

# På babyresa

- För dig som har fött barn



**Redaktion**

*Heta Kolanen, Katja Koskinen, Niina Kauppinen, Mirikka Kujala*

**Fotografer**

*Tero Hanski, Mikko Hinkkanen, Jarmo Nummenpää,  
Heta Kolanen*

**Ombrytning**

*Mirikka Kujala*

**Tryck**

*Kopio Niini 11/2018*

*© HUS Helsingfors universitetssjukhus*

## Innehåll

<b>Grattis till den nya babyn!</b>	<b>4</b>	<b>Hemma med babyn</b>	<b>27</b>
Att bli mamma, pappa, familj	4	<b>Parrelationen och sexualiteten</b>	<b>29</b>
Till familjens andra vuxna	5	<b>Vad är det nu? Vanliga frågor</b>	<b>32</b>
<b>De första dagarna med babyn</b>	<b>6</b>	Babyn har utslag på huden?	32
Att ha hudkontakt	7	Babyns hud fjällar när den är torr?	32
Det första dygnet	8	Babyns ögon rinner?	32
Det andra dygnet	8	Babyns bröstvårtor är svullna?	32
Grundläggande vård – blöjbyte och tvätt	9	Blod i blöjan?	33
Grundläggande vård	10	Navelsträngsstumpen blöder?	33
Undersökningar som görs på babyn på sjukhuset	11	Babyn nyser hela tiden. Är babyn förkyld?	33
<b>Amning</b>	<b>12</b>	Babyn har hicka. Kan jag göra något?	33
Tecken på hunger	12	Avföringen är väldigt lös och vattnig. Har babyn diarré?	33
Hur vet jag att babyn får tillräckligt med mjölk?	13	<b>Oroande symtom</b>	<b>34</b>
Kännetecken för bra amningsställning och amningsgrepp	14	Mamma	34
Tecken på trygg amning	15	Barnet	34
Tilläggsmjölk på förlossningssjukhuset	15	<b>Uppföljning av den nyfödda</b>	<b>35</b>
De vanligaste amningsproblemen	16	<b>Viktiga kontaktuppgifter</b>	<b>38</b>
<b>Barnet på barnavdelning</b>	<b>18</b>	Nyttiga länkar	39
Att mjölka bröstet	19		
<b>Mammans återhämtning efter graviditeten och förlossningen</b>	<b>21</b>		
Mammans återhämtning efter kejsarsnitt	22		
<b>Återhämtning efter graviditet och förlossning</b>	<b>24</b>		
Bäckenbottenmusklerna	24		
Att stärka bälmusklerna	25		



Här börjar en ny och intressant fas i livet. Att vara förälder innebär att hela tiden lära sig nya saker.

## Grattis till den nya baby!

I den här guiden har vi sammanställt central information om den nyfödda och den nyblivna mamman och också om partnern. Guidens tyngdpunkt ligger på dagarna efter förlossningen och du kan börja bekanta dig med den genast då krafterna tillåter. I guiden går vi igenom grundläggande saker, som det är bra för alla i den här livssituationen att känna till.

Efter att du har läst guiden kan du diskutera de tankar och frågor den väcker tillsammans med din egen skötare. Guiden är tänkt för båda föräldrarna och för alla andra som deltar i vården av baby.

Alla barn är individer och alla familjer är unika. Därför är avsikten med guiden inte att ge noggranna anvisningar kring all vård av baby. Den nyföddas behov kan komprimeras i tre ord: mat, kärlek och renlighet. Då ni bekantar er med er egen baby hittar ni bästa sättet för er familj att uppfylla behoven.

## Att bli mamma, pappa, familj

Det är en stor förändring i livet när ett barn föds. Veckorna efter förlossningen är en tid då man lär sig nya saker: bekantar sig med barnet, övar sig att sköta om barnet och lär känna sig själv i en ny roll, som förälder. Även om babyen inte är den första är livssituationen ändå ny och familjens situation förändras då det kommer ett nytt barn till huset. Då är det sin egen utmaning att ta de övriga syskonen i beaktande och att ta med dem i omvårdnaden av baby.

En del förälskar sig i babyen genast i förlossningsalen och den nyfödda känns omedelbart som ens egen. För andra tar det längre tid och kärleken väcks först efter hand som man tillbringar tid tillsammans med barnet. I synnerhet om förlossningen har varit tung eller om babyen förts direkt till barnavdelningen efter förlossningen kan det ta längre tid att bli förälskad i babyen. Att sköta om babyen och vara nära den gör anknytningen lättare.

Det är många starka känslor som väcks då babyen föds: glädje, kärlek, ömhet, rädsla och också ångest. Känslorna kan svänga från den ena ytterligheten till den andra. Det sker i synnerhet ett par dygn efter förlossningen då hormonbalansen i kroppen förändras. Då kan det tidvis kännas tungt att bära

det stora ansvaret för en ny människa och man har gråten i halsen mest hela tiden. Det är en alldeles normal reaktion då man blir mer känslig för att ta hand om barnet och går vanligtvis över. Om nedstämdheten fortsätter en längre tid lönar det sig att prata om det med sin egen hälsovårdare.

Trötthet hör till tiden efter förlossningen. Man vakar i samband med förlossningen och också efter den. De nyfödda har ingen dygnsrytm och man måste besvara deras behov genast. Hormonerna hjälper den nyblivna mamman att orka med sömnbristen. Det är ändå bra att lära sig att vila alltid då babyen ger möjlighet till det – också på dagen. Om du tycker att det är svårt att somna, håll babyen i hudkontakt och vila tillsammans. Också vila och slumra hjälper att orka, även om du inte skulle somna ordentligt.

### Till familjens andra vuxna

Grattis till babyen! Det har skett en stor förändring i ditt liv. Det kan hända att du känner ett nytt slags ansvar i och med att babyen fötts. Du har fått ett barn som är helt beroende av sina föräldrar.

Till en början är mammans och babyens relation mycket nära, eftersom mamman har burit barnet i sin livmoder och nu ammar barnet. Trots det har

också du en viktig roll och du är viktig för ditt barn ända från början. Var delaktig i omsorgen om babyen och ta din plats som förälder. Håll babyen nära i famnen och tala till babyen. Babyen känner igen din röst redan från sin tid i livmodern. Du kan vara i hudkontakt med babyen och njuta av det lugn och den avslappnade känslan det ger. På det sättet får mamman en stund för sig själv.

Under tiden efter förlossningen är din uppgift också att sköta om att mammans välmående. Det tar tid att återhämta sig från förlossningen och lära sig att amma. Om du märker att din partner är trött, kan du se till att det inte kommer så många besökare till förlossnings sjukhuset eller senare hem till er. Många gånger blir det också ditt ansvar att se till att mamman äter och dricker tillräckligt. Ofta blir mamman törstig mitt under amningen. Då blir hon säkert glad över att få ett glas friskt vatten.

Du har en viktig roll i att stöda amningen. Mamman behöver uppmuntran och ibland också konkret hjälp vid amningen. Därför är det bra om också du känner till de grundläggande sakerna kring amning. Berätta för din partner att du värdesätter amningen. Det ger henne kraft.



Den nyföddas behov kan sammanfattas i tre ord: mat, kärlek och renlighet.



## De första dagarna med baby

De första dagarna efter förlossningen är en intressant tid. Ingen dag är den andra lik och babys beteende förändras hela tiden. Rätt snart börjar man ändå se babys egen natur och sätt att reagera.

Genom att hålla baby nära och sköta om henne/honom själv ända från början lär du känna baby bättre och hittar det sätt att sköta om baby som passar baby bäst.

Även om en nyfödd verkar hjälplös, kan hon/han redan mycket. Alla sinnen fungerar, men inte riktigt på samma sätt som hos vuxna. Baby är särskilt inställd på att lära känna sina föräldrar.

Baby hör redan i livmodern. Därför är mammans och de övriga närståendes röster bekanta. Det här märker man t.ex. av att ett oroligt barn lugnar ner sig när det hör mammans eller pappas röst. Baby vänder också sitt huvud mot en bekant röst.

En nyfödd ser inte särskilt långt. Det skarpaste synområdet avgränsas så att då man håller babyen i famnen på brösthöjd, ser babyen ansiktet på den som håller babyen i famnen. En nyfödd tittar gärna på ansikten. En baby kan t.o.m. härma ansiktsuttryck. Du kan prova det t.ex. genom att räkka ut tungan mot babyen då babyen är pigg och tittar på ditt ansikte.

