

FÖRLOSSNINGEN OCH DE FÖRSTA DAGARNA MED BABYN

FÖRBEREDELSEKURSEN HAR UTARBETATS GENOM SAMARBETE MELLAN:



**Euroopan unionin
rahoittama**
NextGenerationEU



Vantaan ja Keravan hyvinvointialue
Vanda och Kervo välfärdsområde

Länsi-Uudenmaan hyvinvointialue
Västra Nylands välfärdsområde

Vi för statistik över de som deltar i förberedelsekursen områdesvis och vi önskar att du anonymt svarar från vilket område du deltar på enkäten [som finns här](#).

FÖRBEREDELSEKURS

- Frågor: skriv in dina frågor i Teams-chatten, den ena av kursledarna följer med chatten
- Det går inte att använda mikrofon eller video
- Material: [förberedelsekursens dior finns på den digitala vårdvägen På babyresa](#)
- Längd: 3 h (två pauser)
- Kursledare: en barnmorska från förlossningsenheten och en hälsovårdare från rådgivningen



HUR KÄNNER DU INFÖR FÖRLOSSNINGEN JUST NU?

Använd Teams-reaktioner!



KVINNOKLINIKEN

- Förlossningsenheten Lotsen har 16 förlossningsrum och tre badkar. I anslutning till förlossningsenheten finns tre operationssalar och ett familjeuppvakningsrum med fyra platser.
- Förlossningsenheten Vågsvallet har sex förlossningsrum och två badkar.
- I anslutning till förlossningsenheterna finns även rum för uppföljning och igångsättning av förlossningen.
- På BB-avdelningen och Hotell Familjeboet finns sammanlagt 84 rum, minst 74 är familjerum.
- Förutom förlossningar efter fullgången graviditet sköter vi också mycket prematura förlossningar och olika riskgraviditeter. Vi har ett nära samarbete med barnavdelningen Holmen.

9078
förlossningar
(2025)



ANKOMST TILL KVINNOKLINIKEN

- Ring till telefontjänsten för föderskor före du kommer in för att föda: **fn 09 471 71500**
- Läge: Haartmansgatan 2, Helsingfors
- Parkering: På Mejlans sjukhusområde finns avgiftsbelagd parkering.
 - [Läs mer: Ankomst till Kvinnokliniken | hus.fi](#)
- Förlossningsenheterna finns i entréväningen. Kom in genom förlossningsenheternas automatiska skjutdörrar och anmäl dig hos sekreteraren.
 - [Se på videon: Välkommen att föda på Kvinnokliniken! | Förlossningar på Kvinnokliniken | Instagram.](#)
 - [Se på videon: Jouren för kvinnosjukdomar och förlossningar, förlossningssalen, Kvinnokliniken | Youtube.](#)



ESBO SJUKHUS

- Förlossningsenheten har 12 förlossningsrum. I två förlossningsrum finns fasta badkar och dessutom har avdelningen 1–2 uppblåsbara förlossningspooler.
- Esbo sjukhus finns intill Jorvs sjukhus. En del av BB-avdelningarna finns på Jorvs sjukhus.
- På BB-avdelningen finns sammanlagt 37 rum, minst 36 är familjerum. Rummen fylls enligt patientsituationen och på vårdmässiga grunder, vi försöker i första hand erbjuda familjen eget rum.
- Vi sköter förlossningar från graviditetsvecka 32 och framåt.

4771
förlossningar
(2025)



ANKOMST TILL ESBO SJUKHUS

- Ring till telefontjänsten för föderskor före du kommer in för att föda: **fn 09 471 71500**
- Läge: Karvasbackavägen 6, Esbo
- Parkering: begränsat antal avgiftsbelagda parkeringsplatser i parkeringshallen. [Läs mer: Ankomst till Esbo sjukhus | hus.fi](#)
- Förlossningsenheten finns på våning 4. Ring på dörrklockan så öppnas dörren. Anmäl dig vid anmälningsskylten på våning 4 klockan 7–21 och på våning 1 klockan 21–07.
 - [Se på videon: Förlossnings- och BB-avdelningen på Esbo sjukhus | Youtube.](#)
 - [Se mer på Instagram @hus_espoonsynnytykset i höjdpunkten "Esittelyvideot".](#)



FLYTT TILL JORVS SJUKHUS

- **Förlossningarna vid Esbo sjukhus flyttar till Jorvs sjukhus nybyggnad i början av september.**
- I de nya lokalerna finns 12 förlossningssalar, varav sex har tillgång till badkar.
- Det finns egna rum (totalt sex rum) för kunder som blir igångsatta. Enheten har ett familjeuppvakningsrum med tre platser. Det finns fem rum för barnmorskemottagning.
- Antalet avdelningsplatser är 50. Alla patientrum är planerade som familjerum. Om babyn efter förlossningen blir inlagd på barnavdelningen, kan föderskan vara i samma rum som babyn.



HYVINGE SJUKHUS

- Ring till telefontjänsten för föderskor före du kommer in för att föda: **fn 09 471 71500**
- Adress: Sjukhusgatan 1, Hyvinge
- 5 förlossningssalar, 2 badkar, 22 enkelrum på BB-avdelningen, möjlighet till familjerum.
- Parkering: avgiftsfria och avgiftsbelagda parkeringsplatser. [Läs mer: Ankomst till Hyvinge sjukhus | HUS](#)
- Förlossningsenheten finns på våning 2. Ring på dörrklockan i entréhallen.
 - [Se på videon: Välkommen att bekanta dig med Hyvinge sjukhus förlossningsavdelning - YouTube \(på finska\)](#)
 - [Mer finns på Instagram @hus_hyvinkaansynnytysoasto \(på finska\)](#)

2 314
förlossningar
(2025)



FÖRBEREDELSE INFÖR FÖRLOSSNINGEN

- Enligt undersökningar är förberedelse ett bra sätt att förbättra den egna förlossningsupplevelsen
- Information om förlossningsförloppet
- Metoder för att underlätta det egna måendet under förlossningen
- Det går inte att planera för förlossningen
- [Formuläret Tankar om den kommande förlossningen](#)



