

Er du gravid? Venter dere barn?

Graviditet, fødsel og barseltid i norge

Utarbeidet av jordmor Synne Holan



Forord

Kvinner blir gravide, føder, ammer og steller barn nokså likt over hele verden, men hvert samfunn organiserer helsetilbudet til gravide kvinner på sin måte. Derfor har vi laget denne informasjonsbrosjyren om Norge.

Her får du informasjon om:

- Hvor du får hjelp når du er gravid og skal føde
- Hva som skjer i kroppen din og med fosteret under graviditet, fødsel og i tiden etter fødsel.
- Hvilke rettigheter du har under graviditet, fødsel og barseltid
- Hva som skjer på svangerskapskontrollen og på sykehuset

Det er spennende og utfordrende å være gravid. Du vil sikkert ha behov for mer informasjon enn det du finner her. Du kan spørre jordmødre, leger og ansatte på helsestasjonen. Spør også venninner som har fått barn i Norge. Det finnes mange bøker om svangerskap, fødsel og barseltid. De fleste bøker er på norsk eller engelsk. Se etter i en bokhandel eller på biblioteket. Hvis du bruker internett, finner du nettsteder som gir god informasjon. Spør noen du kjenner om hvor du finner internettsider på ditt språk.

Norske ord og uttrykk

Mens du er gravid, når du skal føde og i barseltiden vil du høre ord du kanskje ikke har lært på norskkurs. Det vil være lettere for deg å forstå hva som skjer hvis du kan disse ordene på norsk. I dette heftet finner du derfor tre ordlister med ord du kan ha nytte av.

Del 1

Ordliste for svangerskapet

Gravid
Graviditet eller svangerskap
Svangerskapskontroll
Ultralydundersøkelse
Genetisk veiledning
Jordmor
Lege
Gynekolog
Helsestasjon
Henvisning
Termin
Foster
Blodprøver
Urinprøve
Blodtrykk
Vekt
Blodprosent eller hemoglobin
Blodsukker
Svangerskapsdiabetes
Pre-eklamsi = svangerskapsforgiftning
Bekken
Vagina eller skjede
Livmor eller uterus
Mormunn eller cervix
Omskåret
Abort
Prematur fødsel
Overtidig fødsel
Dødfødsel

Svangerskapet

Gravid?

Er du usikker på om du er gravid, kan du ta en prøve som kalles Graviditetstest - test. Du kan kjøpe den på apoteket og ta prøven selv hjemme. Du kan også gå til fastlegen din eller til jordmor for å få tatt denne prøven.

Trenger du tolk?

Du har rett til å få tolk hvis du ikke snakker norsk, eller hvis du er usikker på om du vil forstå alt som blir sagt. Alle tolker har taushetsplikt. Det betyr at de ikke kan fortelle andre om det som skjer eller det de hører når de tolker. Noen ganger tolker de over telefonen. Hvis du trenger tolk, må du si fra i god tid før du har time hos jordmor eller lege. Det kan ta noen dager å få tak i tolk. Tolk er gratis.

Svangerskapskontroll

Når du er gravid, kan du gå til helsekontroll. Det kalles svangerskapskontroll. Du bestemmer selv om du vil gå til jordmor, lege eller på helsestasjonen. Både jordmor og lege er utdannet til å gjøre denne oppgaven. Mannen, partneren din eller en annen kan være med. Hvis det oppstår problemer i svangerskapet, vil legen eller jordmoren gi deg time hos spesialist.

Det er mange fordeler ved å gå til svangerskapskontroll: Både din helse og fosterets helse blir undersøkt, og du vil få god informasjon og hjelp. Svangerskapskontroll er gratis.

Kom presis

I Norge er svangerskapskontrollen organisert slik at du må komme til den tiden du har avtalt med lege eller jordmor. Du må gi beskjed hvis du ikke kan komme, eller hvis du kommer for sent. Hvis du ikke gir beskjed mister du muligheten til å møte jordmor eller lege og du må bestille ny time.

Prøver og undersøkelser

På svangerskapskontrollen er det vanlig å ta blodprøver og urinprøver. Prøvene gir viktige opplysninger om helsen din og noen ganger om fosterets helse. Du får tilbud om én ultralydundersøkelse omkring uke 18 i svangerskapet. Alle prøver og undersøkelser er frivillige. Du har rett til å si nei til det legen eller jordmoren foreslår, men du kan ikke kreve andre eller flere undersøkelser enn det som er rutine. Det er tilbud om genetisk veiledning og tidlig ultralyd for kvinner med risiko. Du vil få mer informasjon om prøver og tester hos jordmor eller lege på kontrollene.

Er du omskåret?

Hvis du er omskåret, bør du fortelle det på svangerskapskontrollen. Omskjæringen kan bli åpnet i god tid før fødsel. Åpning gjøres på sykehus av erfarne leger. Du får god bedøvelse mot smertene.

God informasjon

I brosjyren som heter «Er du gravid? Informasjon om svangerskapsomsorgen» er det flere opplysninger om hva som skjer på svangerskapskontrollene. Heftet er på norsk og engelsk. Du kan få heftet hos jordmor eller lege.

Trygderettigheter

Du har rett til fødselspenger hvis du har hatt lønnet arbeid i Norge, utenfor hjemmet, i minst seks av de siste ti månedene før fødselen. Hvis du blir syk i svangerskapet må du kontakte lege. Kan du ikke fortsette i jobben fordi det kan være skadelig for deg eller fosteret, har du rett på å få annet arbeid eller svangerskapspenger.

