, der kan dukke op i forhold til det nyfødte barn. Det kan være i forhold til amning og ernæring og i forhold til trivsel hos barnet. Vi kan også svare på spørgsmål om den nybagte mor, fx blødning, bristninger, humør og følelser.

Sundhedsplejerske

Sundhedsplejersken kontakter jer i løbet af de første dage, efter I er kommet hjem. I kan også selv kontakte sundhedsplejen den førstkommande hverdag. Sundhedsplejersken træffes på telefonnummer:

- **Hjørring Kommune:** tlf. 72 33 35 06, hverdage 9.00-14.00
- **Frederikshavn Kommune:** tlf. 98 45 51 51, hverdage 8.00-15.00
- **Brønderslev Kommune:** 99 45 45 08, hverdage 8.00-14.00
- **Jammerbugt Kommune:** 72 57 76 67, hverdage 8.00-16.00, fredag 8.00-14.00.

UNDERSØGELSER AF DEN NYFØDTE

Børneundersøgelse

Barnet bliver undersøgt af jordemoderen lige efter fødslen. Næste gang barnet skal undersøges, er hos egen læge, når barnet er 5 uger gammelt. I skal selv bestille tiden hos jeres egen læge.

PKU-blodprøve

PKU-blodprøve er en blodprøve fra barnet, hvor der undersøges for forskellige medfødte sygdomme. Jeres barn tilbydes at få taget denne blodprøve mellem 48 og 72 timer efter fødslen. Prøven sendes til Statens Serum Institut. Hvis prøven viser, at jeres barn ikke har nogle af de medfødte sygdomme, hører I intet. Hvis prøven viser tegn på, at barnet har nogle af sygdommene, bliver I ringet op med det samme.

I kan i øvrigt læse mere om sygdommene på blodprøvesedlen og i folderen, I får udleveret på Fødegangen eller her: [Screening for medfødte sygdomme, Statens Serum Institut](#).

Høreundersøgelse

I tilbydes at få lavet en høreundersøgelse på barnet. Undersøgelsen laves for at finde de få børn, der fødes med hørenedsættelse. Høreundersøgelsen kan tidligst foretages, når barnet er 2 døgn gammelt. I kan læse mere om undersøgelsen i på vores hjemmeside.

I får en tid til PKU og hørescreening af jordemoderen, som er hos jer ved fødslen.



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 rigtigt 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 døgnet 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.

Hvis du ikke kan eller ikke ønsker at amme

Hvis barnet ikke skal ammes, skal det have moder-mælkserstatning. De første dage kan det være svært

at finde frem til den rigtige mælkemængde. Vi anbefaler, at i kontakter jeres sundhedsplejerske for at få vejledning.

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 den udleverede pjeces 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 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.

Samsøvning - sovestillinger

Se den udleverede pjeces eller læs mere via dette link: [Forebyg vuggedød - og undgå skæv hovedfacon og fladt baghoved.](#)

INFORMATION OM DEN BARSLENDE KVINDE

Blødning – barselsflåd

I den første uge efter fødslen vil du have frisk blødning svarende til en kraftig menstruation. I de første dage kan der være klumper i blødningen. Det er helt normalt, men skal ikke forekomme efter den første uge. Når den friske blødning aftager, vil der fortsat være blodigt, slimet udflåd, som kan vare op til 6-8 uger efter fødslen. Vi anbefaler, at du indkøber store natbind til de første par dage efter fødslen. Du bør søge læge, hvis udflåddet bliver ildelugtende, ved tiltagende blødning, som ikke aftager efter ro og hvile, ved smerter og ved temperaturforhøjelse.

Syning

Er du blevet syet i skeden eller i mellemkødet, er der brugt en tråd, der opløses af sig selv. Det sker typisk indenfor 14 dage. Trådene skal altså ikke fjernes.