FÖRLOSSNINGENS FYSIOLOGI

Moderkaka

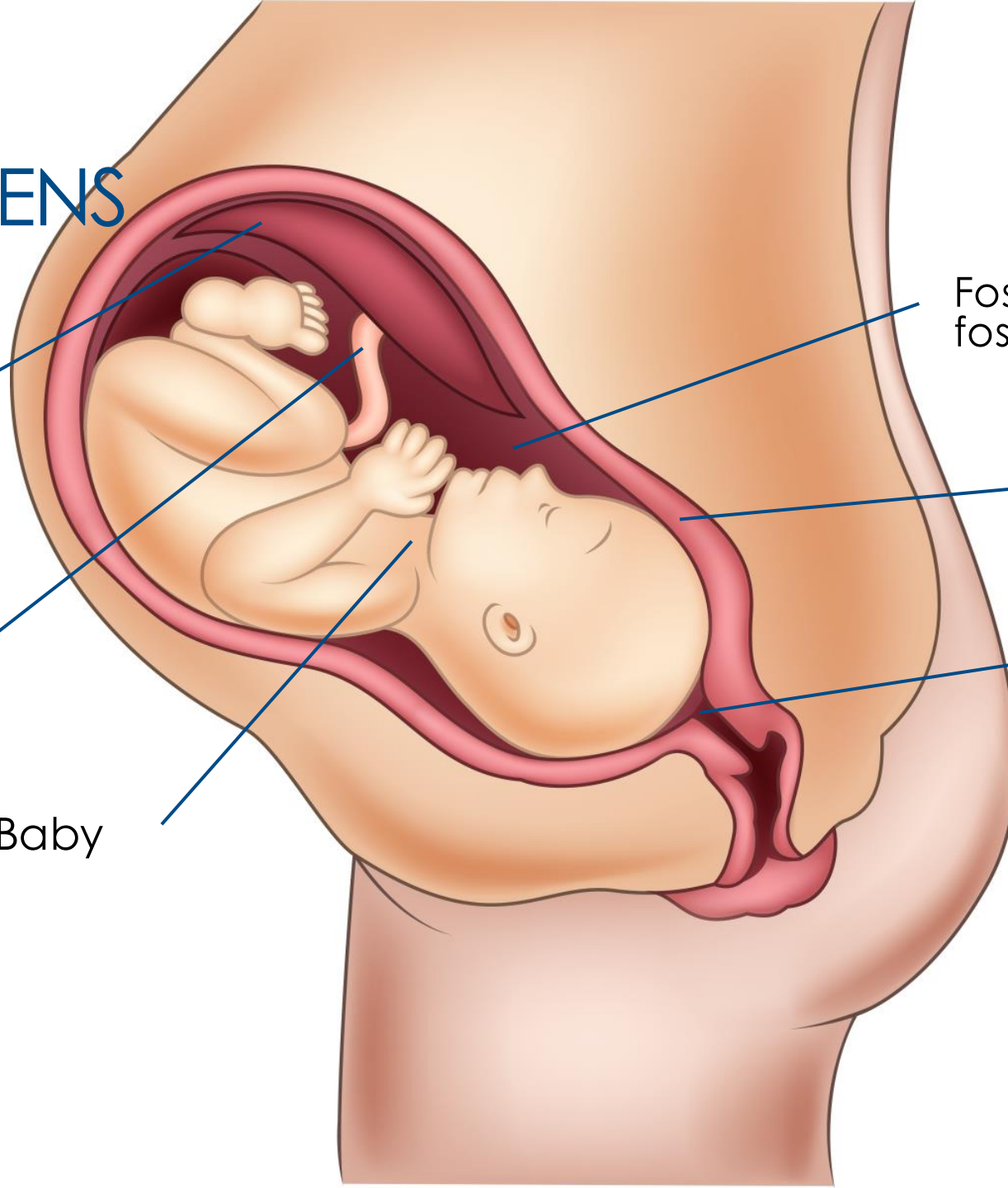
Navelsträng

Baby

Fosterhinna och
fostervatten

Livmoder

Livmodermun

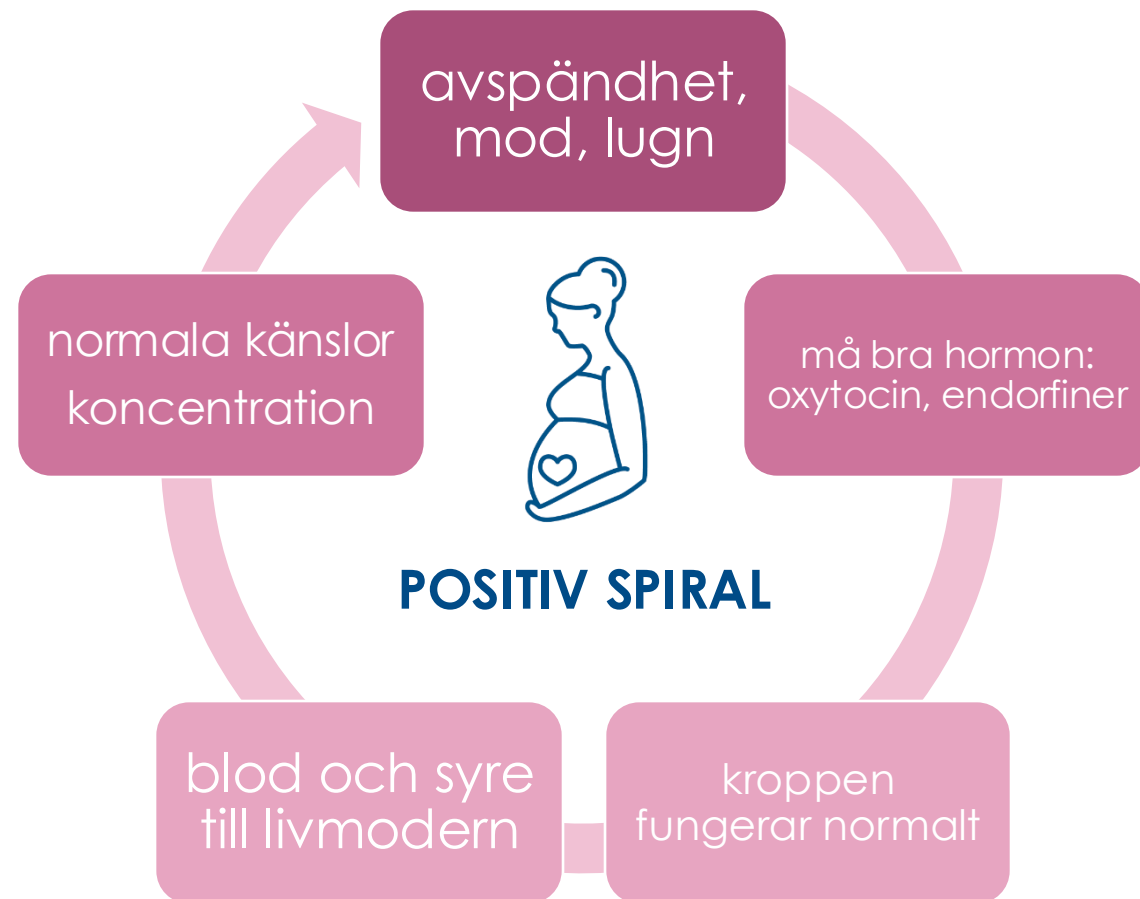
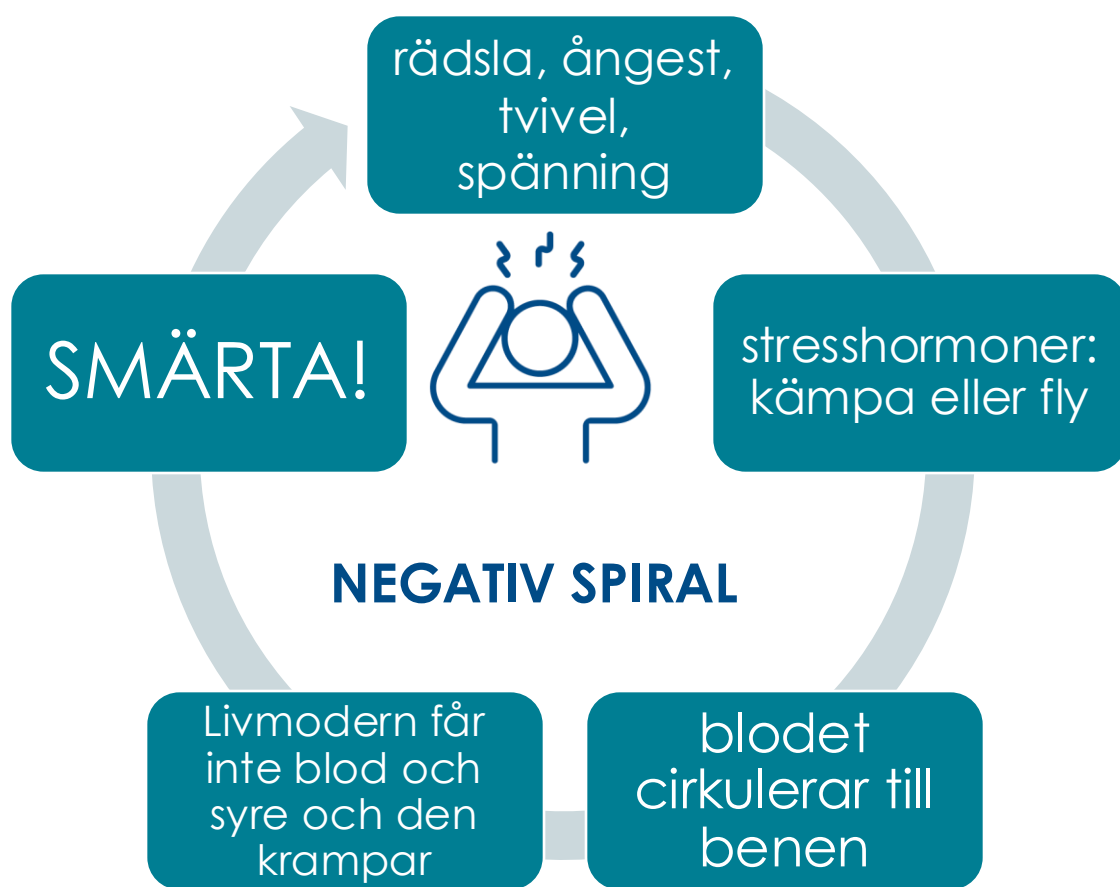



FÖRLOSSNINGSSMÄRTA

- Sammandragningarna har ett syfte.
- De flesta föderskor känner livmodersammandragningarna som smärta.
- Smärtan aktiverar kroppens egna smärtlindringsmetoder.
- Förlossningssmärtan är inte kontinuerlig och det kommer pauser mellan sammandragningarna.
- Förlossningssmärtan styr föderskan till sådana ställningar där baby'n kan sjunka ner i bäckenet.



HORMONERNAS INVERKAN



A pregnant woman is shown from the side, wearing a beige knit sweater. She is gently hugging her pregnant belly with both hands. The background is a soft-focus beach scene at sunset, with the sun low on the horizon, creating a warm, golden glow. The water of the ocean is visible in the distance, and the foreground shows some blurred vegetation. The overall mood is peaceful and intimate.

BETYDELSEN AV ATT
SLAPPNA AV OCH
ANDAS UNDER
FÖRLOSSNINGEN

FÖRLOSSNINGENS SKEDEN:

- latensfas
- öppningskede
- övergångskede
- utdrivningskede
(krystningskede)
- efterbördsskede.



LATENSFAS

- I allmänhet börjar sammandragningarna långsamt.
- Sammandragningarna blir kraftigare och kommer tätare då förlossningen framskrider.
- Latensfasen kan pågå i flera dygn.
- I latensfasen mognar livmodermunnen men öppnar sig inte ännu märkbart.
- Det är viktigt med uppmuntran, vila, omsorg och tillräckligt med näring.