Hvis du er student eller ikke arbeider utenfor hjemmet, har du rett til en økonomisk støtte ved fødsel. Dette beløpet justeres hvert år.

Er du asylsøker har du begrensede rettigheter i Folketrygden. Du har ikke rett på fødselspenger eller barnetrygd.

Snakk med jordmor eller lege om din situasjon, eller ta kontakt med NAV hvis du har spørsmål.

Helsekortet

Helsekortet er et dokument hvor jordmor eller lege fyller ut opplysninger om deg. Du skal selv oppbevare helsekortet. Det er lurt å legge dette i en plastmappe og ha det med i veska hele tiden.

Fødeplass

Jordmor eller lege ordner med fødeplass for deg på sykehus eller fødestue. Hvis du ikke synes det stedet de har valgt passer, har du rett til å velge et annet. I Norge er det ikke mange som føder hjemme, men det er mulig. Du må eventuelt avtale hjemmefødsel med en jordmor som hjelper den som vil føde hjemme.

Ultralyd

Alle gravide får tilbud om én ultralydundersøkelse i 18. svangerskapsuke. Undersøkelsen gjøres på det sykehuset du skal føde på, eller på nærmeste sykehus.

Abort

Ifølge norsk lov har kvinner rett til selvbestemt abort til og med 12. svangerskapsuke. Det betyr at de første 12 ukene i svangerskapet kan du selv bestemme om du vil avslutte eller fortsette svangerskapet. Du kan gå til lege eller jordmor for å få informasjon om inngrepet og medisinske virkninger. Det finnes en informasjonsbrosjyre med mer informasjon: «Til deg som vurderer abort». Den finner du hos lege og på helsestasjon

Hvis du ønsker å ta abort etter 12. uke i svangerskapet, må du søke om tillatelse. Jordmor eller lege har plikt til å hjelpe deg med å søke. En gruppe fagfolk (en nemnd), ved nærmeste sykehus avgjør om du kan ta abort. Hvordan aborten rent praktisk blir utført, får du beskjed om.

Spontan abort

Årsaken til blødninger i svangerskapet kan være en spontan abort. Det er ikke uvanlig at dette skjer i de første 12 ukene, spesielt i første svangerskap. Neste svangerskap kan bli helt normalt. Du må ta kontakt med lege, legevakt eller sykehus hvis du tror du aborterer.

Hva skjer når man blir gravid?

Befruktningen

En eggcelle fra kvinnen og en sædcelle fra mannen kommer sammen når dere har samleie. Vi sier at egget blir befruktet. Det befruktete egget fester seg i livmoren. Det utvikles raskt til det som kalles et foster mens det er i livmoren, men som er det samme som et ufødt barn. Fosteret ligger inne i en fostervannssekk, inne i livmoren din. Navlesnoren går fra fosterets navle til morkaken. Morkaken er festet til livmoren. Fosteret får alt det trenger av surstoff og næring gjennom navlesnoren, og det ligger godt beskyttet i livmoren.

Fosterets utvikling

Når fosteret er 20 uker veier det omkring 250 gram og er omtrent 24 cm langt. Nå vil du kjenne at fosteret beveger seg inne i deg. Det sparker og flytter seg rundt mange ganger hver dag. Etter 40 uker veier det ufødte barnet omtrent 3500 gram og er omtrent 50 cm langt. Jordmor eller lege følger med på veksten til fosteret når magen måles med et målbånd på hver kontroll.

Hjertet til fosteret slår mye raskere enn hjertet til oss voksne. Mellom 110 og 160 slag i minuttet er vanlig. Lege eller jordmor vil lytte på magen din med et stetoskop for å høre at fosterets hjerte slår.

Jordmor eller lege vil kjenne utenpå magen din for å undersøke hvordan fosteret ligger. Dette er viktig å vite før fødselen. De aller fleste foster ligger med hodet ned mot bekkenet og fødselsåpningen. Noen (ca 4 %) ligger med rumpa eller beina ned. Det kalles seteleie. Noen få ligger på tvers, det kalles tverrleie. Hvis fosteret ligger i seteleie skal det tas et røntgenbilde av bekkenet ditt. Da ser legen om det er plass til at barnet kan fødes. Hvis det er for trangt eller fosteret ligger i tverrleie, vil legen foreslå keisersnitt, fordi det er tryggest både for deg og barnet.

Fosteret er utviklet slik at det kan føle, se og høre mens det er i magen din. Det drikker og tisser. Ta deg litt tid hver dag til å sitte ned, legge hendene på magen og kjenne etter hvordan fosteret beveger seg.

Du skal kjenne at fosteret beveger seg og sparker flere ganger hver dag. Hvis du synes at barnets aktivitet forandrer seg og at det blir veldig stille og rolig, bør dette undersøkes. Du kan ringe til jordmor, lege eller til fødeavdelingen for å få undersøkt fosteret hvis det ikke beveger seg på mange timer.

Det finnes bøker med bilder av fosteret og utviklingen i livmoren. Du kan spørre etter slike bøker på biblioteket.

Termin

Et svangerskap varer vanligvis 283 dager, og deles ofte opp i 40 uker og 3 dager eller ni måneder. Termin er den datoen fosteret er 40 uker og 3 dager. En ultralydundersøkelse er den mest nøyaktige måten å bestemme termin på. Det er normalt å føde i perioden fra to uker før og til to uker etter termindato. Bare seks av hundre barn blir født på selve termindatoen.

Hva skjer med kroppen din når du er gravid?

