AKADEMISKA SJUKHUSET

Grattis till ert nyfödda barn

Information före hemgång

Har du frågor, kontakta:

I första hand gå in på www.akademiska.se
”När barnet är fött” eller direkt via QR-koden:

I andra hand ring 1177

Vänd sida för att läsa mer!

Viktig information

Vi är måna om att ni ska känna er trygga under er tid på kvinnokliniken och att ni ska få information både muntligen och skriftligen.

Inför hemgång önskar vi att du/ni ska:

- Läsa denna broschyr, ”BB på väg och återbesöksmottagningen” och ”Råd till föräldrar om barnets första levnadsvecka”.
- Gå in på vår hemsida (följ anvisning på denna broschyrs första sida) och välja ikonen ”Innan hemgång från förlossnings- eller BB-avdelningen” för att se tre filmer.

På vår hemsida hittar ni även mer information kring första tiden med ett nyfött barn.

Amning, tillmatning och hud mot hud

Vår målsättning är att stödja och främja amning utifrån varje familjs behov och WHO:s mål gällande exklusiv amning i minst sex månader och därefter introduktion av annan mat under fortsatt amning. Alla kvinnor vill eller kan inte amma och ibland behöver barnet av medicinska skäl extra tillskott av mat den första tiden.
Vi ger då den information och hjälp som du behöver gällande handmjölkning, pumpning och tillmatning.

Amning under de första dygnen

Ge dig och barnet tid, lugn och ro för att amningen ska komma igång så bra som möjligt.
Det kan ta allt ifrån några dagar till flera veckor innan amningen fungerar.

Den första mjölken, råmjölken (kolostrum), som finns i brösten redan innan barnet föds, är mycket koncentrerad. Råmjölken är det enda ert barn behöver under de första dygnen. Barnet äter små mängder och behöver därför äta ofta. Råmjölken övergår successivt till mogen bröstmjölk och ökar i mängd beroende på hur ofta och mycket ditt barn ammar. Bröstmjölk bildas hela tiden och större delen av mjölkmängden produceras under den första timmen efter varje amningstillfälle.

För en god amningsstart bör ert barn ha möjlighet att amma så ofta det önskar. När barnet är mer än ett dygn gammalt bör det amma minst åtta gånger per dygn men kan också amma mycket oftare. Ett barn som äter ofta under stora delar av dygnet kan ha en längre sovperiod vid något tillfälle per dygn. För att underlätta amning under hela dygnet är det viktigt för er som föräldrar att ta er tid att vila och sova även dagtid.

Vid bra sugtag borrar barnet hakan aktivt in mot bröstet, käkmusklerna arbetar och näsan är fri. Bröstvårtan kommer långt bak i barnets mun, blir inte tillplattad och utsätts då för mindre påfrestning.

Hudnära vård

Det är värdefullt att barnet är hudnära så mycket som möjligt under de första dygnen, förutsatt att minst en av föräldrarna är vaken och har uppsikt över barnet. Hudnära innebär att barnet ligger hud mot hud, med bara blöja på, hos en förälder. För att behålla värmen behöver en barnfilt ligga över barnets kropp.

Sova med ditt barn

Den som önskar sova med sitt barn i föräldrarnas säng ska se till att det inte är för trångt eller för varmt för barnet. Barnet bör ha ett eget utrymme (babynest). Redet placeras i huvudändan mellan er med ett tillräckligt stort fritt utrymme. Om två enkelsängar är ihopsatta, som på sjukhuset, ska sängarna vara i samma höjd, låsta och redet placeras i en av sängarna. Barnet ska ligga på rygg, ansiktet ska vara fritt och barnet ska kunna röra huvud, armar och ben. En blöja och en filt/handduk placerad löst kring barnets kropp är vanligtvis tillräckligt för att hålla barnet varmt.