STÖDPERSON

- Stödpersonen har en viktig roll med tanke på förlossningsupplevelsen.
- Två stödpersoner kan vara med vid förlossningen.
- Tveka inte att erbjuda hjälp, stöd föderskan, var närvarande.
- Förbered er tillsammans: diskutera önskemål och förväntningar.
- Ni kan välja musik/en spellista som föderskan tycker om.



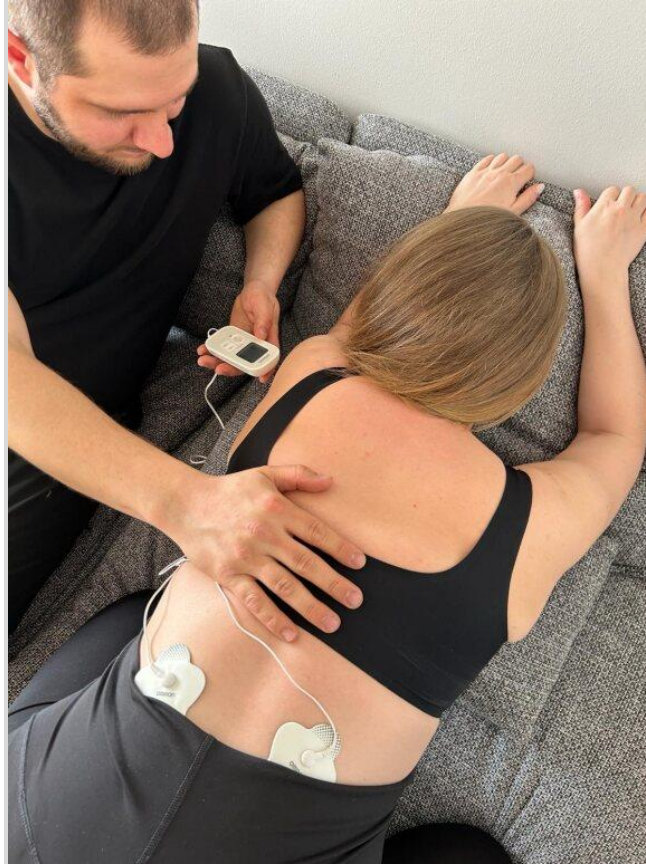
PAUS

Om du inte har besvarat enkäten om från vilket område du deltar, vänligen besvara den [via denna länk](#).



SMÄRTLINDRING UTAN LÄKEMEDEL

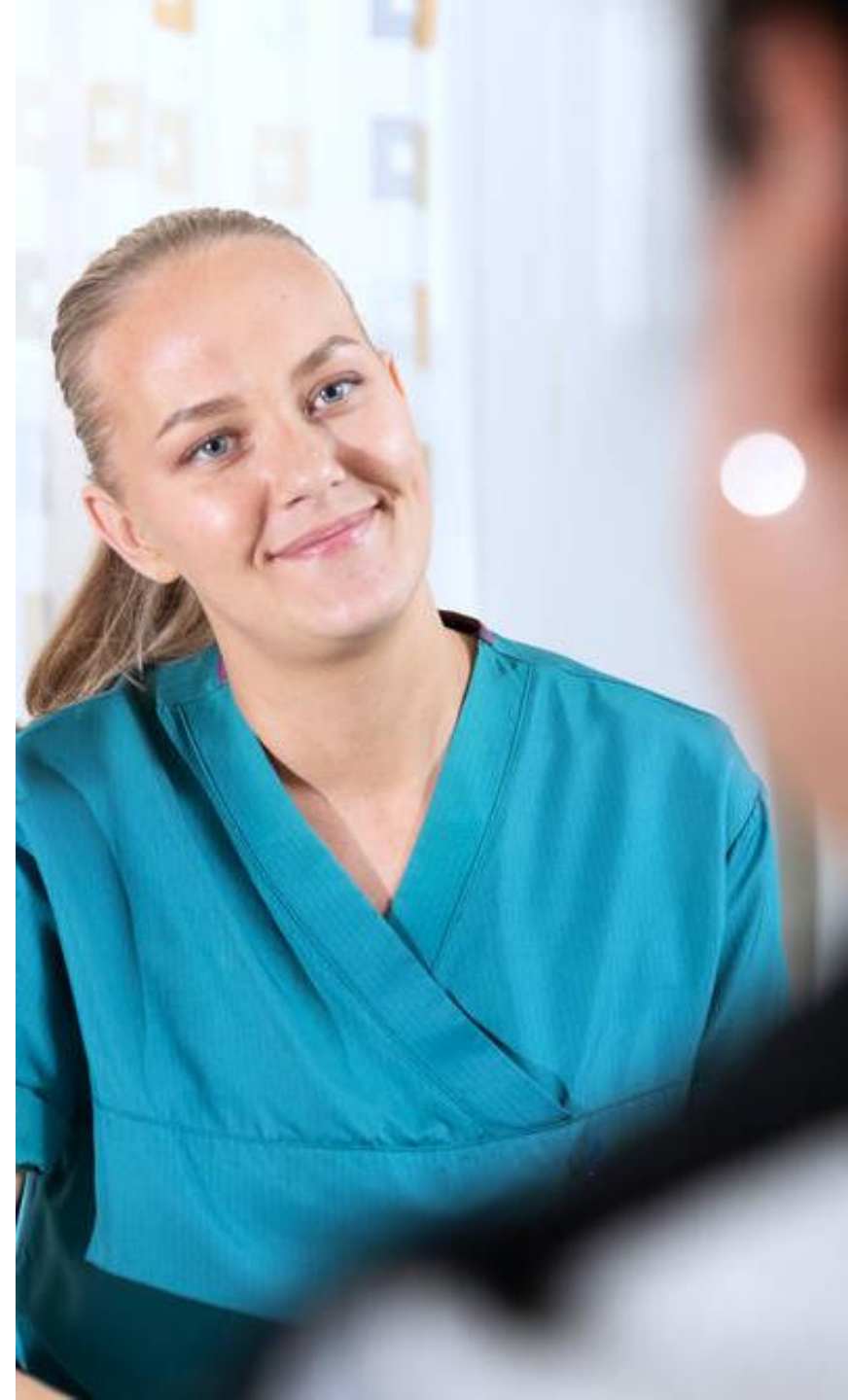
- Andning, röst användning
- Ställningar och rörelse
- Varmt och kallt
- Massage och beröring
- Vatten
- Tens
- Gua Sha
- Akupressur
- Zonterapi
- Rebozo
- Akupunktur
- Sterila kvaddlar (aquakvaddlar)



NÄR RINGA SJUKHUSET?