Kroppen din vil forandre seg mye under svangerskapet. Brystene blir større og de er ofte svært ømme i starten. Magen vokser, og du blir rundere over det hele. Det er bra å legge på seg noen kilo, 12-14 kilo er normalt. Hvis du veier for mye før graviditeten, bør du be om hjelp til å få et sunt kosthold. Det er ikke bra at vekta øker for mye. Er du veldig tynn, trenger du kanskje hjelp til å få et bedre kosthold. Du trenger styrke og krefter nok til både deg og fosteret i denne tiden.

Kosthold

Jordmor eller lege vil kontrollere blodprosenten din og fortelle deg om du trenger vitamintilskudd eller jerntabletter. Hvis du spiser sunt, kan du bare fortsette med ditt vanlige kosthold. Du trenger ikke spise for to eller spise spesiell mat. Sunn mat er et variert kosthold med grønnsaker og frukt. For at barnet i magen din skal vokse og utvikle seg, behøver du litt mer vitaminer og mineraler enn ellers, men ikke så veldig mange flere kalorier. Du trenger kun tilskudd av folat og vitamin D. Jordmor eller lege vil kontrollere blodprosenten din og fortelle deg om du trenger andre vitamintilskudd eller jerntabletter. Ulik mat inneholder ulike næringsstoffer, som proteiner, karbohydrater, fett, vitaminer og mineraler. Derfor bør du spise sunt og variert. Sunn mat er et variert kosthold med fisk, magert kjøtt, grove brød og kornvarer og grønnsaker og frukt. Den beste tørstedrikken er vann, drikk også gjerne 1-2 glass mager melk hver dag. Sukret brus, nektar (juice tilsatt sukker) og juice inneholder mye energi. Drikk du dette i store mengder, kan du legge mye på deg. Mat med mye sukker og fett er ikke nyttig for deg. www.matportalen.no er en fin plass å skaffe seg informasjon om kost for gravide.

Røyking, alkohol og narkotika

Røyking er skadelig for fosteret fordi nikotinet i mors blod går over til fosteret. En røyk- og snusfri graviditet minsker risikoen for spontanabort, tidlig fødsel og andre svangerskapskomplikasjoner. Snakk med din jordmor eller lege om hjelp til røykeslutt. Ring Røyketelefonen 800 400 85 eller gå inn på www.slutta.no.

Alkohol går også over til fosteret. Du bør derfor ikke drikke alkohol. Narkotika skader fosteret. Alt en gravid kvinne drikker deler hun med babyen. Også alkohol. Hvis mor drikker alkohol utsettes barnet for alkohol og barnet får samme promille som mor. Barnets hjerne er særlig sårbar fordi den utvikler seg gjennom hele svangerskapet. Alkohol kan forstyrre utviklingen og føre til at barnet får lære- og konsentrasjonsvansker eller blir født med skader. Det kan unngås helt hvis mor er avholdende gjennom hele svangerskapet.

Det advares mot bruk av rusmidler som hasj, khat og andre ulovlige narkotiske stoffer. De kan medføre komplikasjoner i svangerskapet og at barnet bli født med skader (risiko for abort, redusert vekst, misdannelser, abstinenser osv.).

Medisiner

Hvis du bruker medisiner eller tror du trenger medisiner når du er gravid, må du finne ut om medisinene kan være skadelig for fosteret. Spør jordmor, lege eller på apoteket om du kan ta medisinen mens du er gravid.

Fysisk aktivitet

Du kan trygt være aktiv og drive sport mens du er gravid. Er du i god fysisk form, er du mer utholdende og sterk. Svangerskap, fødsel og tiden etterpå er en ekstra påkjenning for kroppen. Det er derfor fint å være i god form. Fysisk aktivitet skader ikke fostret. Har du rørt lite på deg tidligere, vil litt aktivitet være bedre enn ingenting. Begynn rolig og øk aktiviteten opp til minimum 30 minutter hver dag. Du kan gjøre unna alle de 30 minuttene på en gang eller dele det opp i for eksempel 3 ganger 10 minutter.

Seksualliv

Du kan fortsette seksuallivet som før graviditeten. Noen kvinner får mer lyst, andre mindre. Dette gjelder også partneren din. Snakk med hverandre om disse følelsene. Da kan dere lettere fortsette samlivet på en måte som gjør dere begge fornøyd.

Noen vanlige problemer i svangerskapet

Kvalme

Mange er kvalme og kaster opp de første ukene av svangerskapet. Dette er plagsomt, men ikke farlig. Kvalmen går vanligvis over etter noen uker. Det kan hjelpe med små måltider og et rolig tempo om morgenen. Hvis du kaster opp så mye at du ikke får spist noe på mange dager, må du kontakte lege eller jordmor. Det finnes råd og behandling hvis kvalmen er en alvorlig plage for deg.

Tretthet

Det er normalt å bli fort sliten og trett når man er gravid. Det skal du og andre ta hensyn til. Du trenger mer hvile og mer søvn enn ellers. Trettheten er ofte verst i starten og i de siste ukene av svangerskapet.

Blødninger

Det kan komme små blødninger i starten av svangerskapet og etter samleie. Ta kontakt med lege eller jordmor. Alle blødninger skal undersøkes, selv om de vanligvis er ufarlige.