Babyen känner också lukt och smak. Rätt snabbt lär sig babyen känna igen sin mamma på doften. Därför rekommenderas det att man inte använder starka dofter under dagarna efter förlossningen. Bebisar är också lystna på sötsaker. I och med att modersmjölken har hög laktoshalt är den söt.

Under de första dagarna får babyen ändå mest information om den omgivande världen med hjälp av sitt känselsinne. Babyen njuter av lugn beröring

och närhet. Båda föräldrarna kan erbjuda babyen de här erfarenheterna.

Oftast är en nyfödd pigg genast efter förlossningen och färdig att suga på bröstet första gången vid ungefär en timmes ålder. Efter det somnar babyen och kan sova i flera timmar. Också annars är en nyfödd oftast lugn och nöjd under det första dygnet, i synnerhet om babyen får tillbringa mycket tid i hudkontakt.

Hudkontakten är ett naturligt tillstånd för den nyfödda. Hudkontakten och närheten påminner om tiden i livmodern. Babyen hör de bekanta hjärtslagen. Den vuxnas värme hjälper babyen att hålla sin temperatur på en bra nivå. Pulsen och andningen är lugna. Babyen mår helt enkelt bra och känner sig trygg.



Hudkontakten är ett naturligt tillstånd för den nyfödda.

### Att ha hudkontakt

- *Klä av babyen (blöjan kan vara på).*
- *Blotta bröstkorgen. Klä av dig eventuell behå.*
- *Sitt i halvsittande ställning eller lägg dig på rygg. Lägg babyen på mage på din bara bröstkorg.*
- *Täck in babyen t.ex. med ditt nattlinne eller med ett täcke. Lämna ändå babyens huvud bart.*
- *Njut.*





Tveka inte att be personalen på avdelningen om hjälp med amningen.

Hudkontakten lugnar också ner mamman och får henne att slappna av. Det gör henne känslig för babyns budskap. Det får mjölken att rinna till och hjälper mamman att återhämta sig från förlossningen eftersom livmodern drar sig samman.

Hudkontakten väcker babyns intresse för att suga. Babyn börjar själv söka bröstet och förbereda det för amningen. Babyn masserar bröstet med sina händer, slickar och pockar. Om babyn får göra det i lugn och ro kan babyn oftast själv fatta bröstet och börjar suga själv. Hudkontakten hjälper babyn att lyckas.

### Det första dygnet

Det är bra om den nyfödda suger på bröstet minst sex gånger under det första dygnet. Märk ändå att bebisar äter oregelbundet. Efter förlossningen kan babyn sova flera timmar, men efter det äta med ett par timmars mellanrum. Hudkontakten är ett bra sätt att locka babyn till bröstet. Tveka inte att be personalen på avdelningen om hjälp med amningen.

Under det första dygnet kissar eller bajsar babyn ännu inte särskilt mycket. Det är ändå bra att titta

i blöjan nu och då. Den avföring som kommer under de första dagarna kallas för barnbeck. Det är nästan svart, klibbigt och luktar ingenting. Barnbecket kan tvättas bort med vatten, men om det har hunnit torka fast i huden kan man rengöra med olja. Under den första dagen behöver man ännu inte putsa naveln.

### Det andra dygnet

Då det första dygnet närmar sig sitt slut börjar babyn oftast suga tätt. Babyn kan äta i ett slags cykler och suger först nästan hela tiden i några timmar och sover efter det i ett par timmars tid. Det täta sugandet får mjölken att stiga och babyn tryggar också på det sättet att någon tar hand om henne/honom. Försök göra amningen så avslappnad som möjligt så blir det lättare att orka. Hitta en ställning där du själv kan vila samtidigt som du ammar. Om det behövs kan du be din egen skötare hjälpa dig med det. Kom också ihåg att vila då babyn sover.

Under det andra dygnet borde babyn suga på bröstet minst åtta gånger. Hudkontakten är ett bra sätt att locka babyn till bröstet. Om babyn inte själv vaknar för att äta då det har gått tre–fyra timmar sedan föregående måltid är det bra att väcka babyn.



Det är lättast att väcka babyn då hon/han är i ett skede av lätt sömn, dvs. rör sig eller ljudar i sömnen. Du kan väcka babyn t.ex. genom att minska på kläderna eller byta blöja. Tveka inte att be personalen på avdelningen om hjälp med amningen eller med att väcka babyn.

Under det andra dygnet borde babyn kissa minst två gånger. Urinmängden kan ändå vara så liten att man inte genast märker den i en engångsblöja. I urinen kan det också finnas s.k. urat, som syns i blöjan som en tegelröd fläck. Babyns avföring är alltså mörkt barnbeck.

Det täta sugandet lugnar oftast ner sig efter det andra dygnet. Då börjar mjölmängden öka och babyn blir snabbare mätt. Samtidigt börjar babyn kissa mera och avföringen blir lösare och ljusare. Det är tecken på att babyn får mjölk.

### Grundläggande vård – blöjbyte och tvätt

Den grundläggande vården av babyn består av tre centrala element: mycket närhet, tillräckligt med mat och renhet. Redan ett nyfött barn behöver känna att man bryr sig om och tar hand om hen-

ne/honom. Barnet får den känslan av hudkontakt och av att få vara i famnen.

Byt babyns blöja vid behov. När blöjan ska bytas beror på situationen.





Den grundläggande vården av babyen består av mycket närhet, tillräckligt med mat och renlighet.

Om babyen är sömning fast det redan vore matdags är blöjbyte ett bra sätt att väcka babyen. Om babyen redan är vaken och visar klara tecken på att vara hungrig kan det vara klokare att amma först och byta blöja först efter det. Det räcker med att tvätta babyens stjärt med enbart vatten och vanligtvis behövs varken salva eller talk.

Kontrollera att naveln ser snygg ut alltid då du byter blöja. Rengör naveln vid behov med en torr vaddpinne. Var särskilt noga med att putsa hudvecket vid navelns rot. Du kan ta tag i navelsträngsstumpen och lyfta lite på den, så blir det lättare att putsa. Om det kommer kraftig lukt från naveln eller mycket sekret ska du putsa naveln med desinfektionsmedel. Navelsträngsstumpen lossnar vanligtvis ungefär en vecka efter förlösningen. Då stumpen lossnar kan det komma lite blod från naveln. Det är helt ofarligt.

Det är bra att rengöra babyens hudveck, dvs. bakom öronen, halsen, armhålorna och ljumskarna, en gång per dag till exempel med tvättlapp. Babyen kan badas eller duschas alltid vid behov och enligt familjens vanor. Om babyen njuter av att bada och hon eller han inte har torr hud, kan babyen badas t.o.m. dagligen, men en gång i veckan är också tillräckligt ofta. Det är viktigt att torka hudvecken ef-

ter att babyen badat eller duschat. Babyen får bada fast navelsträngsstumpen inte har lossnat. Då måste man bara komma ihåg att omsorgsfullt torka naveln vid roten, t.ex. med en vaddpinne.

Det kan komma sekret från babyens ögon, eftersom tårkanalerna ännu är trånga. Rengör ögonen vid behov med fuktade vaddlappar. Om det kommer mycket sekret och ögonen är röda trots att ni har putsat dem, kan ögat vara inflammerat. Då kan man ta ett bakterieodlingsprov från ögat och vid behov inleda behandling med antibiotikaögon-droppar.

### Grundläggande vård

- *Mycket närhet.*
- *Amning minst åtta gånger per dygn.*
- *Blöjbyten enligt behov.*
- *Babyen sover på rygg.*
- *Kontrollera och rengör böjveck och hudveck dagligen (bakom öronen, halsen, armhålorna, ljumskarna).*
- *Tvätt vid behov, antingen med fuktig tvättlapp, handduk eller motsvarande eller bada barnet.*
- *Skötsel av naveln.*

Nyfödda har ofta långa naglar. Man ska ändå inte klippa dem förrän babyen är två veckor gammal, eftersom nagelbanden kan bli inflammerade. Om nageln delvis har spjälkats går det oftast att bara plocka bort biten.

Det rekommenderas att babyen sover på rygg. Det minskar risken för plötslig spädbarnsdöd. Då babyen är vaken eller är i hudkontakt får babyen förstås vara på mage.

### Undersökningar som görs på babyen på sjukhuset

Barnläkaren undersöker barnet innan ni åker hem från sjukhuset. Vid undersökningen granskar läkaren bl.a. barnets allmäntillstånd, kontrollerar reflexerna (t.ex. omklamringsreflexen/mororeflexen), lyssnar på babyens hjärta och lungor och kontrollerar höfterna.