- Smärtsamma och regelbundna sammandragningar med 5–10 minuters mellanrum och du klarar inte av att hantera smärtan hemma
- Du misstänker fostervattenavgång
- Du känner inte av babyns rörelser
- Ihållande/kontinuerlig svår smärta
- Riklig blödning

Kontaktuppgifter finns på rådgivningskortet.
Bekanta dig med alla HUS förlossningssjukhus
på den digitala vårdvägen På babyresa.



VAD SKA JAG PACKA MED I SJUKHUSVÄSKAN?

- rådgivningskort
- identitetsbevis
- bekväma kläder (även åt stödpersonen)
- egna läkemedel (även åt stödpersonen)
- inneskor
- dryckesflaska
- kläder enligt väder åt babyn för hemfärden och babystol
- amnings-bh och amningskupor
- mat åt stödpersonen och godsaker åt föderskan
- laddare, bluetooth-högtalare, hörlurar
- egna hygienartiklar



ANKOMSTEN TILL SJUKHUSET

- Du kan bekanta dig med sjukhusets ankomstanvisningar på sjukhusens Instagramkonton.
- Barnmorskan intervjuar dig om din situation.
- Yttre och inre undersökning.
- Babys mående kontrolleras med hjälp av en CTG-kurva som mäter hjärtljudet och sammandragningarna.
- Ett GBS-prov tas (Grupp B-streptokocker) och vid behov ett test för fostervatten.
- Blodbild tas av alla föderskor och det görs en förenlighetsprövning.
- Barnmorskan frågar om dina önskemål inför förlossningen och fattar tillsammans med dig beslut om att flytta till förlossningsalen, till observation eller om du ännu åker hem för att vänta.