Sykdom i svangerskapet

Her nevner vi bare to av de vanligste sykdommene som kan oppstå

Svangerskapsdiabetes /Diabetes Mellitus

På svangerskapskontrollen undersøkes det om du har glukose (sukker) i urin. Hvis det er det, undersøkes det hvor mye glukose du har i blodet. Er det for mye glukose i blodet har du svangerskapsdiabetes. Hos mange kvinner blir prøvene normale etter at barnet er født. For andre betyr for mye glukose i blodet at de har sykdommen diabetes mellitus. Det er en kronisk sykdom. En type diabetes (type 2 diabetes) er vanligere hos unge kvinner fra land i Asia og Nord- Afrika enn hos etnisk norske kvinner. Hvis du har diabetes mellitus, skal du gå til kontroll hos en spesialist. Slik får du riktig behandling under svangerskapet, riktig hjelp ved fødselen og oppfølging etterpå. For kvinner med risiko for svangerskapsdiabetes er det utviklet egne tester.

Høyt blodtrykk og pre-eklamsi

Hver gang du er hos jordmor eller lege vil de kontrollere blodtrykket ditt. Hvis blodtrykket ditt er for høyt, skal lege eller jordmor ta urinprøver og blodprøver. Det er for å undersøke om du har en sykdom som kalles svangerskapsforgiftning eller pre-eklamsi.

Det finnes mange grader av denne sykdommen. I verste fall kan du få kramper og bli bevisstløs. Årsaken til sykdommen er ukjent.

Symptomer på pre-eklamsi

Får du noen av disse symptomene, bør du kontakte lege eller fødeavdelingen direkte og så fort som mulig:

- plagsom hodepine
- synsforstyrrelser, som flimring for øynene

- smerter øverst i magen
- kraftig oppkast
- plutselig oppståtte hevelser av ansikt, hender eller føtter

Gravide som utvikler pre-eklampsi skal til spesialist for videre kontroll. Hvis du har pre-eklampsi må du ofte sykemeldes. Noen ganger må du legges inn på sykehus.

Hva skal du gjøre hvis du tror noe er galt?

Hvis du føler deg dårlig, eller du tror at noe er galt med deg eller fosteret, skal du ringe til lege eller jordmor. Du kan også ringe til legevakten eller fødeavdelingen.

Svangerskapskurs

Mange gravide går på svangerskapskurs. De fleste som skal bli fedre er også med. Spør om det er kurs på ditt språk. De som holder kurs kan være jordmødre eller en gruppe med jordmor, fysioterapeut, helsesøster og lege. Tema som blir tatt opp er: Hva skjer i svangerskapet? Hvordan kan fødselen og barseltiden bli? Hva kan hjelpe mot smerter under fødsel? Du vil også lære om amming. Noen kurs besøker en fødeavdeling for å se hvordan det ser ut der.

Du trenger ikke gå på kurs, men mange liker å få informasjon og å diskutere med jordmor og andre fagfolk. Noen kurs er gratis, men de fleste koster noe.

Følelser

I løpet av svangerskapet kjenner de fleste kvinner glede og spenning, men også uro for fødselen. «Vil jeg klare det? Vil jeg og barnet overleve?» Slike spørsmål har mange av oss tenkt på. Men når fødselen nærmer seg, er du klar til å føde. Da blir du ofte mer utålmodig. Mange kvinner vil kjenne igjen tanker som: Få denne fødselen i gang. Jeg føler meg tung og sliten. Jeg vil ha barnet mitt i armene i stedet for i magen!

Kroppen din gjør seg klar til den store oppgaven det er å føde. Ha tillit til kroppen din! Kvinner over hele verden kan føde. Det kan du også. Fødsler skjer hver dag i alle land og til alle tider. Vær trygg, du vil klare det.

Uro og fødselsangst

Noen får angst for fødselen. Denne følelsen kan bli så sterk at all glede forsvinner. Heldigvis kan du få hjelp hvis problemene blir for store. De fleste fødeavdelinger har tilbud om samtaler for kvinner som er veldig redde for å føde. Du kan ta med deg mannen din eller en annen du vil ha med. Du kan ringe selv, eller be jordmor eller lege ringe for deg, for å få time til samtale. Uansett hva angsten skyldes, vil du få hjelp. Sammen med jordmor og lege vil du finne ut hvordan fødselen kan bli bra for deg.

Hvem vil du ha med deg når du føder?

Det er fint å ha med seg en eller flere som du kjenner godt når du skal føde. Du bestemmer selv hvem som skal være med. I Norge er det blitt vanlig at han som skal bli far er med. Hvis du ikke snakker norsk,

er det lurt å ha med seg en som kan språket. På noen fødeavdelinger kan du ha med deg flere personer. Tenk over hvem du vil ha med deg. Du skal føle deg trygg på den eller de personene som er med deg når du føder. De som er med må hjelpe, trøste og oppmuntre deg.

Del 2

Ordliste for fødsel

Rier
Rie-pause
Fostervann
Vannavgang
Fosterstilling
Hodeleie
Seteleie
Tverrleie
Vaginalundersøkelse
Klyster
Vannlating/urin
Navlestreng
Fosterlyd
CTG
Fødestilling
Amming
Råmelk
Smerte
Vondt
Smertelindring
Bedøvelse
Epidural
Induksjon/drypp
Klippe
Sy
Sting
Keisersnitt eller «Sectio»
Anestesi

Fødsel

For tidlig fødsel

Hvis du får rier eller vannavgang før du har nådd 37 uker, kalles det en prematur fødsel. Det betyr at du føder for tidlig. Da bør du føde på et sykehus som har barneavdeling. Barn som er født for tidlig trenger medisinsk hjelp den første tiden. Både du og barnet vil trenge mer tid og omsorg enn hvis barnet er født til termin.