Hvis du er meget hævet og øm forneden, kan du lindre dette ved at bruge et isbind en gang imellem. Du laver et isbind ved at lægge et vådt bind (gennemvædet af vand) i fryseren.

Isbindet må ikke have direkte hudkontakt. Læg eventuelt et bomuldsstykke i mellem.

Du kan også tage smertestillende tabletter fra håndkøb, hvis du har ondt. Har du meget ondt, og/eller er du i tvivl om, om alt er som det skal være, skal du kontakte din egen læge.

Efterveer

Når du har født, begynder livmoderen straks at trække sig sammen. Det sker som regel turevist – i nogle 'ture' eller omgange. Dette kaldes efterveer. De første døgn efter fødslen laver livmoderen nogle kraftige, effektive efterveer. Disse vil hos nogle opleves som menstruationssmerter og hos andre som veltagte smerter.

Du kan have behov for smertestillende tabletter. Du må tage paracetamol 1 g hver 6. time og 400 mg ibuprofen hver 8. time. Disse tabletter virker godt sammen. Tag dem gerne cirka ½ time inden den næste forventede amning for at få den bedst mulige virkning.

Bækkenbundsøvelser

Det er vigtigt, at du efter fødslen genoptræner dine muskler i bækkenbunden for at undgå ufrivillig vandladning eller med tiden en nedsunken livmoder.

Det er en god idé at lave knibeøvelser dagligt og knibe sammen, inden du hoster, nyser eller løfter på noget.

På www.gynzone.dk/app kan du downloade en app med tips og vejledning i en korrekt genoptræning af bækkenbund efter graviditet og fødsel. Mange har glæde af at gå til barselgymnastik. Her vil du også møde andre nybagte mødre og børn, samtidig med at du får lavet nogle øvelser, der genoptræner og styrker din krop efter graviditeten og fødslen.

Samliv

Det er meget forskelligt, hvornår lysten til sex kommer efter en fødsel. Du kan måske være bange for at

have sex af frygt for, at det kan gøre ondt, for eksempel hvis du er blevet syet. Din partner kan være bange for at gøre skade og påføre dig smerte. Tal om de tanker, der fylder hos jer, og prøv jer forsigtigt frem.

Du kan i starten opleve en tørhed i skeden, som skyldes hormonelle forandringer. Brug eventuelt en glidecreme.

Efter fødslen er det i orden at have samleje, når I har lyst. Vær dog sikker på, at din brystning er helet, hvis du er blevet syet i skeden eller mellemkødet. Dette vil den typisk være efter 14 dage, men det kan variere. Se eventuelt efter i et spejl eller få din læge til at kigge efter.

Prævention

Amning er ikke et sikkert præventionsmiddel. Ønsker I ikke en ny graviditet, er det nødvendigt at bruge prævention. Det anbefales, at I bruger kondom i de første 8 uger efter fødslen.

Efter 8 uger anbefaler vi, at du får en tid hos egen læge. Der vil lægen sikre, at dit underliv er helet efter fødslen. Denne tid vil også være en oplagt mulighed for at snakke prævention, hvis du ønsker det. Du skal selv bestille tid hos lægen.

Find vejledning og information på hjemmesiden

På vores hjemmeside www.rhnordjylland.n.dk/Undersogelse-og-behandling/Graviditet-og-foedsel/Temaside-om-graviditet-og-foedsel [Vendsyssel](#) kan I blandt andet læse om:

- amning
- barselsperioden A-Å
- det nyfødte barn A-Å
- trivselsskemaet.

KONTAKT OG MERE VIDEN

Har I spørgsmål, er I velkomne til at kontakte Fødegangen, Svangre-/Barselsambulatoriet/Barselsafsnit 105 eller jeres sundhedsplejerske.



Kontakt

Fødegangen
Tlf. 97 64 06 86

**Svangre-/Børselsambulatoriet/
Børselsafsnit 105**
Tlf. 97 64 06 67
Vi træffes døgnet rundt.