Enligt Socialstyrelsen sover barn under tre månader säkrast i egen säng i föräldrarnas sovrum så det är viktigt att man tänker på ovanstående om barnet ska sova i föräldrarnas säng.
Mer information hittar du på 1177, Socialstyrelsens hemsida eller via länken Minska risken för plötslig spädbarnsdöd – 6 råd till dig som förälder

Om föräldrarna är mycket trötta, påverkade av alkohol, mediciner eller är rökare avråder Socialstyrelsen från att spädbarnet sover i föräldrarnas säng.

Tröstnapp

Barnet behöver suga ofta på brösten för att stimulera mjölkproduktionen. När barnet suger på tröstnapp suger det vanligen vid färre tillfällen på brösten vilket kan leda till att mjölkmängden inte ökar tillfredställande. Undvik därför att ge barnet tröstnapp tills amningen är väl fungerande. Diskutera med din BVC när det kan vara aktuellt att eventuellt börja med tröstnapp. Om du inte ammar ditt barn är det däremot värdefullt att ditt barn får suga på tröstnapp.

Omvårdnad av barnet

Allmän hygien

Redan första dagarna är det bra att tvätta rent och hålla torrt i barnets hudveck samt vid behov stryka ut fosterfett. Använd rikligt med ljummet vatten för att tvätta rent när barnet har bajsat. Hos flickor, tvätta underlivet framifrån och bakåt. Nyfödda flickor kan ha en geléaktig flytning mellan blygdläpparna som gradvis försvinner av sig själv. Barnet kan badas innan navelstumpen lossnat, men om naveln är kladdig bör den tvättas ren innan badet. Använd gärna några droppar barnolja i badvattnet, men undvik tvål och schampo. Efter badet är det viktigt att torka torrt i hudveck och runt naveln.

Naveln

Resterna av navelsträngen ramlar bort av sig själv, oftast inom två veckor. Naveln ska hållas ren och man kan tvätta den försiktigt med vanligt vatten på en tops, och sedan torka med en torr tops. Det är vanligt att den blöder och vätskar sig lite. Det kan också lukta lite illa. Om navlen blir röd och svullen, börjar lukta rejält illa och vätskar sig mycket, kan det bero på att det har blivit en infektion. Ta kontakt med vården. Likaså om den blöder så mycket att det rinner blod.

Kiss

Det är bra att ni som föräldrar observerar att barnet kissar under det första dygnet. Normalt är det små mängder urin de första dygnen. När mjölken runnit till och barnet äter större mängd mjölk är det vanligt med fem till sex våta blöjor per dygn.

Bajs

Det är viktigt att barnet har bajsat inom de två första dygnen. Till att börja med är bajset svart men efter ett par dagar kommer ”bröstmjölksbajset” som är lösare, gulbrunt med en grynig konsistens. Ibland bajsar barnet många gånger per dag, men det är lika vanligt att barnet inte bajsar på några dagar.

Mamman, efter att barnet är fött

Livmodern

Livmodern ska vara sammandragen och kännas hård nedom naveln. Livmoderns storlek minskar dag för dag. Sammandragningar är normalt, särskilt i samband med amning. De känns mest första dygnet, därefter avtar de gradvis. En fylld urinblåsa kan försvåra sammandragningen av livmodern. Det är därför bra att kissa ofta de första dygnen.

Blödning/avslag

Blödning från livmodern är ofta riklig de första sex – åtta timmarna efter att barnet är fött. Blödningen minskar därefter gradvis. Blödningen övergår till en tunnare brungul flytning som kallas avslag. Avslaget upphör efter sex till åtta veckor. Under denna period är den nyblivna mamman mer mottaglig för infektion i underlivet. Undvik därför att bada och att använda tampong. Vid samlag använd kondom.

Bristning

Om du fått en bristning i samband med din förlossning är smärta och svullnad vanligt de första veckorna. Smärtlindrande paracetamol, t.ex. Alvedon®, 500 mg 2 tabletter 4 gånger dagligen, tillsammans med ibuprofen, t.ex. Ipren®/Ibumetin® 400 mg 1 tablett 3 gånger dagligen, rekommenderas. Medicinerna påverkar inte barnet vid amning. Bra smärtlindring medför att du kan röra dig mer vilket gör att bristningen läker bättre. Även isbinda kan fungera smärtlindrande och avsvällande.