Innan ni åker hem görs också ett hörseltest (OAE) på babyen. Avsikten med undersökningen är att hitta barn med dålig hörsel i tid, så att deras normala utveckling kan stödas. Hörseltestet görs vanligtvis bara på det ena örat, eftersom redan ett hörande öra räcker för normal talinläring. Testet görs vanligtvis då barnet är över två dygn gammalt. Yngre

barn har ofta fostervatten i örat och det kan leda till ett felaktigt negativt resultat. Om barnet inte klarar testet på någotdera örat görs en ny undersökning efter 1–2 dygn. Vanligtvis beror ett negativt resultat på vätska eller vax i örat.

I regel får babyen inga vaccinationer på sjukhuset, utan vaccinationerna sköts på rådgivningen.





Babyn ska ammas alltid då hon/han visar tecken på att vilja suga.

## Amning

Förutom näring ger amningen babyn närhet och trygghet. Barnet njuter av att vara vid mammans bröst. Då amningen fungerar kan också mamman slappna av under amningen.

Mammans bröst har förberett sig för amningen redan under graviditeten. Hos en del mammor sipp- rar det mjölk redan under slutet av graviditeten. Även om det inte kommer särskilt mycket mjölk ur mammans bröst genast efter förlossningen, är det precis tillräckligt för den nyfödda, eftersom den nyföddas magsäck är mycket liten.

Den mjölk som kommer de första dagarna kallas för råmjölk eller kolostrum. Den är ofta rätt tjock och färgen kan variera från gräddgul till genom- skinlig. Råmjölken är verklig kompaktnäring. Den innehåller bl.a. mycket antikroppar, som skyddar barnet mot infektioner

Då babyn suger ofta på bröstet börjar mjölmäng- den öka rätt snabbt efter förlossningen. Mjölken stiger egentligen vanligtvis 2–5 dygn efter förloss- ningen. Då mjölkutsöndringen en gång har startat, slutar den inte plötsligt. Mjölmängden bestäms av hur täta och effektiva amningarna är. Ju oftare en baby suger på bröstet, desto mer mjölk får hon/han.

Babyn ska ammas alltid då hon/han visar tecken på att vilja suga. Sådana tecken är att babyn öppnar munnen, slickar, för handen till munnen, vänder hu- vudet mot sidan (söker bröstet) och till slut gnyr. Om man inte reagerar på de tidiga teckna börjar babyn gråta. Amningen är fungerar lättare om man sva- rar redan på de tidiga hungerteckna. För att tryg- ga att barnet får tillräckligt med mjölk är det bra om den nyfödda, från det andra dygnet, suger på bröstet minst 8–12 gånger per dygn.

### Tecken på hunger

*Babyn vill suga på bröstet då hon/han gör något av följande:*

- öppnar munnen och vänder huvudet till sidan
- slickar med tungan
- för handen till munnen
- suger på fingrarna eller näven

*Gråt är först ett sent tecken på hunger. Vänta inte på det!*

Under de första dagarna kan du låta babyen söka bröstet vid hudkontakt i halvsittande ställning. Alternativt kan du ligga på sida eller sitta då du ammar. Lägg babyen på sida fast i dig själv så att bröstvårtan är klart ovanför babyens övre läpp, nästan vid näsan. Även om det först kan kännas att platsen är fel, kommer du att märka att bröstvårtan är precis på rätt ställe då babyen öppnar munnen.

Låt bröstvårtan lätt röra vid området mellan övre läppen och näsan. Då börjar ett hungrigt barn söka efter bröstet. Barnet öppnar munnen, rör tungan över läpparna och slickar. Babyen rör också sina händer mot bröstet och kan suga på sin näve. Det här är alldeles normalt beteende för en nyfödd innan den fattar bröstet. Ge babyen tid, eftersom hon eller han först lär sig att fatta bröstet och suga.

Efter att ha sökt en stund gapar babyen stort och fattar bröstet. Efter det börjar babyen suga. Det stora suggreppet känns kraftigt i bröstet, men gör inte ont. Under de första dagarna kan bröstvårtorna ömma då babyen fattar bröstet, men smärtan borde släppa inom ungefär 10 sekunder. Om smärtan ännu fortsätter efter det är det bäst att loss göra babyen från bröstet och försöka få babyen att ta ett större grepp. Om det behövs kan du be din egen skötare hjälpa dig att hitta en bra amningsställning.

## Hur vet jag att babyen får tillräckligt med mjölk?

Föräldrar funderar ganska ofta över om en baby som ammas får tillräckligt med mjölk. Då mjölken kommer direkt från bröstet, är det svårt att uppskatta mängden. Det finns ändå några tecken som visar att babyen får mjölk.

Under de första dagarna, innan mjölken egentligen stiger, är det viktigaste att babyen suger på bröstet ofta, dvs. åtminstone åtta gånger per dygn. Babyen ska ha ett brett grepp om bröstet och sugandet känns klart, men gör inte ont. I synnerhet under det andra dygnet kan babyen vara vid bröstet nästan hela tiden utan att det är ett tecken på att babyen inte skulle få tillräckligt med mjölk. Också senare kan babyen tidvis suga ofta på bröstet, även om hon/han skulle få tillräckligt med mjölk. Man kan inte uppskatta mjölmängden utgående från amningstätheten.

Från tredje dygnet framåt kan man uppskatta den mängd mjölk babyen får i sig utgående från hur mycket babyen kissar och bajsar. Då borde babyen kissa minst tre gånger per dygn och avföringen borde bli ljusare och få en doft.





Babyns viktutveckling är det säkraste tecknet på att mjölken räcker till.

Under fjärde dygnet ökar urinmängden ytterligare så att babyn kissar minst fyra gånger per dygn och urinen är ljus och nästan luktfri. Samtidigt blir avföringen gul mjölkavföring.

Ända tills babyn är en månad bajsar babyn dagligen minst en gång. Då barnet växer kan babyn bajsar mer sällan utan att det är fråga om att mjölken inte skulle räcka till. Babyn ska kissa minst fem gånger per dygn och mängden ska vara så stor att det känns i blöjans vikt.

Babyns viktutveckling är det säkraste tecknet på att mjölken räcker till. På förlossningssjukhuset följer man därför med hur vikten utvecklas. Den nyföddas vikt sjunker alltid under dagarna efter förlossningen, men den får inte sjunka mer än tio procent av födelsevikten. Viktnedgången slutar tredje dagen efter förlossningen och vänder uppåt den fjärde dagen. Babyn upp når vanligtvis sin födelsevikt tills det är tio dygn gammalt, men ibland kan det ta två veckor. Viktuppföljningen fortsätter på rådgivningen efter att ni har skrivits ut från sjukhuset.

### Kännetecken för bra amningsställning och amningsgrepp

- *Mamman har en bekväm ställning (använd vid behov kuddar för att stöda).*
- *Babyn är vänd mot mamman, huvudet och kroppen i en rak linje.*
- *Babyns näsa är vid bröstvårtan innan babyn fattar bröstet.*
- *Babyn lutar huvudet bakåt och öppnar munnen vidöppen innan hon/han fattar bröstet.*
- *Förutom bröstvårtan har babyn också en del av bröstgården i sin mun.*
- *Babyn har ett brett grepp då hon/han suger och snörper inte ihop munnen.*
- *Babyn suger rytmiskt.*
- *Amningen gör inte ont.*
- *Bröstvårtan är inte omformad efter amningen.*



## Tecken på trygg amning

*Babyn får tillräckligt med mjölk om*

- hon/han suger med ett brett grepp och effektivt minst åtta gånger per dygn.
- hon/han bajsar barnbeck minst en gång per dygn under de två första dygnet
- hon/han kissar minst fem gånger per dygn fr.o.m. det fjärde dygnet
- hon/han bajsar gul mjölkavföring minst en gång per dag fr.o.m. det fjärde dygnet
- vikten sjunker mindre än 10 procent från födelsevikten
- vikten vänder uppåt vid 4–5 dygns ålder
- hon/han har nått födelsevikten vid tio dygns ålder

*Om du är osäker på om mjölken räcker till ska du kontakta rådgivningen och komma överens om tid för viktkontroll.*

## Tilläggsmjölk på förlossningsjukhuset

Modersmjölken räcker till för att trygga näringsbehovet hos ett friskt och fullgånget barn med normal vikt ända från de första dagarna. Ibland behöver babyn ändå tilläggsmjölk av medicinska skäl. Bebisar som har en ökad risk för blodsockerfall under de första dagarna eller vilkas vikt sjunker mer än tio procent från födelsevikten kan behöva tilläggsmjölk. En ökad risk för blodsockerfall har bl.a. för tidigt födda barn (under 37 graviditetsveckor), bebisar med låg eller hög födelsevikt (födelsevikt under 3 kg eller över 4,5 kg) eller bebisar, vilkas mammor har haft graviditetsdiabetes eller insulinbehandlad diabetes. Under de första dagarna följer man med

blodsockernivåerna hos bebisar som hör till riskgruppen med hjälp av blodprov.