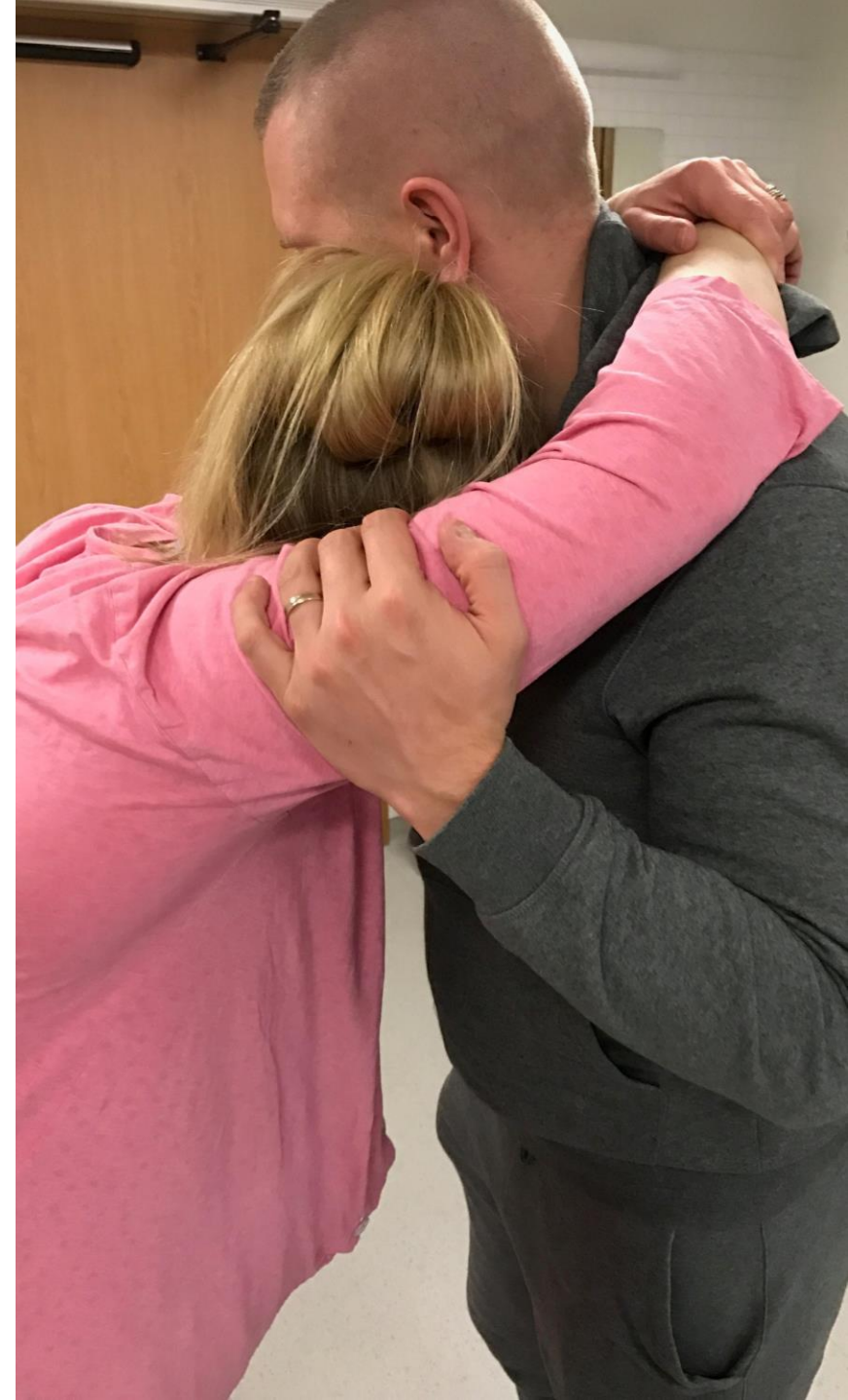
IGÅNGSÄTTNING AV FÖRLOSSNINGEN

- Ibland fattas beslut att sätta igång förlossningen av medicinska skäl.
- De vanligaste orsakerna är fostervattenavgång utan att några spontana sammandragningar börjar eller att man gått över tiden H41+5. Orsakerna till ett beslut om igångsättning kan också vara föderskan eller barnet.
- En igångsättning kan vara i flera dagar, stödet av stödpersonen är viktigt.
- Igångsättningsmetoden planeras individuellt:
 - ballong
 - misoprostol (Angusta)
 - hinnspräckning
 - oxytocin.
- Efter igångsättningen föder cirka 70 procent av förstföderskorna vaginalt och 96 procent av omföderskorna.



ÖPPNINGSSKEDET

- I början mjukar sammandragningarna upp och förkortar livmoderhalskanalen så att den bättre kan öppna upp.
- I det aktiva skedet öppnar sig livmodermunnen.
- Det är inte enbart fråga om att livmodermunnen öppnar sig utan också att baby'n sjunker ner i förlossningskanalen.
- Bäckens form styr baby'n att rotera så att huvudet ryms att födas.
- Föderskan söker själv de ställningar som känns bäst så att baby'n kan sjunka ner i bäckenet.
- Varaktigheten är mycket individuell.



SMÄRTLINDRING MED LÄKEMEDEL

- Lustgas
- Opioider
- Epidural-/spinalbedövning
- Bäckensbottensbedövning
- PCB



Medicinska behandlingsalternativ för förlossningssmärta



ALTERNATIV	GENOMFÖRANDE	HUR HJÄLPER DET	BIVERKNINGAR	INVERKAN PÅ FOSTRET OCH FÖRLOSSNINGEN
STARKT SMÄRTSTILLANDE LÄKEMEDEL Oxikodon	I början av förlossningen så att läkemedlet hinner försvinna från kroppen innan barnet föds. Via munnen eller som en injektion i muskeln	Verkar inom 20-30 minuter, varar i några timmar Lindrigt/måttligt Verkar via det centrala nervsystemet så en känsla av berusning kan förekomma	Ibland trötthet, illamående. Bromsar upp magsäckens tömning Kan försvaga andningen	Kan öka på behovet av att återuppliva den nyfödda om läkemedlet ännu verkar. Kan försämra den direkta sugningsviljan.
LUSTGAS 30-50% lustgas/syreblandning	Under hela förlossningen Andning genom mask Verknigen kan regleras med andningens djuphet Betydelsen av andningsteknik	Verkar direkt Lindrar smärta måttligt Verkar via det centrala nervsystemet så en känsla av berusning kan förekomma	Råddighet, trötthet, ibland illamående Biverkningarna lättar snabbt Gör munnen torr	Verkar inte
BEDÖVNING AV LIVMODERHALSEN Ropivacaine	I förlossningens öppningskede Förlossningsläkaren tillför via slidan	Börjar verka inom 5-10 minuter Verknigen är bra hos 50%, måttlig hos 35% Verkar i 1-2 timmar Kan upprepas vid behov	Blödning i injektionsplatsen eller mammans illamående mycket sällsynta	Påverkar inte förlossningen Plötslig smärtlindring kan sakta ner fostrets puls övergående (2-3%)
BEDÖVNING AV PUDENDALA NERVEN Ropivacaine	Lokalbedövning av pudendala nerven i utvidningsskedet Förlossningsläkaren eller barnmorskan tillför via slidan	Verkar inom 5-10 minuter Bedövar slidans nedre del, mellangården och de yttre könsorganen	Blödning i injektionsplatsen eller mammans illamående mycket sällsynta.	Försvagar inte utvidningskraften Påverkar inte fostret
EPIDURALBEDÖVNING Blandning av ropivacaine och det starka smärtstillande läkemedlet fentanyl Från fall till fall kan en del av läkemedlen tillföras SPINALT	När förlossningen är ordentligt igång Förutsätter venkanyl Anestesiläkaren injicerar sterilt i ryggen Under tillförelsen ska man hållas på plats, runda på ryggen	Verknigen börjar inom 10-20 minuter och varar i 1,5-3 timmar Verknigen är mycket god eller god hos nästan 90% Barnmorskan kan vid behov tillföra tilläggsdoser via katetern som lämnats i ryggen	Ofarlig klåda eller darrning kan sänka på blodtrycket, höja kroppstemperaturen, försvåra urinering och få benen att domna Risk för huvudvärk efter bedövningen 1%* Se riskerna noggrannare på baksidan	Kan försvaga på utvidningskraften och öka på behovet av sugklocka Påverkar inte vanligtvis fostret Plötslig smärtlindring kan sakta ner fostrets puls

ÖVERGÅNGSSKEDE

- Efter öppningsskedet är livmodermunnen helt öppen.
- Ibland går det inte att aktivt börja krysta genast, utan det är bra att vänta så att babyn sjunker ner och positionerar sig rätt i upp till några timmar.
- Det finns ingen orsak att skynda till utdrivningsskedet om föderskan och babyn mår bra.
- En avslappnad bäckenbotten bidrar till att babyn sjunker ner även om den naturliga instinkten är att knipa ihop.
- Då babyn sjunker ner ökar tryckkänslan kraftigt.