Fødselen er forsinket

Du har kommet til terminatoen og ingenting skjer. Både du og alle omkring deg blir utålmodige. Ta det med ro – det er normalt å føde både litt før og litt etter selve terminatoen. Hvis du ikke har født innen to uker etter terminatoen, sier vi at du går over tiden. Forskning har vist at mange barn får for lite næring fra morkaken hvis det går for lang tid etter termin. Derfor vil fødeavdelingen sette i gang fødselen ved hjelp av medisiner. Det kalles induksjon i fødsel. Disse medisinene virker slik at riene begynner. Fødselen går ellers som vanlig.

Fødested

Det er trygt å føde i Norge. Du vil få hjelp av gode fagfolk. Alle fødesteder har alt nødvendig utstyr. Det vanligste er å føde på sykehus. Bor du på et sted med fødestue kan du føde der. Da må du være frisk og svangerskapet må være normalt. Vil du ha hjemmefødsel, må du avtale med en jordmor som vil ta den oppgaven. Fødsel på sykehus eller fødestue er gratis.

Hvem hjelper deg under fødselen?

- Jordmoren tar imot deg på fødestedet og har ansvaret for alle normale fødsler. Hun har god utdanning og kan hjelpe deg under fødselen og i barseltiden. Jordmor har ansvaret for å sjekke at alt går normalt. Hvis noe unormalt skjer skal jordmor tilkalle lege.
- Legene på fødeavdelingen har spesialutdannelse i kvinnesykdommer og fødselshjelp. De har ansvaret for deg hvis det oppstår problemer.
- Barnepleiere på føde- og barselavdelingen er utdannet til å hjelpe til under fødselen. De kan også stille barn og hjelpe deg med amming.
- Det er ofte en student med på fødselen. Det kan være en sykepleier-, jordmor- eller legestudent. Du blir kjent med studenten når du kommer inn på fødeavdelingen. Studenter har god tid og kan ofte hjelpe deg mye under fødselen.

Er det bare kvinner på fødeavdelingen?

De fleste jordmødre og barnepleiere er kvinner. Både menn og kvinner er leger. Du kan derfor ikke alltid regne med at det bare er kvinner tilstede.

Fødselsanatomi

Fødselens start

«Endelig! Nå begynner det!» Du er kanskje glad og spent, men gruer deg litt også.

Du kjenner noe som ligner menstruasjonssmerter i ryggen. Det kan komme litt blod, en slimpropp med blod og slim fra skjeden. Det kan også renne litt væske fra skjeden. Fødselen er i gang. Hva skjer nå?

Rier

En fødsel starter som regel med rier. Rier er sammentrekninger i livmorens muskler. Du kjenner at magen blir fast og hard. Mange får vondt i ryggen når riene kommer. Riene varer fra 20 sekunder til ett minutt i starten. De skal komme regelmessig, med kanskje 10 minutter pause i mellom. Etter hvert blir de sterkere og de varer kanskje ett minutt. Pausene blir kortere etter hvert, kanskje bare 2 minutter. Riene åpner livmorhalsen og hjelper fosteret til å komme seg nedover i bekkenet mot bekkenbunnen.

Vannavgang

Noen ganger starter fødselen ved at det går hull på fostervannshinnene, og det begynner å renne ut fostervann. Vi kaller det at «vannet går». Det trenger ikke å være så mye vann om gangen. Fostervannet er normalt uten farge. Det kan også være hvitaktig eller rosa. Hvis vannet er gult eller grønt, bør du komme inn på fødestedet for en ekstra kontroll. Etter at fostervannet har kommet, vil riene begynne. Noen ganger begynner de etter kort tid, andre ganger kan det ta flere dager. Hos noen vil vannet gå etter at riene har startet.

Når skal du ringe til fødeavdelingen?

- A. Når du tror du skal føde og har sterke rier.
- B. Hvis det kommer blod
- C. Hvis du har smerter i magen som ikke er rier
- D. Hvis vannet går (det renner fostervann)
- E. Hvis fosteret er veldig stille og ikke beveger seg

Du kan ringe og snakke med jordmor på fødeavdelingen. Hun vil gi deg råd også hvis du er i tvil.

Hva skal du ta med til fødeavdelingen?

Husk å ta med alle papirer fra svangerskapskontrollen.

Spør jordmor eller lege hva du trenger på fødeavdelingen. Det vanlige er: Toalett-saker, bind, lette innesko, lette, vide bukser, overdeler som du lett kan åpne for å amme, morgenkåpe. Spør på forhånd om barnet får låne klær på fødeavdelingen.

Hva skjer når du kommer inn på fødeavdelingen?

Jordmor vil ta imot deg og høre hvordan du har det. De vanlige undersøkelsene hun gjør er å:

- Ta blodrykk
- Ta urinprøve
- Høre på fosterets hjertelyd
- Noen ganger, hvis det er behov, tas det en CTG, som registrerer fosterets hjertelyd og dine rier via en maskin. Det er to belter festes utenpå magen din. Tall og tegninger kommer ut på et papir fra maskinen.
- Undersøke underlivet. Hvis du har rier, vil jordmor undersøke om mormunnen har åpnet seg. Hun tar på seg hansker og kjenner opp i skjeden din til hun kjenner mormunnen. Hun måler åpningen av mormunnen med fingrene. Størrelsen på åpningen sier noe om hvor langt du har kommet i fødselen. Er åpningen tre cm og du har rier, er du i starten på fødselen. Når åpningen er blitt 10 cm, kan du snart begynne å trykke ut barnet.

Etter at disse undersøkelsene er gjort vil dere snakke om du skal bli på fødeavdelingen eller reise hjem for å vente.