Om din baby hör till en riskgrupp när det gäller blodsockerfallet, håll babyn mycket i hudkontakt och låt den suga på bröstet ofta, dvs. det får inte gå mer än tre timmar mellan gångerna, och alltid då babyn visar tecken på att vilja suga. Hudkontakten sparar på babyns energi, eftersom babyn då hålls varm och lugn. Täta och små portioner modersmjölk är det bästa sättet att hålla blodsockret uppe. Om babyn inte suger på bröstet eller suger ineffektivt, kan du mjölka fram mjölk på en sked eller i ett medicinglas med 2–3 timmars mellanrum. Behovet av tilläggsmjölk bestäms utgående från blodprov.



Modersmjölk är det bästa för att hålla babyns blodsocker stabilt.





## En bra amningsställning och ett bra amningsgrepp minskar amningsproblemen.

Även om babyn behöver tilläggsmjölk kan du också amma henne/honom. Tilläggsmjölk ges ofta med regelbundna mellanrum, vanligtvis med 3–4 timmars intervall. Du kan ändå amma ditt barn så ofta hon/han vill eller åtminstone alltid innan du ger tilläggsmjölk. Om babyn inte suger på bröstet är det bra att mjölka minst åtta gånger per dygn. På det sättet startar din mjölkproduktion snabbare och du kan ge barnet av din egen mjölk.

Mängden tilläggsmjölk uppskattas individuellt utgående från barnets vikt och situationen. Behovet av tilläggsmjölk upphör vanligtvis då mammans egen mjölk stiger, vanligtvis 3–4 dygn efter förlossningen.

Om din baby har fått mycket tilläggsmjölk (mer än 40 ml/måltid), ska du sluta med tilläggsmjölken småningom. Minska t.ex. med 10 ml/måltid per dygn, tills mängden tilläggsmjölk per dygn är under 100 ml. Det är viktigt att samtidigt amma oftare. Om babyn verkar nöjd efter amningarna och inte vill ha den tilläggsmjölk som erbjuds, kan du trappa ner tilläggsmjölken i snabbare takt. Följ med hur babyn mår samt hur hon/han kissar och bajsar. Kom överens om en tid för viktkontroll på rådgivningen för att försäkra dig om att babyn får tillräckligt med mjölk. På rådgivningen får du anvisningar för att minska tilläggsmjölken och effektivisera amningen.

## De vanligaste amningsproblemen

En del mammor får ömma bröstvårtor i början av amningen och också sår på dem. Det beror oftast på amningsställningen eller på babyns amningsgrepp. Gå ännu en gång igenom kännetecknen för en bra amningsställning och ett bra amningsgrepp och försök den vägen få amningen mer smärtfri. Be din egen skötare hjälpa, eller hälsovårdaren om ni redan har åkt hem. Ömma och såriga bröstvårtor kan man sköta genom att efter amningen pressa ut en mjölkdropp på dem och genom att luftbada dem mellan amningarna. På apoteket finns också salvor som vårdar bröstvårtorna, t.ex. rengjort lanolin, som kan vara till nytta. Om det gör för ont att amma kan du mjölka åt babyn. Eventuellt blod som kommer i mjölken är inte farligt för babyn, men man ska inte förvara blodig mjölk.

Många mammor får kraftiga symtom då mjölken stiger till bröstet några dagar efter förlossningen. Bröstet kan vara svullna och rodna. Det kan också förekomma lätt feber. Du kan förebygga symtomen genom att amma ofta innan mjölken stiger. Täta amningar är också den primära behandlingen av symtom på mjölkstegring. Kalla omslag på bröstet, t.ex. ett kylskåpskallt kålblad eller en påse djupfrysade grönsaker som lindats i en handduk, lindrar svullnaden och smärtan. Om babyn har svårt att

få grepp om det svullna bröstet kan du mjuka upp området kring bröstgården genom att mjölka lite innan du börjar amma. Det rekommenderas ändå inte att man mjölkar regelbundet, eftersom det får mjölkproduktionen att gå på övervarv. Symtomen lättar vanligtvis inom ett par dagar. Vid behov kan du använda anti-inflammatorisk värkmedicin såsom ibuprofen.

Senare under amningen kan det hända att bröstet rodnar, hettar eller blir ömma. Ibland får mamman samtidigt feber. Då kan det vara fråga om mjölkstockning. Mjölkstockning beror på att bröstet av någon anledning inte kommer åt att tömmas ordentligt. Vanligtvis beror det på att man inte har ammat så ofta som vanligt (t.ex. för att man har bråttom när man ordnar dop), eller att något trycker på bröstet (t.ex. en väskas axelrem eller en för trång behå).

Bästa behandlingen vid mjölkstockning är täta amningar och vila. Om babyen inte suger effektivt på bröstet är det allt skäl att mamman mjölkar. Det är också viktigt att komma ihåg att dricka tillräckligt, i synnerhet om man har feber. Kalla omslag (likadana som vid behandlingen av symtom då mjölken stiger) kan lindra. Vid behov kan du använda anti-inflammatorisk värkmedicin såsom ibuprofen. Om febern inte går ner inom ett dygn eller om symto-

men är mycket kraftiga, är det bra att kontakta den egna hälsocentralen eftersom det kan vara fråga om bröstinflammation. Den behandlas i övrigt på samma sätt som mjölkstockning, men dessutom behövs en antibiotikakur. Under kuren ska man amma ofta. Bröstet kan vara rött och ömt ännu några dagar efter att stockningen öppnat sig.





## Barnet på barnavdelning

Ibland behöver den nyfödda vårdas på barnavdelningen. Det kan t.ex. bero på att barnet inte är fullgånget, har en infektionssjukdom eller har svårt att andas. Då vårdas mamman efter förlossningen på bb-avdelningen. Föräldrarna kan ändå vara med barnet på dagarna och vara med och sköta sin baby.

Även om barnet behöver särskild övervakning är föräldrarna viktiga för henne/honom. Ibland kan man vara rädd för att ta hand om sitt barn som har fötts för tidigt eller som är sjukt, men det börjar fungera bra när man har tränat lite. Barn som vårdas på barnavdelningen har nytta av hudkontakt. Vid hudkontakten hålls babyns livsfunktioner stabila och babyn njuter av närheten med föräldrarna. Babyn är trygg i föräldrarnas famn. Babyn kan ammas också på barnavdelningen, förutsatt att babyns tillstånd är tillräckligt stabilt. Personalen på barnavdelningen handleder vid skötseln av babyn och berättar hur man kan bekanta sig med sitt barn.

## Att mjölka brösten

Modersmjölk är särskilt viktig för en baby som är sjuk eller som har fötts för tidigt. Den innehåller bl.a. rikligt med antikroppar. Börja mjölka så fort som möjligt, helst inom sex timmar från förlossningen. Om det inte är möjligt att börja mjölka så fort, kan man också börja senare. Be din egen skötare handleda dig i mjölkningen.

Innan mjölken stiger rekommenderas det att du mjölkar 8–12 gånger per dygn. Mjölkningarna behöver ändå inte fördelas jämnt över dygnet utan dagtid kan du mjölka lite oftare. Det är ändå bra att mjölka en gång under natten. Då startar mjölkproduktionen normalt.

Det är viktigt att komma ihåg att alltid tvätta händerna före mjölkningen. På sjukhuset är det också allt skäl att använda handdesinfektionsmedel.

### Att mjölka

- *Tvätta händerna omsorgsfullt alltid innan du börjar mjölka.*
- *Börja mjölka så fort som möjligt efter förlossningen (helst inom sex timmar).*
- *Du kan t.ex. använda varma omslag för att göra det lättare för mjölken att rinna till innan du börjar mjölka.*
- *Du kan också massera bröstet lätt eller röra vid bröstvårtorna.*
- *Sätt tummen och de övriga fingrarna på motsatta sidor ca 3 cm från bröstvårtan.*
- *Gör först en rörelse inåt (mot bröstplattan) och tryck efter det ihop fingrarna, fingrarna ska ändå inte röra sig på huden.*
- *Byt plats på fingrarna, då det slutar komma mjölk från ett ställe.*
- *Byt bröst då mjölken börjar avta. Mjölka båda brösten 2-4 gånger.*
- *Mjölka till en början 8–12 gånger per dygn.*
- *Det är bra att mjölka en gång under natten.*
- *Då mjölken har stigit ska du sträva efter att hålla mjölmängden över 500 ml /dygn.*
- *För bok över när du mjölkat och hur mycket det har kommit.*







Modersmjölk är särskilt viktig för en baby som är sjuk eller som har fötts för tidigt.