Återhämtningen ska gå stadigt framåt. Efter några månader bör du känna att de akuta besvären har gått över men bäckenbottens återhämtning fortsätter upp till ett år efter förlossningen. Vid besvär från bristningen eller bäckenbotten ska du i första hand vända dig till din barnmorska på barnmorskemottagningen. Om du får akuta besvär under kvällstid eller helg och som inte kan vänta till nästkommande vardag kontaktar du 1177. Omkring 6-12 veckor efter förlossningen går du på efterkontroll hos barnmorskan på barnmorskemottagningen. Där kontrolleras bland annat din bristning och bäckenbottenfunktion. Vi kommer även att följa upp din bristning och bäckenbotten via Bristningsregistret, därför är det viktigt att du svarar på de enkäter som skickas till dig. Om du i enkäterna har angett besvär, som vi inte kan se att du fått hjälp med kommer en barnmorska att kontakta dig. Det är även viktigt att du kommer i gång med träning av din bäckenbotten mer om det kan du läsa om i broschyren ”Fysisk aktivitet efter att barnet är fött”.

Läs även informationen i broschyren ”Patientinformation om underlivet efter förlossningen”.
Vill du ha mer information: www.akademiska.se/abg.

Viktigt att tänka på för barnets säkerhet!

Lämna aldrig ditt barn utan tillsyn på skötbord eller säng

Glöm inte!

Att se till att få kontakt med barnavårdscentralen efter hemkomst för att fortsatt uppföljning av barnet.

Boka tid för efterkontroll till din barnmorska i primärvården, 16 veckor efter barnets födelse.

Vi vill gärna bli bättre!

Vi uppskattar feedback. Om du inte redan gått in och besvarat frågorna på de respektive avdelningar/mottagningar som du/ni varit på så får du gärna göra det nedan med hjälp av dessa QR-koder.

Akuta problem/frågor

Om du som mamma

- får feber, smärta i underlivet, tilltagande blödning, illaluktande avslag eller inte mår bra kontakta 1177.

Om ditt barn

- visar tecken på att inte må bra, till exempel får feber, visar slöhet, blir mycket gult, inte vill äta och/eller har små urinmängder kontakta 1177.

Vid livshotande tillstånd - ring 112.

Ej akuta problem/frågor

Under första veckan

- Om du skrivs ut från sjukhuset innan ditt barn blivit 72 timmar kommer en barnmorska ringa er dagligen fram till återbesöket.

- Om frågan inte kan vänta tills barnmorskan ringer er eller om ni gått hem efter att barnet är 72 timmar - kontakta i första hand 1177 så slussar de er vidare. I andra hand kontakta BB på väg på 018-611 56 91 eller BB 96E/C2 på telefonnummer 018–6115693.

Efter första veckan

BVC tar över uppföljning av barnet inklusive rådgivning kring amning/matning av ditt barn efter en vecka.

Extra stöd med amning/bröst

Om du behöver ytterligare råd och hjälp med amning eller har problem med brösten kontakta Amningsmottagningens telefonsvarare 018-611 56 95. Uppge namn och telefonnummer så ringer en barnmorska tillbaka senast kommande vardag.

Önskas journalkopior?

Stora delar av din journal kan du se på 1177

Om du önskar få journalkopior utskrivet kontakta Journalenheten via telefon 018-611 62 00 eller mejl bestallning.journalkopior@regionuppsala.se

1177

Du hittar information och tjänster för din hälsa och vård på webbplatsen 1177.se. För sjukvårdsrådgivning ring 1177, öppet dygnet runt.

Kontakt Akademiska

Akademiska sjukhuset nås via:
patientkontakt@akademiska.se
Patientkontakt 018-611 30 33,
Växel: 018-611 00 00
www.akademiska.se