Jordmor har ansvaret for deg fra du kommer inn på fødeavdelingen. Hun vil kanskje ikke være hos deg hele tiden i begynnelsen. Du kan tilkalle henne når som helst. Be henne komme hvis du er engstelig, har vondt eller trenger råd og hjelp. I siste del av fødselen vil hun være der hele tiden. Ofte er hun sammen med en barnepleier og noen ganger med en student.

Hvor lang tid tar en fødsel?

Dessverre kan ingen gi deg svar på hvor lang tid en fødsel tar. Alle kvinner har sin egen fødselsrytme og bruker forskjellig tid. Har du født barn tidligere, tar de neste fødslene som regel kortere tid enn den første.

Rier er ikke farlig

Husk at rier er muskelarbeid, kroppsarbeid. Livmorens muskler trekker seg sammen og slapper av, trekker seg sammen og slapper av. I time etter time. Dette er hardt arbeid, det er slitsomt og kan ta lang tid. Men rier er ikke skadelige eller farlige.

Sterke følelser

En fødsel er fantastisk, krevende og slitsom. Sterke krefter er i sving og det vekker sterke følelser. Du vil både le og gråte, streve og slappe av. Kanskje du kaster opp, kanskje må du på do mange ganger. Mange er redd for å miste selvkontrollen. Under fødselen skal du følge dine instinkter, ikke kontrollere. Stol på kroppen din.

Fødestillinger STÅENDE, HALVT SITTENDE

Du kan selv bestemme om du vil stå, sitte eller ligge. Jordmor har ofte gode råd om hvordan det kan bli lettere for deg, Skift stilling ofte. Vær aktiv.

Fødselens ulike faser

Første del av fødselen kalles latensfase. I denne fasen er du hjemme, ikke på sykehuset. Latensfasen kan vare i mange timer og i flere dager. Husk å spise og drikke. Riene er uregelmessige. Det kan gå 15-20 minutter mellom hver ri. De kan bli borte noen timer. Riene er ikke så plagsomme i denne fasen. Det kommer ofte litt blod og slim fra skjeden. Vær aktiv, gå omkring. Sov og hvil deg innimellom når riene tar lange pauser. Du skal kjenne at barnet beveger seg. Spis og drikk slik at du får energi.

Andre del kalles aktiv fase. Nå kommer riene tettere, og det er vanlig å kontakte sykehuset i denne fasen. Det kan gå fra fem til to minutter mellom riene. Hver ri varer omtrent ett minutt. Mormunnen åpner seg. Fosteret kommer ned mot bekkenbunnen. Dette er hardt kroppsarbeid. Drikk og spis litt. Slik får du styrke og mot i denne fasen. Vær aktiv, beveg deg rundt i rommet, skift stilling ofte. Riene er ofte mest plagsomme når du ligger.

Trykketiden. Du vil kjenne at fosteret trykker på mot skjedeåpningen og endetarmen. Jordmor undersøker deg og sier når alt er klart for at barnet kan komme ut. Nå kan du hjelpe barnet ved å trykke aktivt når du har ri. Denne fasen varer omtrent en time. Jordmor hjelper deg til å finne gode stillinger slik at du kan bruke kroppen din effektivt. Du skal trykke barnet forsiktig ut for å unngå skader. Hodet og skuldrene til barnet er størst og tar lengst tid. Resten av barnekroppen kommer lett.

Tredje fase kalles etterbyrdsfasen. Etter at barnet er født skal morkaken komme ut. Da vil du kjenne rier igjen. Livmoren trekker seg sammen for å trykke morkaken ut. Den kjennes stor ut, men den er myk. Dette går ofte lett.

Barnet er født!

Barnet skriker for å åpne lungene og begynne å puste selv. Straks barnet er født, vil jordmor undersøke det for å se om alt er bra. Så får du holde barnet. Det er godt for barnet å få hudkontakt med deg og få ligge på brystet ditt etter fødselen. Barnet har vært med på en lang fødsel og trenger ro og varme. Du kan amme nå. Mange barn vil suge på brystet like etter fødsel. Se på barnet ditt. Barnet ser med et sterkt blikk. Jordmor og barnepleier vil hjelpe deg slik at barnet har det varmt, trygt og får puste fint.

De første timene etter fødsel

Du og barnet blir på fødeavdelingen de to første timene etter fødselen. Deretter flyttes dere til barselavdelingen. Jordmoren passer på deg og barnet. Det er normalt at du blør en del fra skjeden etter fødsel. Både du og barnet skal være gode og varme. Det er vanlig å være våken og opplagt selv om fødselen var slitsom. Nå kan du hvile ut og bli kjent med barnet ditt. Du vil få mat og drikke og kan dusje hvis du vil. Noen vil ha besøk av den nærmeste familien.

Hva kan skje under fødselen

Rifter og sår, klipp og sying

Når barnet skal ut, blir det ofte noen sår i skjedeinngangen og i skjeden. Noen ganger må jordmor eller lege klippe i skjedeåpningen for å få barnet raskt ut. Rifter eller sår må sys sammen rett etter fødsel. Du får bedøvelse. Både jordmor og lege kan sy.

Hvis du er omskåret

Hvis du er omskåret og ikke er åpnet tidligere, gjøres det under fødselen, før barnet kommer ut. Helsemyndighetene har laget regler for hvordan dette skal skje. Alle jordmødre og leger på fødeavdelingene i Norge skal kjenne til disse reglene. Du får bedøvelse. Etter norsk lov kan ikke åpningen sys igjen slik at den blir like trang etterpå. For deg kan det føles uvant og rart etter fødselen. Du kan føle deg åpen og huden kan bli litt sår. God hygiene er viktig, så skyld godt med vann uten såpe etter toalettbesøk. Som alle kvinner bør du trene opp musklene rundt skjedeåpningen etter fødselen.