Det kan vara utmanande att få mjölken att stiga då man mjölkar. Vanligtvis hjälper allt som är avslappnande. Ett sätt är att hålla ett varmt omslag (värme kornpåse eller handduk som fuktats med varmt vatten) på bröstet innan du börjar mjölka. Babyns närhet, att titta på en bild på babyen eller att tänka på babyen kan vara ett bra sätt att få i gång utdrivningen. Ibland hjälper det också att smeka eller massera bröstet eller att röra vid bröstvårtan för att få mjölken att rinna till. Genom att prova hittar du det bästa sättet för dig själv.

Under de första dygna kommer det ännu bara lite mjölk, ibland bara några droppar. De små mjölmängderna får man bäst till vara med handmjölkning. Du kan klämma ut en droppe mjölk och samla in den med en spruta. Babyen har nytta redan av små droppar, eftersom de innehåller mycket antikroppar och skyddar babyen mot infektioner och hjälper henne/honom att bli starkare.

Då mjölmängden börjar öka några dagar efter fölossningen kan du gå över till att använda elpump. Att mjölka båda bröstena samtidigt med s.k. dubbelmjölkningssät sparar mycket tid och ökar också mjölkutsöndringen hos en del mammor. Det är möjligt att hyra hem en elpump. Vid behov får du information om att hyra pumpar av din egen skötare.

Då mjölken har stigit ska du sträva efter att hålla mjölmängden över 500 ml/dygn. För att upprätthålla mjölkutsöndringen varierar mjölkningstätheten individuellt, men är vanligtvis 5–8 gånger per dygn.

Det lönar sig att föra bok över när du mjölkat och hur mycket mjölk det kommit, så att du hittar din egen tillräckliga mjölkningstäthet. Om mjölkningen pågår längre är det vanligt att mjölmängden tidvis minskar. För att öka mjölmängden är det bra att mjölka lite oftare under några dagar.

# Mammans återhämtning efter graviditeten och förlossningen

Graviditeten och förlossningen är stora omvälvningar i mammans kropp. De lämnar sina spår i kroppen. De första veckorna efter förlossningen är till för mamman att återhämta sig och lära känna baby. Då har du rätt att glömma allt annat och koncentrera dig på att vara med baby.

Livmodern börjar dra ihop sig genast efter förlossningen. Det ger en del mammor eftervärkar, i synnerhet i samband med amning. De kan lindras t.ex. med varma kornpåsar eller med att massera livmodern innan amningen påbörjas. Om det inte räcker kan smärta lindras med värkmediciner. Eftervärkarna lättar inom några dygn. Omfödelskor får ofta kraftigare eftervärkar och de håller i sig längre än hos förstfödelskor.

Blödningen efter förlossningen kallas för avslag. Under första dagarna efter förlossningen är den blodig och rikligare än menstruationen. Efter det börjar

mängden klart minska och flytningen bli mer brun och senare ljus till färgen, som en riklig vitflytning. Blödningen kommer från den såryta moderkakan lämnat i livmodern. Den fortsätter ungefär en månad efter förlossningen.

Om mamman rör sig mera kan avslaget öka tillfälligt. Det är helt ofarligt om blödningen inte blir riklig och om den minskar inom ett par timmar från att mamman har slutat att röra på sig. En riklig blödning kan vara ett tecken på att en bit av moderkakan finns kvar i livmodern. Om blödningen är riklig ska du ringa till förlossningssjukhusets jour.

Så länge mamman har avslag är hon särskilt känslig för infektioner i livmodern. Därför är det bra att sörja för hygien extra noga. Du ska byta binda ofta och användningen av tampong rekommenderas inte. Symtom vid livmoderinfektion är att avslaget börjar lukta illa och att man får smärtor i ne-



Under de första veckorna efter förlossningen koncentrerar man sig på att bekanta sig med baby.



Det tar ungefär en månad att återhämta sig efter ett kejsarsnitt.

dre delen av magen och feber. Om symtomen är lindriga och febern är under 38°C ska du kontakta hälsocentralen. Om febern stiger över 38°C ska du ta kontakt med jourpolikliniken på ditt förlossningsjukhus.

Såren i mellangården och slidan läker oftast bra och rätt snabbt. Om mellangården har klippts är det ofta sjukare än om mellangården rämnat naturligt. Vid behov kan du använda vanlig anti-inflammatorisk värkmedicin för att lindra smärtan. Man sköter såret genom att duscha det i samband med wc-besök. Under de första dagarna kan det svida när man urinerar. Duschandet hjälper också mot det. Blodcirkulationen i sårområdet ökar då man går och försnabbar på det sättet tillfrisknandet. De stygn som används smälter av sig själva inom ett par veckor.

Efter förlossningen fungerar magen långsammare och det kan ta flera dagar innan den kommer igång. Fiberrik kost (t.ex. frukt och fullkornsprodukter), tillräckligt att dricka och promenader räcker ofta för att få igång en normal tarmfunktion. Vid behov kan du också använda laxermedel.

Hemorroider är också ett vanligt besvär efter förlossningen. De är svullna vener vid ändtarmsmynningen. De kan göra mycket ont efter förlossningen och i synnerhet då man ska bajsas. Smärtan kan

lindras med salva eller suppositorier mot hemorrojder. Oftast försvinner besvären ändå rätt snabbt efter förlossningen.

## Mammans återhämtning efter kejsarsnitt

Vanligtvis återhämtar man sig snabbt efter ett kejsarsnitt. Konvalescensen varar ungefär en månad och då ska man undvika tungt hushållsarbete, i synnerhet tunga lyft samt kraftiga och snabba vridningar av kroppen, som orsakar smärta i såret. Under konvalescensen är det alltså andra som får bära de tunga bördorna, t.ex. matkassarna. Det är tillåtet att lyfta och sköta sin egen baby.

Såret kan vara sjukt efter operationen. Återhämtningen går bättre om man tar värkmedicin regelbundet under de första dagarna efter operationen och vilar tillräckligt.

Du sköter såret genom att duscha och luftbada det. Ett sår som håller på att läka behöver inga andra vårdåtgärder – inga krämer, salvor eller förband. Börja de dagliga duscharna av såret dagen efter operationen. Duscha såret en gång per dag med rikligt vatten i 5-10 minuters tid. Duschandet sätter fart på blodcirkulationen i sårområdet, vilket främjar sårläkningen. En omsorgsfull hygien hindrar också



uppkomsten av eventuella sårinfektioner. Efter att du har duschat torka såret genom att trycka lätt på det med en ren handduk och ge såret luftbad.

Runt såret kan det förekomma blåmärken som orsakar av ytliga blodutgjutelser och sårområdet kan vara känslolöst. Det är inget att oroa sig för utan besvären försvinner med tiden. Genom att observera såret ser du hur det läks. Stygnen eller hakarna i såret tas bort på din egen hälsostation. Beställ tid för att ta bort stygnen.

Det är enklast att stiga upp ur sängen så att du vänder dig på sida och skuffar upp dig med händerna och försöker undvika att vrida på kroppen. Kontrollera din hållning då du går: håll ryggen rak och axlarna avslappnade. Du kan börja med följande rörelser, som förbättrar smidigheten i vävnaderna i sårområdet, 2–3 dygn efter operationen:

- Ligg på rygg med knäna böjda, lyft upp höften lugnt och tänd och sänk ner igen.
- Ligg på rygg och vrid knäna lugnt till höger och vänster.

Upprepa båda rörelserna ca tio gånger, två gånger per dag under de första fyra veckorna.

Det är ovanligt med infektioner efter operationen men de är möjliga. Om såret rodnar, hettar eller

svullnar eller om det kommer varigt sekret från det kan det vara tecken på en begynnande infektion. Förutom dessa symtom kan det förekomma ökad smärta kring såret, ömhet i livmodern och febern kan stiga. Också avslaget kan få en obehaglig lukt. Om symtomen är lindriga och febern är under 38°C ska du kontakta hälsocentralen. Om febern stiger över 38°C ska du ta kontakt med jourpolikliniken på ditt förlossningssjukhus.





Bäckenbotten-  
musklerna på-  
verkar kvinnans  
livskvalitet.

