

# FÖRLOSSNINGSFÖRBEREDELSE

Information om smärtlindring, förlossning  
och de första dagarna med barnet

# Förlossningsförberedelser

Vi som arbetar inom mödrahälsovården och förlossningsvården i Region Västerbotten önskar att ni som väntar barn ska få en så positiv upplevelse så möjligt av er kommande förlossning och första tiden med barnet.

Vi rekommenderar att ni läser mer på: [1177.se/Att vänta och föda barn i Västerbottens län](https://1177.se/Att_vanta_och_foda_barn_i_Vasterbottens_lan) för djupare information om smärtlindring, förlossning, amning och den första tiden med barnet.

Har ni frågor? Prata med er barnmorska på mödrahälsovården.

*Varmt lycka till med er förlossning!*

# Barnet i magen



## Att bli förälder

Nu börjar det snart närma sig att ni ska få träffa ert barn. Det kan sätta igång en del tankar på hur det kommer att bli när du ska bli förälder. Det är en stor omställning i livet att få barn och fokus kommer att ligga på att hitta era nya roller i er familj samt att ni ska lära känna er nya familjemedlem.

## Reflektionsfrågor

Vad tror du kommer att vara din styrka som förälder?

Finns det något du tror kan vara svårt i föräldraskapet?

*"Meningen med en graviditet är inte enbart att ett barn blir till utan också att utveckla föräldraskap"*



***Liten film om barnkonventionen (som blev lag 2020-01-01)***

[Barnombudsmannen: Vad är Barnkonventionen \(YouTube\)](#)

# Praktiska förberedelser inför barnets födelse

- Blöjor/tvättlappar
- Febertermometer (rektal)
- Barnolja
- Oparfumerat tvättmedel
- Bomullsmössa/kläder
- Amnings-BH
- Ullinlägg
- Annat..?



- Barnvagn
- Skötbord
- Babyskydd (till bil)
- Vagga/spjäsäng
- Babynest
- Badbalja
- Bärsel/sjal



# Förlossningssmärta och smärtlindring

- Trygghet ger smärtlindring. Den kvinna som känner sig trygg, väl förberedd och övertygad om sin förmåga att föda, har lättare att hantera sin smärta.
- Den smärta du kommer att uppleva under förlossningen är ett normalt fenomen, där varje värk är ett tecken på att förlossningen framskrider som den ska. Upplevelsen är djupt personlig, styrs inte av förnuft och tanke utan av kropp och känsla.
- Kvinnan har sina egna fantastiska resurser att lindra smärta och det gäller att pröva dem. Använd fantasi och kreativitet! Prova dig fram! Aktivitet och medvetenhet lindrar smärta.
- Ingen kvinna ska behöva utstå outhärdlig smärta under sin förlossning. Om du behöver smärtlindring ska du be att få det. Det får aldrig gå prestige i barnafödandet!

# Vad är smärta?

## Generell smärta:

- När kroppens vävnader utsätts för skada eller stark påfrestning aktiveras smärtceller, som skickar ut smärtimpulser.
- Impulserna går genom nerverna, via omkopplingsceller i ryggmärgen upp till hjärnan. När signalen nått smärtcentrum i hjärnan uppfattar vi smärtan.

## Förlossningssmärta:

- Den naturliga orsaken till förlossningssmärta = värkarna gör att trycket ökar i livmodern, livmodermuskulaturen arbetar och livmodermunnen vidgar sig.
- Förlossningssmärtan är annorlunda än andra former av smärta. Den kommer inte plötsligt utan ökar succesivt allt eftersom förlossningen framskrider. Varje förlossningsvärk följs av en värkpaus och kroppen får vila en stund.

# Förlossningens tre skeden

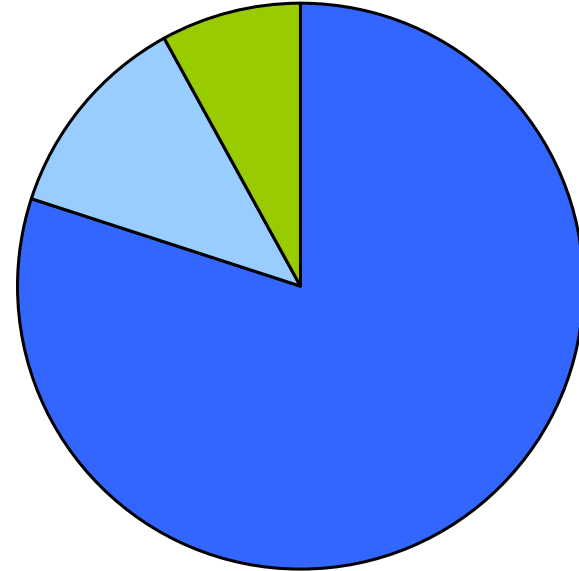
## 1. Öppningskedet

Latensfas "Tålamodsfasen"  
Aktiv fas

## 2. Utdrivningskedet

Passiv fas  
Aktiv fas

## 3. Efterbörden



Läs mer på: [1177.se/Västerbotten/Förlossningens olika faser](https://1177.se/Västerbotten/Förlossningens-olika-faser)

# Latensfas innebär...



- Långa, oregelbundna sammandragningar *eller*
- Täta, korta sammandragningar
- Latensfasen kallas även "tålamodsfasen"
- Latensfasen är väldigt individuell, kan pågå i flera dygn för vissa och endast några timmar för andra

**Filmtips:** Att hantera värkar under latensfasen (film från Karolinska sjukhuset, Stockholm)

<https://www.karolinska.se/for-patienter/graviditet-och-forlossning/dags-att-foda/latensfas/>