Hjelp for smerter

En vanlig fødsel er ikke som en operasjon. Du kan få en lettere fødsel hvis

- du er aktiv og beveger deg
- du får massasje
- du tar en dusj
- du sitter i badekar med lunkent vann
- du får støtte og hjelp fra noen du føler deg trygg på

Når du slapper av, blir fødselsarbeidet mindre vondt. Både jordmor og de andre som er med, vil hjelpe deg. Alle som føder trenger oppmuntring og støtte.

Annen smertelindring

Tabletter? Vanlige medisiner som brukes mot smerter virker ofte dårlig mot fødselssmerter. Barnet påvirkes av medisiner du får. Derfor er det få medisiner som kan brukes mot fødselssmerter.

Epiduralbedøvelse virker godt mot fødselssmerter. Anestesilege gir epiduralbedøvelse. Du er bevisst, men kjenner lite eller ingen smerter når du har rier.

Akupunktur virker også mot fødselssmerter. Mange jordmødre kan gi akupunktur.

Tang, vakuum

Jordmor vil tilkalle lege hvis det oppstår problemer under fødselen. Hvis barnet må raskt ut, eller du ikke orker å presse nok, kan legen hjelpe deg. Legen bruker instrumenter som tang eller vakuum for å hjelpe barnet ut. Dette skader verken deg eller barnet.

Keisersnitt

Keisersnitt gjøres bare når det er nødvendig for din eller barnets helse. Legen avgjør om keisersnitt er nødvendig, enten før fødselen eller etter at fødselen har begynt. Keisersnitt er en operasjon og gjøres på en operasjonsstue, ikke på fødeavdelingen. Noen timer etter operasjonen er du på en spesialavdeling før du kommer til barselavdelingen. Hvis keisersnittet er planlagt i svangerskapet, får du vanligvis spinalbedøvelse. Da er du er våken, men kjenner ikke smerter. Hvis keisersnittet blir bestemt underveis i fødselen, får du oftest spinal eller epidural. Hvis det haster veldig å få ut barnet hender det en sjelden gang at du får narkose. Da er du ikke våken under operasjonen.

De to - tre første dagene etter keisersnitt vil du trenge medisiner for smerter. Det er viktig at du beveger deg og går omkring for å forhindre blodpropp. Du kan amme barnet som vanlig. Du kan bli på fødeavdelingen i fire-fem dager etter keisersnitt.

Hvis fosteret dør før fødselen, hva skjer da?

I Norge er det sjeldent at fosteret dør under svangerskapet før fødselen. Hvis noe er galt vil du kanskje merke at barnet er veldig rolig, eller ikke beveger seg. Ring til lege, jordmor, eller til fødeavdelingen hvis du tror noe er galt, ikke vent over et døgn. Jordmor og lege vil undersøke deg, bruke ultralyd og andre undersøkelser for å se om barnet lever. Det er ikke alltid mulig å vite hvorfor barnet dør. Fødselen skal likevel skje på vanlig måte. Mange synes det er rart å føde i en slik situasjon og vil at barnet skal ut med keisersnitt. Men keisersnitt er mer risikabelt for deg fordi det er en operasjon. En vanlig fødsel er best og tryggest for kroppen din. Du vil få medisiner for smertene. Etter fødselen kan du være på barselavdelingen og få hjelp til det du trenger.

Hvis barnet blir undersøkt etter fødsel finner man noen ganger ut hvorfor det døde. Neste svangerskap og fødsel kan gå helt normalt for deg og barnet. Da vil du få tilbud om ekstra svangerskapskontroller.

Del 3

Ordliste for barseltiden

Barsel
Barselbesøk
Hjemmebesøk
Brystmelk
Amming
Råmelk
Brystknopper
Selvregulering
Barnelegevisitt
Gulsott
Bleie
Bind
Blødninger
Renselse
Sårbarhet
Postnatal depresjon/ fødselsdepresjon
Sting
Etterkontroll
Samleie
Prevensjon

Barseltid

Noen timer etter fødselen flyttes du og barnet over til ett annet rom eller avdeling. Her kan du bli i noen dager for å få ammingen i gang og hvile ut etter fødselen hvis du ønsker det.

De aller fleste føde- og barselavdelinger i Norge er «Mor-barn-vennlig sykehus». Det betyr at du og barnet er på samme rom hele tiden etter fødselen. Slik blir du kjent med barnet ditt. Personalet vil hjelpe deg med ammingen. De kan vise deg hvordan du skifter bleier og hvordan du bader og stiller barnet. Personalet kan også passe på barnet i noen timer når du har behov for det.

Familierom

På noen sykehus kan barnefar, eller en annen, være sammen med deg og barnet etter fødselen. Det er ofte på et barselhotell eller i familierom på barselavdelingen. Den som er med deg må ofte betale for kost og losji.

Barnets ferdigheter og behov

Barn har allerede utviklet mange sanser og er et følsomt lite vesen. Det nyfødte barnet er litt nærsynt. Det lærer seg å gjenkjenne mors ansikt etter få dager. Barnet kjenner også igjen stemmer de hører ofte. Det vil gjerne ligge inntil mor eller far. Barn er helt avhengige av at de får mat og omsorg av oss voksne. De er hjelpeløse. Vi forstår ikke alltid hva barnet vil, men når et barn gråter, må vi ta det opp og trøste det. Barn tåler ikke hardhendt behandling som risting. Da kan de få hjerneskode.