## Återhämtning efter graviditet och förlossning

Hur snabbt kroppen återhämtar sig efter en graviditet och förlossning är individuellt. Fäst särskild uppmärksamhet vid att stärka bälten och hitta en bra hållning. Redan från första dagen ska du regelbundet börja aktivera musklerna i bäckenbotten.

Bra fungerande muskler i bäckenbotten ger en bättre knipförmåga, stöder organen i bäckenet samt ländryggen och ökar din sexuella njutning. Ge tid till din återhämtning, för det tar månader att stärka musklerna och när du sköter om din baby är du kanske tröttare än vanligt och behöver också mer vila.

### Att stiga upp ur sängen blir en daglig träning

Gå upp ur sängen genom att lägga dig på sidan under de första veckorna. På så sätt stöder du ländryggen och minskar trycket på de ytliga magmusklerna. När du stiger upp ur sängen, böj knäna ett i taget och lägg dig på sidan. Sätt dig upp genom att skju-

ta ifrån med händerna och för fötterna över sängkanten. När du stiger upp till sittande ställning, håll blicken framåt och andas samtidigt ut i en lugn utandning. Att gå och lägga sig i sängen sker tvärtom.

### Övning för att hitta musklerna i bäckenbotten

Lär dig först att hitta de rätta musklerna i liggande ställning. Slappna av i de ytliga magmusklerna, sätesmusklerna och lårmusklerna och andas normalt.

Börja med att knipa i ändtarmsöppningen och sug vaginan lätt in- och uppåt. Knip och räkna till två samt slappna och räkna till två. Gör övningen 1–2 minuter 3–4 gånger om dagen. Ha 1–3 vilodagar i veckan.

När du känner att övningarna går bra att göra i liggande ställning, gå över till att göra dem också sittandes och ståendes. När den här övningen i att känna igen bäckenmusklerna, lyckas i alla tre

grundpositioner, kan du fortsätta med andra övningar. För att enklare komma ihåg att göra övningarna, kan du göra det till en vana att göra dem vid upprepade vardagsituationer, som när du ammar din baby eller tittar på tv.

## Använd bäckenbottenmusklerna i dagliga sysslor

Förutom övningarna i att hitta bäckenbottenmusklerna, lär dig att använda musklerna när du behöver dem. Sätt samman den medvetna och förbestämda hopdragningen av musklerna i bäckenbotten till olika vardagssysslor, som t.ex. att lyfta babyn, sätta sig i soffan, hostning eller skratt samt till olika gymparörelser.

## Att hitta en bra hållning

Rätta till din hållning och sträck på ryggen många gånger om dagen. Målsättningen är att ryggen ska ha en bra position automatiskt, även vid rörelse.

Stå stadigt med benen något isär. Låt tårna peka framåt. Fördela vikten jämnt under fotsulan, mellan stortåns rot, lilltåns rot och mitten av hälen. Säkerställ att dina knän inte är översträckta. Du kan säkerställa en neutral position för ditt bäcken genom att känna med händerna att blygdbenet och kan-

ten av tarmbenet är vertikalt i samma linje. Placera bröstkorgen direkt ovanför bäckenet och låt inte bröststryggen luta bakåt. Nacken är lång, hjässan är riktad rakt uppåt mot taket och blicken är framåt.

## Att gå vidare med styrkeövningar för bäckenbottenmusklerna

SUnder de första veckorna eller till och med månaderna ska du koncentrera dig noggrannt på ovan beskrivna övningar. När de börjar kännas enkla i olika positioner och du märker att du orkar bättre, ska du gradvis och i små etapper göra övningarna svårare. Öka hålltiden och styrkan i knipningarna lite i taget. När du blir bättre med tiden, ska du än en gång öka svårigheten i övningarna. När du ökar tiden och styrkan i knipningarna, kan du minska antalet upprepningar. Målsättningen är att få en träning där du kniper någorlunda starkt i ca 10 s och 8–12 gånger, 1–3 set om dagen. Ha 1–3 vilodagar i veckan.

## Att stärka bålmusklerna

Följande övningar förbättrar bålens muskelstyrka och hållning. Gör varje rörelse 8–12 gånger, 1–3 set, 2–3 gånger i veckan. Ta också hand om din allmänkondition med lätt uthållighetsträning, t.ex. promenader.



Dålig hållning



Bra hållning



### 1. Ostronet

*Startposition:* Lagg dig på sidan med höfter och knän ihopböjda. Stöd dig på den översta handen och ha armbågen riktad mot taket. Du kan stödja dig mot bollen. Sträck ut rýggraden genom att lyfta upp den nedre midjan i luften och sträcka den övre hälften av bäckenet mot hälarne.

*Rörelse:* Aktivera först bäckenbottenmusklerna och vrid sedan ut den övre höften genom att lyfta det översta knäet till bäckenets höjd. Lyft knäet under utandning och återgå till startpositionen under inandning. Koncentrera dig på att hålla bäckenet och ryggraden stilla.



### 2. Sträck upp händerna växelvis

*Startposition:* Lagg dig ner på rygg med böjda knän. Du kan placera bollen mellan knäna. Knäna pekar upp mot taket och tårna pekar rakt framåt. Håll bäckenet tryck mot underlaget, i ländryggen finns en liten svank och bröstkorgen ligger mot underlaget. Lyft händerna mot taket med handflatorna mot varandra.

*Rörelse:* Aktivera först bäckenbottenmusklerna och koncentrera dig på att hålla bäckenet stilla samtidigt som du sträcker upp ena handen mot taket och skulderbladet lyfts från underlaget. Sträck upp under utandning och återgå till startpositionen under inandning. Upprepa för andra sidan.



### 3. Benglidning

*Startposition:* Lagg dig ner på rygg med böjda knän och ryggraden i en neutral position, som beskrivs i övningen ovanför.

*Rörelse:* Aktivera först bäckenbottenmusklerna. Tryck höger fot mot golvet och sträck samtidigt ut vänster ben genom att låta det glida längs golvet. Se hela tiden till att bäckenet hålls stilla på plats. Låt benet glida ut till rak position under utandning och böj det tillbaka under inandning. Upprepa för båda benen.

### 4. Övning för magmusklerna

*Startposition:* Lagg dig ner på rygg med böjda knän och händerna i kors bakom nacken. Du kan placera en boll mellan knäna. Hitta en neutral position för ryggen, så att korsbenet ligger mot underlaget, ländryggen är lätt i luften och nedre delen av bröstkorgen ligger mot underlaget.

*Rörelse:* Aktivera först bäckenbottenmusklerna, lyft upp huvudet och axelpartiet från underlaget. Koncentrera dig samtidigt på att hålla bäckenet och ländryggen stilla på plats. Du gör lyftet under utandning och återgår till startposition under inandning. Undvik tills vidare att upprepa den här rörelsen om du märker att bukens mittlinje buktar ut mellan de raka bukmusklerna.

## Hemma med baby

Tiden efter att man har kommit hem innebär att lära sig nya saker: Det lönar sig inte att planera in för många aktiviteter i förväg och inte heller bjuda många gäster.

En liten baby kräver omsorg dygnet runt. Ni måste vakna flera gånger per natt och också dagarna går åt till att sköta om babyen. Föräldrarna behöver lugn och ro att vila då babyen ger möjlighet till det. För att göra livet lättare lönar det sig att minska de övriga plikterna till ett minimum. Be om hjälp med städning, tvätt, matlagning och skötandet av eventuella syskon. Gör bara det nödvändigaste om ni inte har möjlighet att få hjälp. Då livet med babyen börjar löpa räcker tiden bättre till för övriga syslor.

Om det redan finns ett eller fler barn i familjen går det vanligen enklare att sköta om babyen än det gjorde med första barnet. De äldre syskonen ger ändå

sina egna utmaningar i babylivet. Det är viktigt att föräldrarna kommer ihåg att också visa familjens större barn uppmärksamhet och kärlek. Det är bra att ta med de äldre syskonen i omvårdnaden av babyen, eftersom det minskar eventuell svartsjuka. Det är också bra att påminna släktingar och andra besökare om att babyen ännu inte kan uppskatta deras uppmärksamhet och presenter men att de äldre syskonen gör det.

Hemma fortsätter vården av babyen på samma sätt som på sjukhuset: mycket närhet, täta amningar, daglig hygien. Det är bra att rengöra babys hudveck, dvs. bakom öronen, halsen, armhålorna och ljumskarna, en gång per dag till exempel med tvättlapp. Också naveln måste fortsätta att skötas om då man har kommit hem. Håll naveln torr och ren. Navelsträngsstumpen lossnar vanligtvis vid en veckas ålder och då kan det komma lite blod. Det är helt ofarligt. Babyen får bada fast navelsträngsstumpen inte har lossnat, bara man torkar navelroten omsorgsfullt efter badet, t.ex. med en vaddpinne.