# Vad kan vi göra hemma under latensfasen?

- Ladda med mat/dryck
- Andning och avslappning
- Massage
- Dusch, bad (inte bada hemma om fostervattnet gått)
- Värme – kyla
- TENS (transcutan nervstimulering)
- Aktivitet – rör på dig, dansa, promenera...
- Lägesändringar
- Vila mellan värkarna
- 1 gram paracetamol (Alvedon, Panodil) går bra att ta vid behov (max 4 gånger/dygn)
- Musik och film kan fungera som distraktion
- Stöd och sällskap för trygghet och trivsel
- Lev så normalt som möjligt, överfokusera inte på värkarna till en början



# När är det dags att åka in?

- När du har 3 – 4 smärtsamma (45–60 sek långa) sammandragningar / 10 minuter
- Vattenavgång
- Blödning
- Medicinska orsaker
- Sömnsvårigheter p.g.a. smärta
- Osäker? Ring förlossningen och fråga!



## Ring innan ni åker in!

Förlossningen Umeå 090-785 21 70

Förlossningen Skellefteå 0910 - 77 15 35

Förlossningen Lycksele 0950 – 394 45

Det är viktigt att ni ringer innan ni åker till förlossningen, oavsett om det är dags att föda eller inte.

Detta för att vi ska kunna förbereda för er ankomst till förlossningsavdelningen på allra bästa sätt.

# Har ni packat? Här kommer några förslag

- ID
- Babyskydd (bilbarnstol)
- Mjuka kläder som gärna går att öppna framtill
- Inneskor, tofflor
- Stor BH, amningsinlägg
- Eget babyneest och egen sjal om ni vill (finns även att låna)



- Musik
- Snacks, mat till partner
- Blöjor till barnet
- Ombyte till barnet. Glöm inte mössa och tunn filt
- Födelseplan
- Laddare till mobiltelefonen
- Annat.....



# På Förlossningsavdelningen

## Här kan du/ni träffa:

Barnmorskor, undersköterskor,  
obstetriker, narkospersonal,  
op.personal, Neo-IVA personal,  
barnmorskestudenter och  
läkarkandidater...

*Vi jobbar dygnet runt, alla dagar i veckan, året runt – så det finns alltid någon här för er.*



# Parkering och hur hittar vi dit...?

**Provkör** gärna till förlossningen så att ni känner er trygga med vart ni ska åka och parkera när det väl är dags.



**Vid behov** kan ni parkera nära Förlossningsentrén, men p-platserna där är bara till för tillfällig parkering (släppa av och plocka upp). För att undvika P-bot rekommenderar vi att ni parkerar på någon av de större besöksparkeringarna – gäller samtliga sjukhus.



**Ring på klockan** och invänta personalen när ni kommer, även om dörren är öppen. Då vet vi att ni är här och kan ta hand om er på bästa sätt.



# På Förlossningsavdelningen

## Vad händer på förlossningen?

*Ni hälsas välkomna av en undersköterska eller en barnmorska som visar in er till ett intagningsrum:*

- Kontroller t.ex. blodtryck, urinprov, ID-kontroll (vanligt att undersköterska gör detta)
- Bekräftar förlossningsplan
- Yttre palpation (barnmorskan känner hur barnet ligger i magen)
- Barnmorskan kopplar ett CTG (Cardio Toco Gram)
- Barnmorskan känner på livmodertappen, hur öppen du är (man avvaktar med detta om fostervattnet har börjat rinna och du inte har sammandragningar)
- Barnmorskan gör en samlad bedömning om läget (om den aktiva förlossningen startat och om ni ska få gå vidare till en förlossningssal eller om du är i latensfas och får åka hem och fortsätta "jobba vidare" hemma).

# CTG med yttre registrering



Barnmorskan kopplar en CTG-kurva där två dosor placeras på magen. Den ena dosan registrerar barnets hjärtljud och den andra registrerar värkarna.

Vi vill att registreringen sitter på ca 30 min så att vi får en uppfattning över hur barnet mår och hur ofta värkarna kommer.

CTG-kurvan visar inte hur smärtsamma värkarna är – det känner bara du själv.



# Aktiva fasen

- Nu har kroppen bestämt sig – förlossningen är igång!
- Du är nu öppen minst 5 cm och dina värkar kommer regelbundet.
- Det gör ont – nu ska det bli barn. Våga lita på din kropp!
- Den blivande mamman har två uppgifter under förlossningen:  
*hon ska **andas** och **slappna av!***
- Personalen på förlossningen och eventuell partner stöttar och vägleder.



Läs mer på: [1177.se/Västerbotten/Förlossningens olika faser](https://www.1177.se/Vasterbotten/Forlossningens-olika-faser)



**Öppningsgrad "VU"** (vaginal undersökning)

**Cervix** (livmodertappen)

**YMM och IMM** (yttre modermunnen och inre modermunnen)

När du kommit in i den aktiva fasen följer barnmorskan progressen genom att bland annat känna på livmodertappen regelbundet under hela förlossningsförloppet.

Ibland använder vi oss av konstiga ord. Fråga om du inte förstår! Det är viktigt att ni känner er trygga under er förlossning – och då finns det inga dumma frågor. Vi är ju där för er!

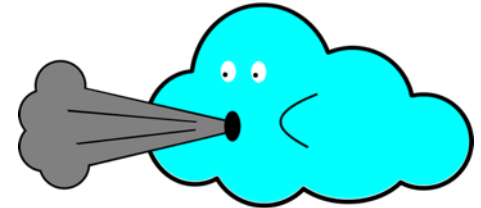


# Olika sätt att andas under förlossningen

*Hur du väljer att andas under din förlossning är helt upp till dig. Ibland kan en andningsteknik underlätta avslappning. Det kan du/ni träna på redan under graviditeten. Under förlossningen kan du be barnmorskan om tips och gör sedan det som känns bäst för dig.*

**Djupandning** – långa, djupa avslappnande andetag. Avslappnad i ansiktet och i hela kroppen. Denna andning passar under latensfasen.

