

Graviditet och barnafödande

Mödravården

Barnmorskemottagningarna har en trygg och professionell verksamhet dit du under graviditeten kan vända dig med alla sorters frågor. Mödravården är frivillig och nedanstående rutiner inklusive ultraljud är en rekommendation till den gravida för att vi med säkerhet ska upptäcka avvikelser. Mödravården kännetecknas av god tillgänglighet, bra bemötande och en medicinskt kompetent personal. Här finner du barnmorskor, läkare och undersköterskor. Mödravården är en del av kvinnokliniken och vid behov kan andra delar av kvinnosjukvården och/eller andra professioner kontaktas. Vi samarbetar till exempel med barnavården (BVC), sjukgymnaster, kuratorer, socialtjänsten. Du har rätt till tolk vid besök i vården.

Rutiner på barnmorskemottagningen under graviditet

Under och efter graviditeten erbjuds du kontroller vilket innebär 7-8 besök hos barnmorskan innan barnet kommer och ett besök efter förlossningen. Läkargesök vid behov, ultraljudundersökning och möjlighet att delta i en grupp för blivande föräldrar erbjuds också.

Besvär under graviditeten

Vissa besvär är vanliga under graviditeten och är av övergående karaktär:

- illamående
- trötthet
- halsbränna
- ryggbesvär
- förstoppning

Dessa krämpor kan du när som helst diskutera med din barnmorska och få goda råd.

Förlossningsförberedelse

Förlossningsförberedelse och föräldrautbildning erbjuds framför allt blivande förstagångsföräldrar. Barnmorskan leder dessa möten där man har olika teman och gott om tid för frågor. I föräldragruppen har man möjlighet att ta upp och belysa frågor och reflektioner som ofta är gemensamma för blivande föräldrar. Man går igenom förlossningsförlopp, ser på hur man förändras under graviditeten, får kostråd, tips om amning och information om smärtlindring. Det är gratis och frivilligt och riktar sig till båda föräldrarna. Dessa möten är på svenska. Om man så önskar kan man få individuell undervisning av barnmorskan.

Efterkontroll

Cirka 8-12 veckor efter förlossningen gör barnmorskan en efterkontroll. Barnmorskan gör en gynekologisk undersökning, tar blodtryck, blodprov och vikt samt erbjuder råd om preventivmedel. Du ska själv beställa tid för denna kontroll.

Förlossning

Några vanliga tecken på att förlossningen har startat är regelbundna värkar, vattenavgång eller blödning. Ring då till förlossningen. Känner du dig osäker ring även då till förlossningen och tala med en barnmorska. När du kommer till förlossningsavdelningen registreras barnets hjärtljud samt värkar. Barnmorskan undersöker och bedömer hur långt framskriden förlossningen är.

Tillsammans med barnmorskan planerar du sedan vidare handläggning av ditt barns födelse.

Graviditet och barnafödande

När barnet är fött får du ligga kvar några timmar på förlossningsavdelningen för att vila. Mår du och barnet sedan bra kan ni åka hem och får fortsatt BB-vård i hemmet av barnmorska. Minst sex timmar måste dock ha gått efter barnets födelse. Detta under förutsättning att graviditeten har varit normal och att du fött barnet utan komplikationer. Barnet ska också vara fullt friskt och en barnläkare ska ha undersökt barnet innan ni båda åker hem. Därefter kontaktar barnmorska från BB dig dagligen telefonledes och hör efter att du och barnet mår bra, ger råd och hjälp om amning och barnets vård. Har du frågor går det bra att ringa till BB. 4-6 dagar efter förlossningen görs ett återbesök på BB. Därefter är BB-vården avslutad och BVC tar över.

Planerat kejsarsnitt

Ska du föda ditt barn med planerat kejsarsnitt har du möjlighet att komma på studiebesök. När du skrivs in för kejsarsnitt sker detta på BB-avdelningen, där du träffar en barnmorska och den doktor som ska operera dig samt narkosläkare. Din man kan sitta nära dig under hela operationen. Så snart barnet är fött får du se och hålla i det en liten stund.

Amning

Amning är det naturligaste och enklaste sättet att ge sitt barn mat. Bröstmjölken innehåller allt barnet behöver de första 6 månaderna. Ge dig själv och barnet lugn och ro och den tid som behövs för amning. Ju oftare barnet suger desto mera mjölk bildas det. Vid fördröjd utdrivningsreflex är det bra att dricka något och vila. Det är bra att amma från båda bröstena vid varje amningstillfälle. Anpassa amningen efter barnets behov. De första veckorna kan amningsstunderna komma med ½ till 5 timmars intervall. Snart infinner sig en rytm men det är vanligt att barnen ändrar sin rytm den första tiden. De flesta barn behöver äta dygnet runt under de första månaderna eller längre. Om barnet kissar 6-8 våta blöjor om dagen och går upp i vikt får det tillräckligt med mat.

För ytterligare information om amning kontakta Amningshjälpen, telefon 0494-211 50 eller ring direkt till en av Amningshjälpens hjälpmammar på telefon 013-424 94. På hemsidan www.amningshjalpen.se finns information på engelska. Amningshjälpen har broschyrer om amning på arabiska, ryska, "kurdiska", persiska, turkiska, somali och tigrinja. På BVC kan du få hjälp med allt som rör barnets skötsel. En sköterska från BVC kommer att kontakta dig efter barnets födelse. Väg barnet vid besöken på BVC. Där kan du fråga och få råd och hjälp med frågor om barnets skötsel. Du är alltid välkommen att kontakta BB och sjuksköterskorna på BVC om du har frågor.