KRYSTSTÄLLNINGAR



UTDRIVNINGSSKEDE (KRYSTNINGSSKEDE)

- Smärtans karaktär ändrar. Behovet att krysta och trycket styr krystandet.
- Föderskan krystar under en sammandragning. Samtidigt pressar livmodern ut baby. Mellan krystningarna vilar föderskan.
- Babys huvud sjunker sakta ner, vilket är bra för vävnaderna.
- Barnmorskan stöder mellangärdet och bromsar babys huvud från att födas.
- Du kan prova olika ställningar och tveka inte att berätta om dina önskemål.
- **Barnmorskan hjälper, handleder och uppmuntrar dig under krystningsskedet.**



VATTENFÖRLOSSNING

- Berätta för barnmorskan om ditt önskan om att få bada eller föda i vatten.
- Genom att bada minskar behovet av medicinsk smärtlindring.
- Det kan förkorta öppningskedet.
- Vattnet mjukar upp vävnader och lindrar smärta.
- Det är möjligt att föda i vatten om förlossningsförloppet har varit normalt och krystningskedet förväntas vara normalt.



HÄR ÄR HEN NU: DEN NYFÖDDA BABYN

- En baby som mår bra får ligga hud mot hud direkt efter födseln och navelsträngen får vara kvar tills den har tömts på blod.
- Direkt efter födseln:
 - Apgarpoäng
 - Blodprov från navelsträngen
 - Vitamin K
- Barnmorskorna, men även föräldrarna observerar hur babyn mår de första timmarna.

Det finns situationer då babyn behöver neonatal återupplivning eller vård på barnavdelningen direkt efter födseln. På sjukhuset är målet att alltid sammanföra babyn och föräldrarna så snabbt som möjligt.



EFTERBÖRDSSKEDET

- Stödpersonen blir erbjuden att klippa navelsträngen.
- Oxytocin ges som stöd för att få livmodern att dra ihop sig så att moderkakan och hinnorna ska komma ut, i allmänhet efter 10–60 minuter.
- Livmoderns sammandragning följs upp genom att trycka på livmodern.
- Eventuella bristningar kontrolleras och sys under god bedövning.



SPECIELLA SITUATIONER VID FÖRLOSSNINGEN

- I Finland sköter en barnmorska en normal vaginal förlossning. Barnmorskan tillkallar förlossningsläkaren om det under förlossningen sker något avvikande:
 - igångsättning av förlossningen
 - sätesbudning
 - tvillingar
 - prematur förlossning
 - preeklampsi/graviditetsförgiftning
 - graviditetshepatos
 - förlossningen framskrider inte
 - utdraget krystningskede
 - sugklocka
 - kejsarsnitt (elektivt/brådskande/akut).



SPECIELLA SITUATIONER EFTER FÖRLOSSNINGEN

- Risken för allvarliga komplikationer är 1–5 procent beroende på förlossningssätt.
- Sjukhusets personal har fått utbildning i hur man agerar om något avvikande inträffar:
 - babyn eller föderskan börjar må sämre
 - blödningar
 - stora rupturer
 - moderkakan blir kvar i livmodern
 - infektion
 - operationskomplikationer.



KEJSARSNITT

- Kejsarsnittet utgör 22 procent av alla förlossningar (HUS 2024)
 - elektivt, dvs. planerat kejsarsnitt (9 procent)
 - brådskande kejsarsnitt under jourtid (12 procent)
 - akut kejsarsnitt (1 procent).
- Stödpersonen får komma med in i operationssalen förutom vid akut kejsarsnitt.
- Fortsatt uppföljning av föderskan i uppvakningsrummet.



ELEKTIVT KEJSARSNITT

- I allmänhet kommer man överens om ett elektivt, det vill säga planerat kejsarsnitt på mödramottagningen vid besöket där man bedömer förlossnings sätt i vecka 36.
- Orsaker till ett elektivt kejsarsnitt är bland annat tidigare kejsarsnitt, sätesbjudning, förlossningsrädsla, stor baby, tidigare komplikationer eller strukturella avvikelser i livmodern.
- Operationen utförs oftast under lokalbedövning.
- Genom att börja röra på dig tidigt främjas återhämtningen och förhindras tarmförlamning.
- Såret läker inom cirka fyra veckor.
- Se också på videorna [Kejsarsnitt \(på finska\)](#) och [Återhämtning efter kejsarsnitt \(på finska\)](#)



Du kan börja mjölka för hand redan under graviditeten i vecka 36. Det bidrar till att mjölken rinner till efter kejsarsnittet.

PAUS OCH VAL AV EGNA ARBETSREDSKAP

Andning, röstanvändning

Ställningar och rörelse

Varmt och kallt

Massage och beröring

Sterila kvaddlar
(aquakvaddlar)

Zonterapi

Vatten

Tens

Yogaduk

Rebozo

Akupunktur

Akupressur

Gua Sha

Lustgas

Opioider

Epidural-/spinalbedövning

Bäckenbottensbedövning

PCB

Annat



Pausuppgift i [Forms](#):

**Vilka smärtlindringsalternativ
känns lämpligast?**

SVAR

[Svaren på pausuppgiften kan du läsa här.](#)

Om du inte har besvarat enkäten om från vilket område du deltar, vänligen besvara den [via denna länk.](#)





HUS*


DE FÖRSTA DAGARNA PÅ
SJUKHUSET

VIDEO; DEN NYFÖDDAS VÄG TILL BRÖSTET



BABYN SÖKER SIG INSTINKTIVT TILL BRÖSTET

- En pigg baby börjar söka efter bröstet inom en timme efter förlossningen:
 - utgör en viktig signal för föderskans kropp att få mjölken att stiga.
 - stärker babys naturliga sugförmåga
 - de värdefulla första mjölkdropparna
 - stressnivån sjunker för baby och föderskan
 - oxytocinutsöndringen hjälper livmodern att dra ihop sig.
- **Om baby inte orkar eller kan suga direkt:** mjölka för hand om än några droppar.
- Om man inte vill eller det inte är möjligt att amma, har sjukhuset donerad modersmjölk och modersmjölksersättning.