**Mellanandning** – värkarna har tilltagit, du behöver andas lite snabbare. Andetagen är inte fullt så djupa nu. Fokusera på lugn utandning. Du är lugn och tung.



**Lättandning** – Du är i slutskedet av förlossningen. Du behöver andas riktigt snabbt på toppen av värken, andas in genom näsan och direkt ut genom munnen. Viktigt med lugn andning.

# Andning och avslappning

Vid smärta spänner vi oss automatiskt. Genom att träna andnings- och avslappningstekniker upplever vi mindre smärta och får hjälp att fokusera under förlossningen

## Övning, total avslappning

Ta ett djupt andetag. På utandningen släpper du alla spänningar och låter läpparna mjukt släppa ut luften. Släta ut pannan, öppna munnen och slappna av i käkarna. Låt alla muskler i ansiktet hänga.

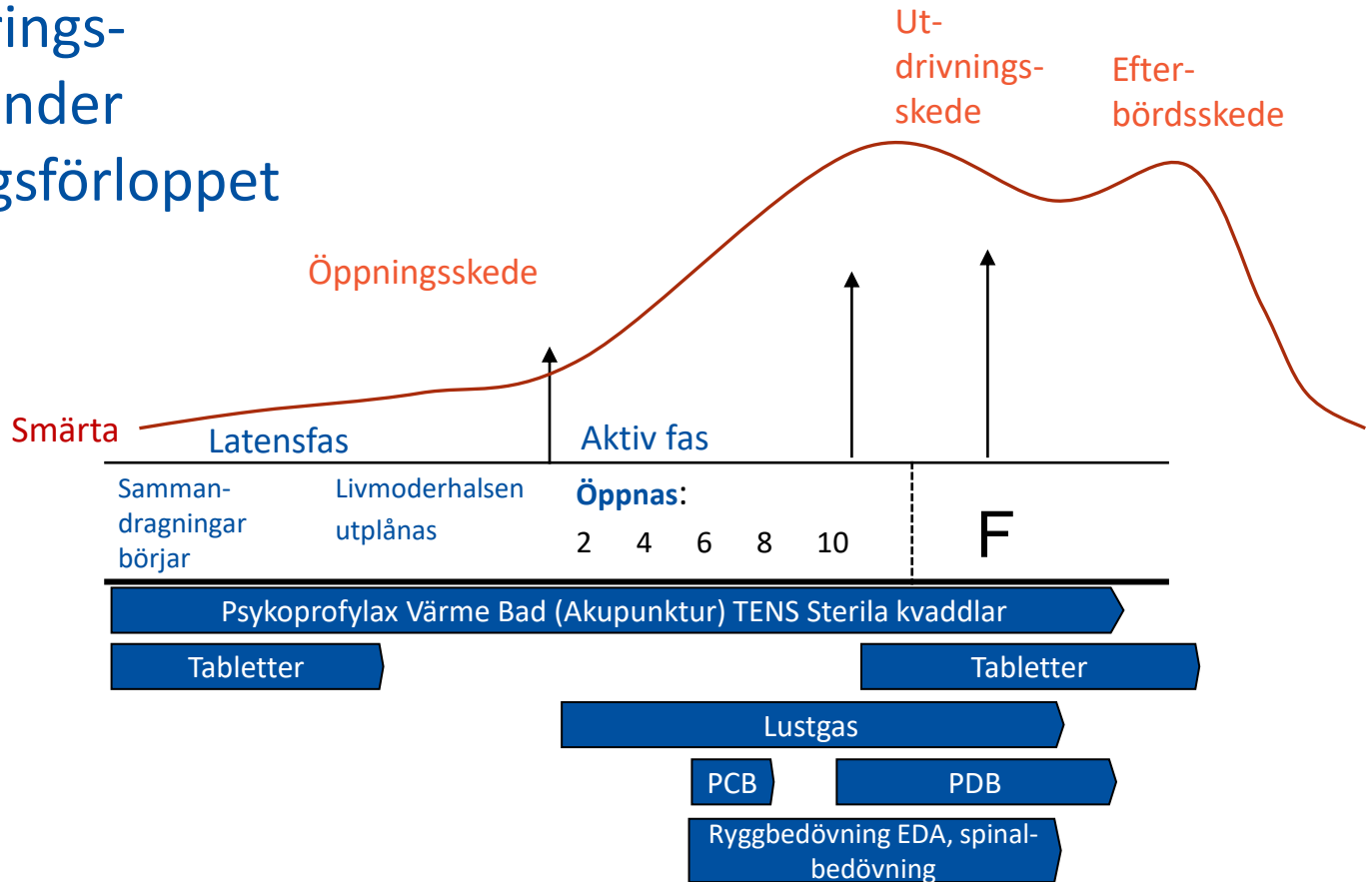
Se bilden på hunden här bredvid – så ska du se ut!

Total  
avslappning



# Smärtlindringsmetoder under förlossningsförloppet

Förlossningsförlopp



# Partnern

- Du som partner/medföljande är viktig för den födande kvinnan. Du känner henne bäst!
- Tänk på att vara positiv. **Ni gör detta tillsammans!**
- Prata med barnmorskan om du funderar på något, hen är där för att stötta er båda



# Partner – vad ska hen göra

- Reflektionsmässigt spänner vi oss när vi har ont  
– hjälp den födande att slappna av
- Peppa, ge massor av beröm
- Var nära, ”ju ondare desto närmare”
- Ge energirik dryck och/eller mat, snacks
- Påminn om att ändra läge på kroppen
- Påminn om att gå och kissa
- Påminn om målbilder som ni har pratat om
- Förbered er tillsammans redan under graviditeten



# Värkar

- Det är mer värkvila än värkar
- Ta en värk i taget.  
Den värk du haft kommer inte tillbaka
- Se smärtan som en signal  
på att förlossningen fortskrider

Positivt tänkande!  
Heja dig!  
Heja er!