Så småningom kan man börja vara ute med babyen. På sommaren, då det är varmt, kan man börja vara ute genast och den tid man tillbringat utomhus kan ökas i en rätt snabb takt. Kom ändå ihåg att babyen måste skyddas mot direkt sol och man ska inte hel-



Då livet med babyen börjar löpa räcker tiden bättre till också för övriga syslor.



ler lämna barnvagnen i solen, eftersom temperaturen då snabbt kan bli hög inne i vagnen. Vintertid kan man börja vara ute i en lugnare takt. Baby'n ska inte alls föras ut om det är mer än tio grader kallt. Då man rör sig med ett litet barn är det bra att undvika platser där det rör sig mycket människor, eftersom baby'n ännu är rätt mottaglig för infektionssjukdomar.

Ibland blir den nyfödda gul under de första dagarna. Gulheten beror på att extra röda blodkroppar, som funnits under graviditeten, faller sönder. Då de faller sönder samlas bilirubin i kroppen och det orsakar gulheten. Bilirubinet lämnar kroppen via urinen och i synnerhet via avföringen. Du kan delvis förebygga gulheten genom att amma barnet ofta, vilket leder till att hon/han bajsar ofta.

Gulheten är vanligtvis starkast vid 4–5 dygns ålder och försvinner vid 7–10 dygns ålder. Om baby'n är kraftigt gul, mäts bilirubinhalten i blodet. Om värdet är högt får baby'n ljusbehandling. Vanligtvis sjunker bilirubinvärdet redan efter ett dygns ljusbehandling.

Efter att ni har kommit hem är det bra att granska barnets hudfärg i naturljus åtminstone en gång per dag under den första veckan för att kontrollera gulheten. Om barnet är klart gult och i synnerhet om hon/han är trött (vaknar inte själv för att äta, är svår att väcka och somnar vid bröstet efter att sugit några gånger) ska ni ta kontakt med bb-avdelningen. Vid svag gulhet, då barnet redan äter och mår bra, kan ni be hälsovårdaren ta ställning till situationen.



# Parrelationen och sexualiteten

Vanligtvis är det en glad och positiv händelse att få barn, men det innebär också en förändring i parrelationen.

Då ett barn föds förändras en relation mellan två människor till en familj med tre, fyra osv. personer. Det kan vara svårt att hitta gemensam tid, men det lönar sig att bemöda sig om att göra det och att göra planer tillsammans med sin partner. Det är bra att komma ihåg att förutom att vara föräldrar är ni också partner i vilkas liv sexualiteten ingår som en del av parrelationen. En balanserad relation mellan föräldrarna ökar barnets känsla av trygghet och tillfredsställelse.

Sexualiteten är en viktig del av parrelationen i alla livsskedan. Det är ett mänskligt fenomen att passionen minskar i barnfamiljens vardag. Ett litet barn behöver under de första månaderna odelad omsorg och föräldrarnas sexualitet kommer oftast i skym-

undan. Behovet av närhet och ömhet betonas ändå och omsorg och uppmärksamhet kan vara mot-svarigheter till sex.

En fungerande parrelation är hela familjens stödpe-lare. Barnen lär sig att vara man och kvinna av sina föräldrar; hur man visar känslor, ger uttryck för sig själv, är nära och berör andra dvs. ett sätt att va-ra en sexuell varelse. Att sköta parrelationen kan i praktiken vara mycket vardagligt och vanligt, t.ex. att sköta gemensamma hushållssysslor.

I synnerhet det första barnets födelse ställer sär-skilda prov på parrelationen. Föräldraskapet utma-nar att möta sig själv och sin partner på ett nytt sätt. För en del passar föräldraskapet enkelt in i ens egen roll, medan andra växer långsammare in i rol-len. För män kan det ibland vara svårt att uppleva partnern som både mamma och samtidigt kvinna. På motsvarande sätt kan det vara svårt för en kvin-na att kombinera mammans, kvinnans och part-nerns roll jämlikt.

Det sker många förändringar i kvinnans kropp un-der graviditeten. Ofta är kvinnor mer kritiska till de förändringar som graviditeten och förlossningen för med sig. Männen är vanligen mer positivt inställda till förändringarna. Kvinnan behöver uppmuntran-



Föräldraskapet utmanar att möta sig själv och sin partner på ett nytt sätt.





## Den fysiska återhämtningen efter förlossningen är individuell.

de respons på sin kropp och de förändringar som har skett i den. Att vara nöjd med sin egen kropp hjälper också att inleda sexlivet på nytt. Den fysiska återhämtningen är mycket individuell, för en del kan det ta flera månader.

Också bröstet förändras under graviditeten. Kvinnans bröst kan vara ömma efter förlossningen och mannen kan uppleva att bröstet är förknippade med babys mat. Bröstens erotiska känslighet kan återställas först månader efter att amningen avslutats.

Förlossningen i sig är en sexuell upplevelse och många kvinnor upplever den som frigörande och att den stärker självkänslan. En positiv upplevelse av förlossningen kan ha en positiv inverkan på sexualiteten. Förlossningen är ofta en upplevelse som stärker kvinnligheten och sexualiteten och som ger kvinnan ökad självkänsla. Om mamman eller partnern har upplevt förlossningen som en svår och traumatisk händelse, är det viktigt att gå igenom förlossningen med personalen innan man åker hem från förlossningssjukhuset. Man kan också ta kontakt senare. Många saker klarnar då man talar om dem.

Den sexuella lusten kan variera efter förlossningen. Det är helt normalt att var och en av oss ibland känner mer lust och ibland mindre. Minskad lust efter

förlossningen är mycket vanligt pga. de hormonella förändringarna. Också män kan känna minskad lust. Det tar mycket tid att sköta om barnen och nattsömnen kan bli lidande. Tröttheten tar lätt kol på den sexuella lusten. Kvinnan kan ha svårt att känna sig åtråvärd vid sidan av barnskötseln. En kvinna som har fött barn har ett stort behov att svara mot sitt barns närhetsbehov. Det är viktigt att partnern delar sysslorna i hemmet och familjen jämlikt för att trygga att båda ska orka. Det lönar sig inte att fästa alltför mycket vikt vid minskad lust, eftersom det brukar gå om med tiden. Det lönar sig att tala om sexualiteten och parrelationen med sin partner – då orsakar minskad lust inte så lätt konflikter i parrelationen.

Det varierar mycket när man inleder samlag efter förlossningen. En del känner att de är färdiga redan några dagar efter förlossningen, medan det för andra kan ta flera månader. Man kan ha samlag igen när båda känner sig redo och har lust. Det tar några veckor innan eventuella bristningar och snitt i mellangården som uppstått under förlossningen läks. Kvinnan kan försiktigt själv känna med fingrarna om det gör ont. Efter förlossningen kan slemhinnorna i slidan vara sköra och torra pga. den låga östrogenivån.

Under det första samlaget efter förlossningen måste man vara extra försiktig så att inte upplevelsen blir smärtsam och obehaglig. Det är bra att använda glidmedel under samlaget. Också ett kejsarsnittssår är sjukt till en början och det tar vanligtvis några veckor innan det har läkts. I synnerhet efter ett kejsarsnitt är det bra att gynna sådana samlagsställningar där det inte riktas något tryck mot såret. Det finns tusentals sätt att älska med varandra och ge varandra njutning och samlaget är bara ett delområde. Att smeka sin partner med händerna och med munnen samt onani är bra sätt att ge och få njutning. Avslaget räcker vanligtvis 4–6 veckor efter förlossningen. Det är inte ett hinder för att inleda samlag, men det är bra att använda kondom för att hindra uppkomsten av infektioner.

Preventionen diskuteras vid eftergranskningen på rådgivningen, ca 6–12 veckor efter förlossningen. Om man inte vill bli gravid genast på nytt behövs preventivmedel trots amningen. Hos en del kvinnor återställs hormonfunktionen och menstruationscykeln mycket snabbt efter förlossningen. Oskyddade samlag och den rädsla för graviditet som är förknippad med det kan också orsaka minskad lust.