Kom ihåg!
Du kan börja
mjölka manuellt
redan under
graviditeten
(från och med
graviditetsvecka
36)

FRÅN FÖRLOSSNINGSRUMMET TILL BB-AVDELNINGEN

- Efter den första amningen mäts babyn och får komma i hudkontakt med stödpersonen, medan föderskan får gå i duschen.
- Familjen får i lugn och ro vara tillsammans i ett par timmar.
- Förberedelse inför flytten till BB-avdelningen:
 - Hotell Familjeboet (Kvinnokliniken)
 - Familjerum på BB-avdelningen, enkelrum (Esbo sjukhus) eller delat rum



PÅ BB-AVDELNINGEN

- Vila, lär känna babyn och öva på nya saker.
- Föräldrarna får stöd i att självständigt ta hand om babyn: byte av blöjor och annan omvårdnad och hantering lärs ut vid behov.
- Du kan förbereda dig att ta hand om babyn och inför tiden efter förlossningen med hjälp av den digitala vårdvägen På babyresa.
- Vårdarna handleder familjen och följer med situationen, till exempel amning, babyns vikt, blodsocker, hörselscreening, screening för ämnesomsättningssjukdomar.
- Uppföljningens frekvens enligt det individuella behovet.



HÅLL BABYN NÄRA

- Berör och håll babyn i famnen. Se på babyn och prata med hen.
- Enligt undersökningar är hudkontakt avslappnande för föräldern och babyn.
- Genom att hålla babyn nära fås många tillfällen att öva:
 - att lyfta och bära babyn
 - amningsställningar
 - att känna igen babyns tecken på hunger
- En bra amningsställning bidrar till att babyn kan suga effektivt.
- Under de första dagarna räcker det med: en enda fungerande amningsställning och ett enda fungerande grepp med vilket babyn lyfts upp i famnen och bärs.



BABYNS FÖRSTA DAGAR

- Genast efter födseln är babyn i allmänhet pigg och suger i allmänhet bra på bröstet.
- Resten av dagen är hen i allmänhet sömrig och återhämtar sig från förlossningen, men trots det bör babyn äta cirka åtta gånger i dygnet.
- För en baby som helammas går det andra dygnet i amningens tecken nästan klockan runt – babyn beställer mjölk.
- Föräldrarna får rådet att följa med amningens säkerhetsmarkörer (hur ofta ammas, kissar och bajsar babyn).
- I vissa situationer kan babyn få tilläggsmjölk att sörpla i sig, med spruta, sked eller flaska.
- Om babyn får tilläggsmjölk, kom ihåg att mjölka manuellt eller med pump!



DEN VIKTIGA UPPGIFTEN DE FÖRSTA DAGARNA: BESTÄLLA MJÖLK

- Till en början är mängden mjölk liten för alla. De första dagarna läggs grunden till mjölmängden i fortsättningen.
- Brösten behöver stimuleras ofta. I idealfall sköter babyn det själv "under det andra dygnets amningsmaraton".

Hur påverkas "beställningen" om babyn får tilläggsmjölk eller det är svårt att amma?

Hela beställningen går inte fram – vad ska jag göra?

Man kan bidra till mjölkbeställningen genom att mjölka ofta, om än hur små mängder som helst.



FÖDERSKANS MÅENDE UNDER DE FÖRSTA DAGARNA

- Föderskans mående följs upp och smärta behandlas:
 - livmoderns sammandragningar
 - efterblödningar
 - sår.
- Livmodern dra ihop sig snabbt efter förlossningen. Vissa känner kraftiga eftervärkar.
- Det kan kännas främmande att urinera och tömma tarmen (hemorrojder), bröstet och underlivet kan kännas främmande.
- Du kan börja träna upp bäckenbottenmuskulaturen inom 24 timmar från förlossningen.

Läs mer: [Graviditet och förlossningen | Rehabiliteringshuset | Hälsobyn.fi \(terveyskyla.fi\)](#)



SINNESSTÄMNINGEN I UPPLOPP

- Den hormonella och psykiska omvälvningen de första dagarna är normal och hör till saken. Föräldrarnas sinnesstämning är ofta förvirrad, tidsuppfattningen försvinner.
- Känslorna för babyen kan genast vara kärlek eller ännu helt främmande.
- "Baby blues" = humörsvägningar, även nedstämdhet, gråtmildhet och oro.
- Förlossningen kan ha varit en tung upplevelse som man återkommer till i tankarna. Börja bearbeta redan på sjukhuset, fortsatt på rådgivningen och med närstående.
- Ett förlossningssamtal hålls med varje föderska före utskrivningen.



UTSKRIVNINGEN FRÅN SJUKHUSET

- Snabbare än ni kan tro: förstföderskor i allmänhet 20 timmar till två dygn (poliklinisk förlossning – utskrivning 6–20 timmar från förlossningen).
- En barnläkare kontrollerar barnet innan utskrivningen.
- Kontakten med sjukhuset fortsätter vid behov: hembarnmorska, mottagning för dem som fött barn, amningsvägledning.
- Du får anvisningar från sjukhuset: vad ska följas upp och vart tar man kontakt vid behov.
- Efter utskrivningen överförs uppföljningen av babyn till rådgivningen. Det är bra att boka in det första besöket på rådgivningen redan medan du är på sjukhuset.

Känner du dig osäker?
Se redan i förväg på Vanliga frågor i den digitala vårdvägen På babyresa.



HA EN BRA FÖRLOSSNINGRESA!



@hus_nklsynnytykset
 @hus_espoonsynnytykset
 @hus_hyvinkaansynnytysosasto
 @lapsiperheidenhelsinki



@Espoon ja Naistenklinikan synnytykset
 @Hyvinkään sairaalan synnytysosasto
 @Lapsiperhehelsinki

Hälsobyn

- Den digitala vårdvägen På babyresa: Applikationen Min vårdväg i hälsobyn.fi/min-vårdväg
- Kvinnohuset.fi




[Omaperhe.fi](https://www.omaperhe.fi)

HUR KÄNNER DU INFÖR FÖRLOSSNINGEN NU?

Använd Teams-reaktioner!



TACK FÖR ATT DU DELTOG OCH TREVLIG FÖRLOSSNINGSPRESA!

Enligt undersökningar är förberedelse ett bra sätt att förbättra förlossningsupplevelsen.

Vi är tacksamma för respons i anknytning till förberedelsekursen. Du kan fylla i responsenkäten med hjälp av QR-koden eller [via denna länk](#).