# Smärtlindringsmetoder

## Naturliga metoder:

- Andning och avslappning
- Dusch och Bad
- Fysisk aktivitet
- Massage
- Sterila kvaddlar
- TNS (transcutan nervstimulering)
- Värme – Kyla



Läs mer på: [1177.se/Vasterbotten/Smartlindring-under-forlossningen](https://www.1177.se/Vasterbotten/Smartlindring-under-forlossningen)



## Sterila vatteninjektioner "kvaddlar"



## TENS (Transkutan Elektrisk Nervstimulering)



# Massage och oxytocin

- Massage frigör oxytocin, kroppens ”må-bra-hormon”
- Oxytocin hjälper livmodern till ett effektivt arbete
- Stresshormoner kan påverka oxytocinets effekt
- Oxytocin frisätts när det är lugnt och tryggt runt den födande



# Knäpress



# Lugnande stöd vid gå-/ståbord



# Handlovsmassage



# Smärtlindringsmetoder

## Medicinska metoder:

### Generellt verkande medel

(verkar huvudsakligen i hjärnan, kan påverka upplevelsen)

**Lustgas** Vanligaste smärtlindringsmetoden.

En blandning av kväve och syre

**Tabletter** Paracetamol (tabletter eller supp)

**Opioider** Injektion Morfin,  
T. Morfin, sömntabletter (sovdos)



# Lustgas

Det du andas in är en blandning av lustgas och syrgas. Lustgasen påverkar hjärnan så att det blir lättare att hantera smärtan. Den kan också göra så att du känner dig avslappnad. Barnmorskan visar dig hur du ska göra och lustgasen går att både sänka och höja i styrka.



# Smärtlindningsmetoder

## Lokalbedövningsmedel

(påverkar nervfunktionen och har effekt inom det område som försörjs av den bedövade nerven)

## Epiduralblockad EDA (ryggbedövning)

Nerverna som förmedlar smärta från livmodern till hjärnan blockeras Kan ev. ha en bromsande effekt på värkarbetet

## Spinalbedövning

Då förlossningen är snabbt framskriden, kan endast läggas 1 gång

## Paracervikalblockad – PCB (livmoderbedövning)

Kan läggas max 2 gånger, snabb effekt, smärtlindringen varar c:a 1,5 timme

## Pudendusblockad – PDB (bäckenbottenbedövning)

Läggs vid krystningsskedet. Kan försvåra den naturliga krystningen.



Läs mer på: [1177.se/Västerbotten/Smärtlindring-under-förlossningen](https://www.1177.se/Västerbotten/Smärtlindring-under-förlossningen)



# Ryggbedövning

Det är narkosläkaren som lägger denna smärtlindring.

Det finns 2 typer av ryggbedövning:

- Epiduralbedövning EDA
- Spinalbedövning SPA

Det som skiljer metoderna åt är hur långt in bedövningsmedlet sprutas.

**Patientinformation/broschyr om olika ryggbedövningar:**

[Ryggbedövning som smärtlindring vid förlossning - information till dig som ska föda barn](#)



# EDA-pump

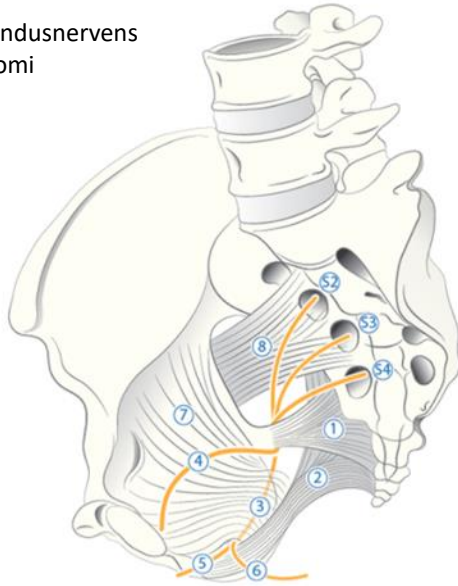
EDA-pump med kontinuerlig tillförsel av bedövningsmedel – kopplas till en tunn kateter som tejpas fast på ryggen



# PDB – Bäckebottenbedövning

Kan läggas både inne i slidan och utifrån via ett stick i mellangården/skinkan som på bilden (ett på varje sida)

Pudendusnervens anatomi



Transkutan yttre

# Utdrivningsskedet

- Modermunnen är helt öppen – retraherad
- Barnet har roterat sig ned mot bäckenbotten och trycker bakåt mot tarmen
- Lyssna på kroppen, den kommer att vägleda dig
- Hakan mot bröstet
- Kurva kroppen som ett C
- Ta ett djupt andetag, håll andan och pressa nedåt
- Byt luft tre till fyra gånger per värk
- Behåll kraften inom dig, ”bröla”, skrik inte ut kraften
- Barnmorskan guidar dig genom krystningen – lyssna och kommunicera



Lyssna och  
kommunicera!