Under amningen kan man vid sidan av kondom också använda minipiller som preventivmedel. Minipill-

ren påverkar inte mjölkutsöndringen och de utsöndrar inte heller skadliga hormonmängder i mjölken. Man kan börja ta kombinationspiller när man har slutat amma. En kvinna som har fött barn kan också använda hormon- eller kopparspiral som preventivmedel. Spiralen är en säker metod när det gäller preventionseffekten. Hormonspiralen inverkar huvudsakligen på livmoderns slemhinna. En läkare sätter in spiralen ca 3 månader efter förlossningen. Det lönar sig att överväga spiral om man inte planerar följande graviditet inom den närmaste framtiden, eftersom den behöver bytas med 3–5 års mellanrum. Sterilisering är en permanent preventivmetod och kan göras på både män och kvinnor. För sterilisering krävs ett läkarutlåtande. Vid sterilisering sluts ägglarna på kvinnor och på män sädesledarna.

Eftergranskningen är ett naturligt tillfälle att tala om sexuella problem med hälsovårdare eller läkaren. Efter förlossningen kan det göra ont att älska t.ex. pga. bristningar, episotomisår och tunna slemhinnor. Alla dessa kan behandlas. Vid eftergranskningen finns det också bra möjlighet att fråga läkaren om bäckenbottenmusklernas skick och bli motiverad att träna dem.



Det lönar sig att tala om parrelationen med sin partner.



Då navelsträngsstumpen börjar lossna kan det blöda från det ställe navelsträngsstuttet fast.

## Vad är det nu? Vanliga frågor

### Babyn har utslag på huden?

Under de första dagarna får de flesta bebisar s.k. babyfinnar eller hormonnippor. De kan finnas på olika platser på babyns kropp och de är ofarliga. Vanligtvis behöver man inte göra något åt dem, utan de försvinner av sig själva. Om utslagen på babyns kropp mer påminner om små vattenfyllda blåsor ska du ta kontakt med rådgivningen eller den avdelning på förlossningssjukhuset som ni blev utskrivna från.

### Babyns hud fjällar när den är torr?

Babyns hud har skyddats av ett fettlager i livmodern. I synnerhet hos överburna barn har fettlagret redan "slitits" bort och då har babyns hud kanske torkat ut. Det är ofarligt och torr hud är inte ett tecken på kommande hudproblem. Man behöver inte behandla fjällande hud men på särskilt torra ställen (såsom handleder och vrist) kan man sätta bassalva eller olja.

### Babyns ögon rinner?

Det är inte alltid ett tecken på ögoninflammation om babyns ögon rinner. Den nyföddas tårkanaler kan vara trånga och det inverkar på att ögonen rinner mer. Putsa rinnande ögon åtminstone två gånger per dag eller enligt behov. Om situationen inte blir bättre ska du ta kontakt med rådgivningen.

### Babyns bröstvårtor är svullna?

Mammans hormoner påverkar också babyn och hos en del nyfödda kan bröstet svulla efter förlossningen. Ibland, i och för sig sällan, kan det komma lite mjölk ur dem. Svullnaden går ner av sig själv och behöver inte behandlas.

## Blod i blöjan?

Eventuellt blod i en flickbabys blöja kan vara s.k. "menstruationsblödning" som kommer ur babyns slida. Den blodiga flytningen är normal och beror på mammans hormonverksamhet som inverkar via amningen. Flytningen räcker vanligen bara en kort tid.

Om det röda i blöjan är mera tegelrött och "damigt" är det fråga om urat. Det kan komma i urinen under de första dagarna. Då urinmängden ökar minskar också uratet. Om det upprepade gånger finns urat i kissblöjan berättar det vanligtvis om vätskebrist i babyns kropp. Gå igenom listan över trygg amning och ta kontakt med rådgivningen eller den avdelning på förlossningsjukhuset som ni blev utskrivna från.

## Navelsträngsstumpen blöder?

Då navelsträngsstumpen börjar lossna kan det blöda från det ställe navelsträngen suttit fast. Det är helt ofarligt. Rengör naveln och följ med att situationen lugnar sig. Vid behov kan du ta kontakt med rådgivningen eller den avdelning på förlossningsjukhuset ni blev utskrivna från.

## Babyn nyser hela tiden. Är babyn förkyld?

Bebisar nyser rätt mycket. Det är ändå inte fråga om förkylningssymtom, utan babyn håller näsan ren genom att nysa.

## Babyn har hicka. Kan jag göra något?

Hicka är inte farligt för bebisar och vanligtvis verkar de inte bli störda av hicka. Hittills har man inte kommit på något säkert sätt att få slut på hickan men man kan prova på att amma.

## Avföringen är väldigt lös och vattmig. Har babyn diarré?

Då mjölken har stigit förändras konsistensen på babyns avföring. Avföringen är senapsgul eller ibland grönaktig och rätt lös. Om det kommer mycket mjölk kan avföringen vara så lös att den suges in i blöjan nästan på samma sätt som urin. Den kan också komma med tryck och mycket ljudligt. Babyn har ändå inte diarré utan det är helt vanlig "mjölkbajs".



## Oroande symtom

### Mamma

Om efterblödningen förändras och blir rikligt på nytt, kan det bero på att en bit av moderkakan blivit kvar i livmodern. Ta då kontakt med jousen på ditt förlossningssjukhus.

Om mamman har smärtor i nedre delen av magen, om avslaget börjar lukta illa och febern stiger kan det vara fråga om barnsängsfeber. Den beror på en infektion i livmoderslemhinnan eller livmoderbihangen. Om symtomen är lindriga och febern är under 38°C kontakta hälsocentralen. Om febern stiger över 38°C ta kontakt med jourpolikliniken på ditt förlossningssjukhus.

### Barnet

Gulhet är det vanligaste symtomet hos nyfödda som kräver vård. Den är vanligtvis som kraftigast 4–5 dygn efter förlossningen. Om barnet är mycket gult, ta kontakt med den avdelning som skrev ut er.

Ta omedelbart kontakt med den utskrivande avdelningen om baby'n

- är sömnig, inte vaknar själv för att äta och inte orkar suga då det har väckts
- gråter hela tiden, inte alls lugnar ner sig
- febrig, dvs. temperatur över 38°C

Om du är orolig för hur ditt barn mår eller om du behöver råd kring barnets skötsel före första rådgivningsbesöket, kan du när som helst ringa till den avdelning från vilken ni blev utskrivna.



# Uppföljning av den nyfödda

Dra ett streck för varje gång.

1:a dygnet	
Amningar (minst sex)	Hur amningen förlöper
Urineringsar (minst en)	
Avföringar (minst en)	Avföringens färg
2:a dygnet	
Amningar (minst åtta)	Hur amningen förlöper
Urineringsar (minst två)	
Avföringar (minst en)	Avföringens färg

3:e dygnet	
Amningar(minst åtta)	Hur amningen förlöper
Urineringar (minst tre)	
Avföringar (minst en)	Avföringens färg
4:e dygnet	
Amningar (minst åtta)	Hur amningen förlöper
Urineringar (4–6 eller fler)	
Avföringar (minst en)	Avföringens färg





5:e dygnet	
Amningar (minst åtta)	Hur amningen förlöper
Urinerigar (4–6 eller fler)	
Avföringar (minst en)	Avföringens färg
6:e dygnet	
Amningar (minst åtta)	Hur amningen förlöper
Urinerigar (4–6 eller fler)	
Avföringar (minst en)	Avföringens färg

## Viktiga kontaktuppgifter

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Jourhjälp 116117

Andra rådgivande nummer

Amningsstödtelefon 041 528 5582

MLL:s förädrastödtelefon 0600 122 77

## Nyttiga länkar

Institutet för hälsa och välfärd (information om vacciner):  
[www.thl.fi](http://www.thl.fi)

Imetyksen tuki ry (Amningshjälpen):  
[www.imetys.fi](http://www.imetys.fi)

Keskosvanhempien yhdistys (föreningen för föräldrar med  
förtidigt födda barn): [www.kevyt.net](http://www.kevyt.net)

Kestovaippayhdistys (Tygblöjeföreningen):  
[www.kestovaippayhdistys.fi](http://www.kestovaippayhdistys.fi)

Mannerheims barnskyddsförbund: [www.mll.fi](http://www.mll.fi)

Miessakit ry (förening för män): [www.miessakit.fi](http://www.miessakit.fi)

Regnbågsfamiljer rf:  
[www.sateenkaariperheet.fi/svenska](http://www.sateenkaariperheet.fi/svenska)

Finska befolkningsförbundet (Väestöliitto):  
[www.vaestoliitto.fi](http://www.vaestoliitto.fi)

Äidit irti synnytyshäiriöistä Äimä ry (förening för  
mammor med förlossningsdepression):  
[www.aima.fi](http://www.aima.fi)





[www.hus.fi](http://www.hus.fi)

© HUS Helsingfors universitetssjukhus