# Krystningen...

- Krystningen för en förstföderska kan ta en till två timmar.
- Viktigt att ändra ställningar under utdrivningsskedet så att bebisen kan "rotera ned" så lätt som möjligt.
- Vi lägger ofta varma handdukar mot underlivet, mjukar upp med barnolja.
- Två barnmorskor är oftast med vid framfödandet.
- Barnmorskan har uppsikt på din mellangård, för att undvika större bristning. Lyssna på din barnmorska. Vi lägger endast ett klipp om det är absolut nödvändigt.
- Navelsträngen – klipps av efter några minuter. Partnern/medföljande eller den födande kan klippa navelsträngen om de vill.
- Injektion och eventuellt provtagning på mor och barn efter förlossningen (mor får ett livmodersammandragande medel, pH-prov tas från navelsträngen). Barnet får en K-vitaminspruta i benet för att blodkoagulationen ska komma igång.

1. Livmoderhalsen bibehållen  
Modermunnen öppen 0 cm



2. Livmoderhalsen utplånad  
Modermunnen öppen 1 cm



3. Livmoderhalsen och  
modermunnen retraherad



4. Barnets huvud "skär igenom"  
(står i vulva)



5. Barnets huvud "skär igenom"  
(står i vulva)



6. Barnet roterar i bäckenet för att  
komma ut – barnmorskan stöttar



7. Välkommen!



# Nummerband för mor och barn

Direkt efter förlossningen sätter vi fast ett nummerband på mor och barn. Dessa ska sitta på under hela er vistelse på förlossningen/BB.

**Nummerbanden klipps av när ni skrivs ut från sjukhuset. Självklart får ni behålla nummerbanden!**



# Efterbörden; placenta – moderkakan

- Efter att barnet har fötts, ger barnmorskan ett läkemedel till mamman (i låret eller i i.v-nålen) för att livmodern ska dra ihop sig.
- Inom 45-60 minuter bör moderkakan ha framfötts. Du kan hjälpa till genom att krysta lätt – lyssna på vad barnmorskan säger – hen talar om hur du ska göra.
- Om bebisen får suga på bröstet kan du få sammandragningar som gör att moderkakan kan lossna lättare.
- Moderkakan väger ca 20 % av barnets vikt
- Moderkakan åker på förbränning – vill du spara den, så säg till!

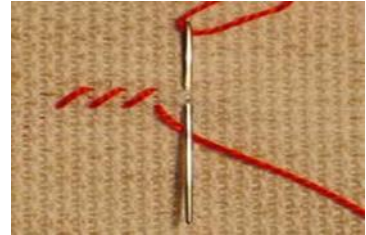


*Livets träd*



# Eventuell bristning som skall sys

- Barnmorskan tittar och känner i slidan och mellangården om det skett någon bristning i samband med förlossningen.
- Du får alltid smärtlindring innan suturering;
  - lokal bedövning (infiltration)
  - bedövningsspray
  - pudendusblockad, PDB
- Resorberbar sutureringstråd = trådarna lossnar av sig själva inom någon till några veckor. Du får information av barnmorskan på BB om hur du ska ta hand om din bristning.

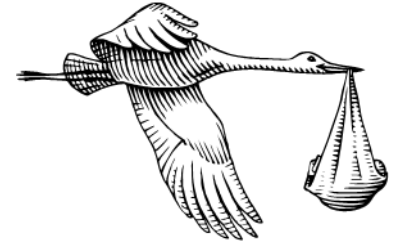


# Vad händer sedan?

- Första amningsstunden – hud-mot-hud
- Handurmjölkning om bebis ej vill/kan suga
- Första skötningen av barnet (vikt, längd, huvudomfång)
- Fikabricka med "champagne"...
- Lugn stund med ditt/ert lilla barn
- Efterskötning av den nyförlösta mamman (blodtryck, temp, dusch, mamman måste kunna kissa efter förlossningen)
- Överflyttning till BB



# BB-tiden



**Du som partner eller närstående som ersätter partner får hälsa på.**

Syskon till det nyfödda barnet och övriga närstående får inte hälsa på under tiden på BB. Vänligen respektera vår önskan.

Om det finns plats får du som är medförälder eller partner bo kvar på BB-avdelningen under vårdtiden.

Det finns 2-salar samt enkelsalar (efter behov)

**Enkelsalar – vilka? Efter behov... vad betyder det?**

Partnerkostnad 350 kr/dygn (inkl. säng, sängkläder, handduk, frukost och kvällsfika)

**Hur länge får man stanna kvar? Förstföderska 6–48 timmar, flerföderska 6–24 timmar**

Hur länge ni stannar är individuellt. Använd dagarna till att lära känna varandra!

- Amning
- Provtagning
- Barnskötsel
- Barnläkare

# BB-tiden/BB-mottagning

## Vad gäller inför hemgång?

- Hemgång tidigast 6 timmar efter förlossningen  
Både mor och barn ska må bra. Det får inte ha varit en långdragen, jobbig förlossning där mor och barn blivit påverkade på något vis.
- Barnläkaren godkänner hemgång
- Daglig telefonkontakt med personal från BB-mottagningen fram till återbesöket
- Återbesök till BB-mottagning inom 2–4 dygn för läkarundersökning, PKU-prov, vikt, amningsuppföljning etc.
- Uppföljningssamtal från BB-mottagning vid behov efter utskrivning
- BVC tar över familjen efter c:a en vecka



# PKU-prov

PKU-screening görs på alla nyfödda så snart som möjligt efter 48 timmar. Blodprovet tas för att upptäcka medfödda metabola och endokrina sjukdomar.

PKU-provet tas oftast som ett venblodprov på handen. Det är bra om barnet ammar samtidigt som provet tas eller nyligen har ammat/ätit, annars kan man ge lite sockerlösning i barnets mun som smärtlindring i samband med sticket.

Resultaten av analysen är färdiga inom en vecka. Om något analysresultat inte är normalt kallas barnet för kontroll. Mindre än ett barn av tusen återkallas och vid ny provtagning kan ofta misstanke om sjukdom avskrivas.

Källa: Rikshandboken BHV



# Amning – Bröstmjölken och amningens fördelar!

- Bröstmjolk är en unik föda och den bästa maten för ett spädbarn.
- Har en perfekt balans mellan protein, fett, mineraler och vitaminer.
- Bröstmjölken är lättsmält och anpassas hela tiden till barnets ålder och näringsbehov.
- Innehåller viktiga antikroppar och ett stort antal vita blodkroppar som stimulerar barnets immunförsvar och skyddar barnet mot infektioner, t ex diarré, förkylning, öroninflammation, fetma, diabetes.
- Innehåller tillväxthormoner som verkar läkande.
- Det förbättrade infektionsskyddet kvarstår flera år efter det att barnet slutat amma.
- Bröstmjolk är en av flera skyddande faktorer för plötslig spädbarnsdöd.
- Amning är miljövänligt!



Läs mer på: [1177.se/Västerbotten/Amning](https://www.1177.se/Vasterbotten/Amning)

# Amning

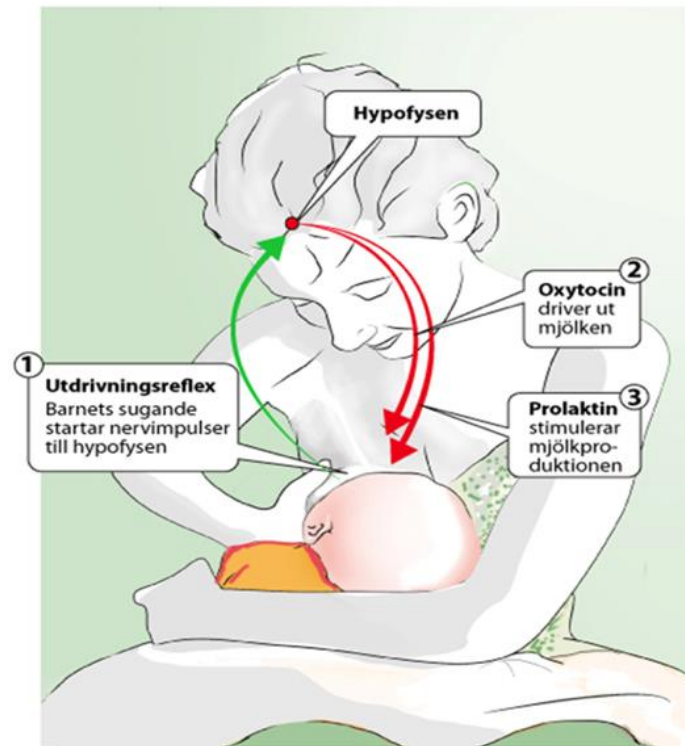
”Må bra-hormonet” **oxytocin**: (gäller både kvinnor och män)

- Lugn och ro hormon – mor och barn blir sömniga
- Beröring, massage frisätter oxytocin (jmf. rooting/barnet söker och stimulerar bröstvårtan)
- Intresserad av nära relationer
- Omfördelar värme i kroppen – håller barnet varmt
- HUD-mot-HUD frisätter **mer** oxytocin!
- Barnet mår bra av att ligga mycket hud-mot-hud med sin förälder

**Adrenalin**: stresshormon – hämmar oxytocinutsöndringen, t.ex. om mamman har ont, är stressad, arg, känslig, irriterad → utdrivningsreflexen hämmas/uteblir!

## Mjölmängd:

|           |  |
|-----------|--|
| Dag 1–2   | Colostrum (råmjölk)                          |
| Dag 3     | ca 100 ml/dygn                               |
| Dag 5–7   | ca 300–500 ml/dygn                           |
| 2 månader | ca 850 ml/dygn<br>(varierar 500–1300ml/dygn) |



# Amning

Film på 1177.se: [1177.se/Amning/Så får barnet rätt tag](http://1177.se/Amning/S%C3%A5_f%C3%A5r_barnet_r%C3%A4tt_tag)

Läs mer på 1177.se: [1177.se/Västerbotten/Amning-och-flaskmatning/](http://1177.se/V%C3%A4sterbotten/Amning-och-flaskmatning/)

**Babybaby** - En blogg om bara amning! Och en massa informativa filmer: <http://www.babybaby.se/>

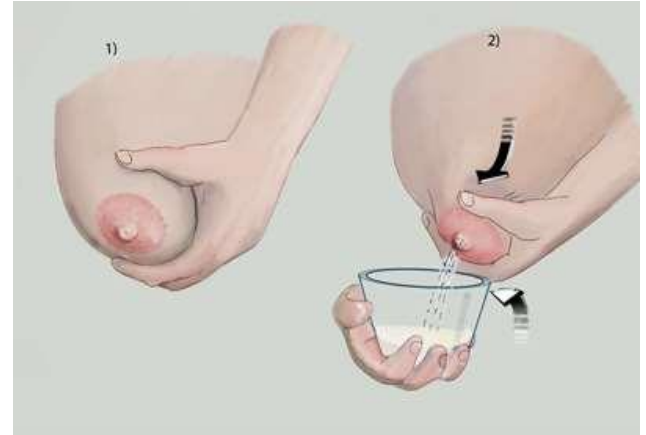
**Livsmedelsverket** – Råd om mat vid amning: [Livsmedelsverket.se/Ammande - råd om bra mat](http://Livsmedelsverket.se/Ammande-r%C3%A5d-om-bra-mat)





# Handmjölkning/bröstmjökstimulering

- Börja gärna stimulera bröstet under graviditeten, dock tidigast från graviditetsvecka 37
- När mjölken inte runnit till
- Vid såriga bröstvårtor
- När du vill "skicka in en beställning"
- När bröstet är väldigt spända och du behöver lätta på trycket/spänningen för att barnet ska få tag
- Efterliknar barnets sugteknik
- Bra info finns på: [www.amninghjalpen.se](http://www.amninghjalpen.se)



Läs mer på: [1177.se/Västerbotten/Handmjölka och pumpa ur bröstmjolk](http://1177.se/Västerbotten/Handmjölka_och_pumpa_ur_bröstmjolk)

Film om handmjölkning på 1177.se: [Så handmjölkar du](http://1177.se/Sa_handmjolkar_du)

# Amningshjälpen – kurs

MED ANLEDNING AV CORONAVIRUSETS SMITTSPRIDNING  
HAR FLERA AMNINGSKURSER BEHÖVT STÄLLAS IN.  
DÄRFÖR ERBJUDS NU

amningskurs  
online

Aktuella kursstarter och mer info finns på  
[amningshjalpen.se/amningskurs](https://www.amningshjalpen.se/amningskurs)



Titta på hemsidan om amningskurs är planerad i Västerbotten just nu, annars går det bra att medverka online i hela Sverige (kostnad 800 kr/par)

Klicka på länken!

<https://www.amningshjalpen.se/amningskurs>

# Ibland blir det inte som man tänkt sig...

- Sugklocka
- Kejsarsnitt
  - planerat
  - akut
  - urakut (omedelbart)
- Moderkakan vill inte lossna spontant
- Blödning
- Större bristning som behöver sys på operation
- Barnet behöver vård på Barnavdelning



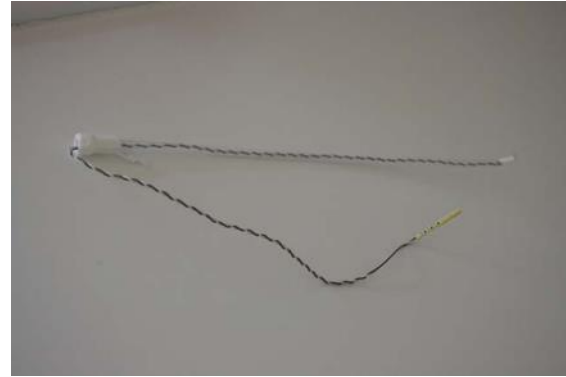
Läs mer på: [1177.se/Västerbotten/Olika sätt att föda barn](https://www.1177.se/Vasterbotten/Olika_satt_att_foda_barn)

## Amniohook



Ibland behöver barnmorskan ta håll på fosterhinnorna och kan då använda en amniohook. Den ser ut som en virknål. Det känns ingenting när hinnorna brister.

## Skalpelektrod



När fosterhinnorna brustit kan man fästa en skalpelektrod på bebisens huvud för att få bättre registrering av hjärtfrekvensen. Det tar inte ont på bebisen och elektroden tas bort så fort bebisen är född.

# VE - Sugklocka

Ibland måste barnet hjälpas ut med hjälp av en sugklocka. Livmodern kan vara trött eller barnet signalerar att det är dags att komma ut.



Läs mer om förlossning med sugklocka på:  
[1177.se/Vasterbotten/Forlossning-med-sugklocka](https://www.1177.se/Vasterbotten/Forlossning-med-sugklocka)

# Kejsarsnitt

Ett kejsarsnitt kan vara planerat, akut eller omedelbart.

Läs mer om förlossning med kejsarsnitt på:  
[1177.se/Västerbotten/Kejsarsnitt](https://1177.se/Västerbotten/Kejsarsnitt)

En film om kejsarsnitt:  
[1177.se/Västerbotten/Så går ett kejsarsnitt till](https://1177.se/Västerbotten/Så_går_ett_kejsarsnitt_till)



# Öppen kuvös/transportkuvös

**Neonatal-IVA** – ligger vägg-i-vägg med förlossningen i Umeå.  
I Skellefteå och Lycksele finns barnavdelningar där barn kan vårdas beroende på vilken vecka barnet föds i.



# Neonatal-IVA, barnavdelning

*Här vårdas nyfödda fullgångna eller prematura barn som behöver mer övervakning/vård än vad BB kan erbjuda*

- Samvård i den mån det går
- Anhörigrum
- Föräldrarna sköter sitt barn
- Amning – javisst!



## Vilka barn hamnar här?

- Andningsstörning
- Gulsot
- Infektioner
- Barn till mor med diabetes
- Matningssvårigheter
- Andra faktorer/utredningar



# Neonatal-IVA

Cirka 10 % av de nyfödda barnen hamnar på neonatal-iva



När barnet blivit stabilare och kan hålla sin egen kroppstemperatur bättre är det dags att komma ur kuvösen. På Neo-iva finns några rum där hela familjen kan vårdas tillsammans.

# Det är din/er förlossning

- *Ha ett öppet sinne för allt som händer*
- *Andas och slappna av – det ger lindring vid födandet*
- *Ta en värk/våg i taget*
- *Se fram emot mötet med barnet*
- *Lita på din/er känsla*

Tänk  
positivt!

# Belöningen



# För dig/er som vill veta lite mer...

**Filmtips:** Korta informationsfilmer från Karolinska sjukhuset (Stockholm) som kan ses i valfri ordning  
[Karolinska sjukhuset/För patienter/Informationsfilmer inför förlossningen](#)

- När är det dags?
- Vad händer i kroppen?
- Andning och avslappning
- Smärtlindring
- Komplikationer
- Den första tiden med barnet
- Amning
- Eftervård och hemgång



# Föräldraskap

## Jämställt föräldraskap

Jämställt föräldraskap är något du och din partner bör fundera kring redan innan ni har fått barn.

Att främja ett jämställt föräldraskap gynnar alla parter, inte minst barnet. Ett jämställt föräldraskap innebär jämn fördelning av föräldraledighet, hushållsansvar, engagemang och delaktighet i beslut och förhållningsätt.

Ett bra sätt för att uppnå ett jämställt föräldraskap är att ni pratar tillsammans om hur ni vill lägga upp det för att uppnå ett så jämställt föräldraskap som möjligt.



[1177.se/Västerbotten/Att bli förälder och Föräldraskap](https://1177.se/Vasterbotten/Att-bli-foraelder-och-Foeraeldraskap)

## Tillsammans – samtal om förhållandet och föräldraskapet



Det är inte alltid så lätt att få igång ett bra samtal om hur det är att bära, vänta, föda och ta hand om barn och samtidigt leva i en parrelation. Förhoppningsvis gör det här materialet det lättare, roligare och mer konstruktivt att prata om hur det är att leva i en familj med små barn. Genom att diskutera teman som förväntningar, föräldraledighet, sömn och sex kan parrelationen utvecklas och föräldraskapet bli mer jämställt. Tillsammans innehåller även konkreta övningar och kommunikationstips till föräldrar.

Tillsammans har tagits fram av Kunskapscentrum för jämlik vård i Västra Götalandsregionen och Familjerådgivningen i Göteborgs Stad i samarbete med program Jämlikt Göteborg.

[Vgregion.se/Kunskapscentrum för jämlik vård/Tillsammans](https://vregion.se/Kunskapscentrum_för_jämlik_vård/Tillsammans)

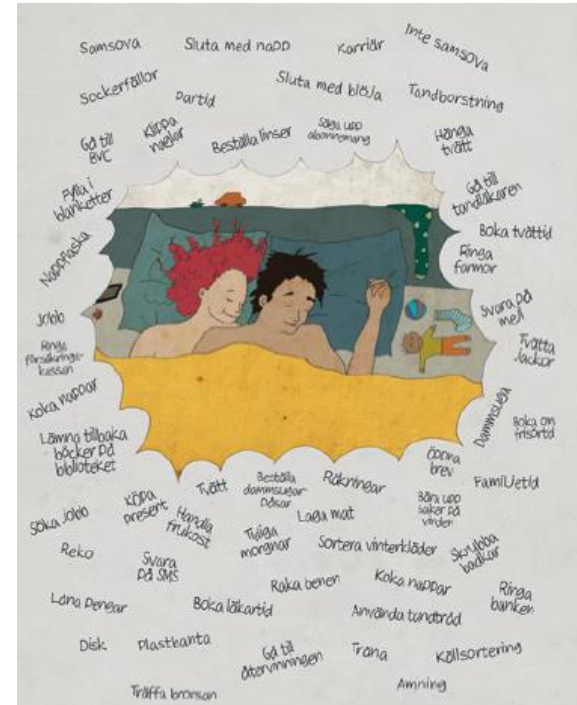
# Tillsammans – samtal om förhållandet och föräldraskapet

## FRÅN PAR TILL FAMILJ

Att bära, vänta, föda och leva med barn innebär en stor omställning i livet. De flesta upplever en stor lycka i att bli föräldrar, men många är inte förberedda på att föräldraskapet i så hög grad påverkar den vuxna parrelationen. Trötthet och brist på tid är vanligt i nyblivna föräldrars liv. Det gör att utmaningarna i vardagen ökar och då är det lätt att tappa bort varandra. Det är lätt att känna sig ensam och tro att andra klarar omställningen mycket bättre.

### Att bli förälder innebär nya utmaningar

- Föräldraskapet blir en ny del av den egna identiteten.
- Relationen till partnern förändras.
- En ny liten person ska lära känna och tas omhand. Om det finns syskon, halvsyskon eller bonussyskon ska deras reaktioner mötas.
- Relationer till egna föräldrar, syskon, svärföräldrar och vänner påverkas.



# Föräldraskap, lite mer tips...

**Ditt barn och dina pengar** – en bok från Finansinspektionen om att planera familjens ekonomi. Boken går att läsa gratis på nätet.

<https://dittbarnochdinapengar.se/>



## Glöm inte att kolla:

- Graviditetspenning
- Föräldraförsäkring
- Fastställa föräldraskap (föräldrabalken, kap 1)

<https://www.forsakringskassan.se/privatperson/foralder>



# Ännu mer filmtips/webbplats:

## Knyta sjal:

[Babybaby.se/Knyta trikåsjal](http://Babybaby.se/Knyta-trikåsjal) (tydlig bildserie i alla steg)

[YouTube: Hur man knyter en trikåsjal med nyfödd bebis](#) (Engelska, Rosie Knowels, en beläst och kunnig expert som skrivit "Why Babywearing matters" – en tydlig film om hur man knyter och tänker när man sjalar)

[YouTube: Elastisk bärsjal: Basknyt för trikåsjal med nyfödd](#) (Svenska, film om en liten annorlunda teknik, från Bära Nära, Ida Sköldengren)

## Filmade föreläsningar från barnmorskemottagningen Hjärtat i Uppsala:

1. *Förberedelse inför förlossningen* (1 tim 4 min)
2. *Första tiden med barnet* (1 tim 42 min):

<https://bmhartat.se/kurser-massage/forelasningar/>

**Mer än bara mamma:** En webbplats från Socialstyrelsen som uppmärksammar kvinnors hälsa och välmående efter förlossning. Sidan bygger på nyblivna mammors erfarenheter av tiden efter förlossningen.

[Mer än bara mamma \(Socialstyrelsen.se\)](http://Socialstyrelsen.se)