Du kan bade barnet hver dag eller sjeldnere. Noen barn bæsjer hver dag, andre noen ganger i uka. Alle barn skal tisse mange ganger hver dag. Det er et tegn på at barnet får nok melk.

Samtale om fødsel

En fødsel er en stor hendelse i ditt og i alle kvinners liv. Det kan være fint og få snakket om hva som skjedde. Hvis du opplevde uventete ting under fødselen kan det være godt å få en forklaring på det. Mens du er på barselavdelingen kan du be om å få snakke med jordmoren eller legen som var med på fødselen. Hvis du har hatt en vond opplevelse, kan du også be om en kontroll på sykehuset noen uker etter fødselen for å gå gjennom det som skjedde når du har fått det hele litt på avstand.

Skikk og bruk på føde- og barselavdelingen

Alle som jobber på sykehuset har som oppgave å hjelpe deg og barnet ditt. Barselavdelingen har regler for hva du kan og ikke kan gjøre på barselavdelingen. Hvis du er usikker så spør personalet. Fordi vi er forskjellige vil kanskje ikke alle ønskene dine bli oppfylt. Hvis du deler rom med flere kvinner, må dere ta hensyn til hverandre.

Besøk på avdelingen

Kvinner har forskjellige ønsker og behov for besøk. Mange synes det er stas å komme på barselbesøk. Noen vil vente med å ta imot besøk av venner til de kommer hjem. For andre er det viktig å ha besøk de første dagene etter fødsel. Husk å ta hensyn til de du deler rom med. Hvis du vil ha mange på besøk, kan det være best at dere er på et besøksrom eller et annet fellesrom. Da kan de andre på rommet få fred. Hvis du synes det er vanskelig å amme når kvinnen i nabosenga har besøk, kan du be personalet hjelpe deg.

Mat

De fleste fødesteder kan lage mat som passer for deg, hvis de får beskjed. Det kan være Halal- kost eller annen spesiell mat du trenger. Vil du spise mat hjemmefra, kan du be om å få bruke kjøkkenet eller be personalet ordne det for deg.

Tradisjoner i barseltida er fine å ta vare på. De fleste kulturer har gode skikker som tar vare på mor og barn i denne sårbare tiden. Fortell personalet på barselavdelingen hva som er viktige tradisjoner for deg og din familie.

Gamle og nye skikker med barnestell

Mange bestemødre blir forundret over at det er så få regler og så lite styr med barnestell nå. Et eksempel er navlestell: Før lærte mange at navlen til barnet skulle vaskes på en spesiell måte. Det skulle pudres eller smøres med salve og bandasjeres flere ganger om dagen. Nå gjør vi ingenting av dette. Navlen skal holdes tørr, men du kan bade barnet som vanlig. Bare tørk godt av huden etterpå. Navlestumpen tørker inn. Navlen gror fint på en uke.

Mange andre ting har også blitt enklere. Vi forstår kanskje den naturlige utviklingen hos barn bedre. Gamle råd og skikker er derfor ikke alltid de beste.

Undersøkelser og prøver av barnet

Første eller andre dag etter fødselen kommer en barnelege og undersøker barnet grundig. Legen vil forklare alt for deg. Hvis legen må ta ekstra prøver eller undersøkelser av barnet ditt, vil du få en forklaring på hvorfor. Barn som trenger det får vaksiner mot hepatitt B eller tuberkulose.

Alle barn i Norge (og i mange andre land) får tilbud om å ta en blodprøve etter fødsel (screeningprøve). Prøven er gratis og frivillig. Hvis du ikke ønsker at prøven skal tas, må du si fra til jordmor. Det er planlagt fra høsten 2011 vil den samme blodprøven kunne undersøkes for 23 ulike sykdommer. Kun noen få barn blir født med disse sykdommene hvert år. Disse barna blir friske når de får medisin og spesiell diett.

Hjemreise

Når du skal reise fra barselavdelingen, vil jordmor gi deg gode råd om tiden hjemme. Du kan spørre om alt det du trenger svar på. Du får med deg en del papirer fra sykehuset. Ta godt vare på dem. Sykehuset gir beskjed til folkeregisteret om at du har født et barn. Du vil få tilsendt skjema for navn på barnet og for barnetrygd.

Omskjæring av gutter

Omskjæring av gutter er tillatt i Norge. Spør på barselavdelingen om hvor kan gjøres, men offentlige sykehus omskjærer ikke gutter etter fødselen.

I Norge og i Norden har det forekommet at privatpersoner uten fagkunnskap har foretatt omskjæring der alvorlige komplikasjoner har oppstått. Omskjæring av gutter anses ikke å være medisinsk nødvendig i Norge, men omskjæring av kulturelle årsaker er akseptert. Vi foreslår at du lar en fagperson utføre omskjæringen.

Omskjæring av jenter

Omskjæring av jenter er forbudt etter norsk lov. Slik er det i dag i de fleste land i verden. For deg som bor i Norge er det også forbudt å sende jenter til utlandet for omskjæring. Hvis omskjæring har vært en tradisjon i din familie, kan det virke rart og vanskelig at det ikke er tillatt her. Snakk med personalet på helsestasjonen. De kan informere deg om den norske loven. De kan også sette deg i kontakt med andre familier som har diskutert dette.

Amming

Kroppen din lager den fineste barnematen, morsmelk. Den har alle de viktige næringsstoffene. Den er alltid riktig blandet, har riktig temperatur og er helt ren.

Det viktigste du kan gjøre for å gi barnet ditt en god start i livet er å amme. Ikke alle barn synes det er lett å sugе på brystet. Ikke alle kvinner synes det er lett å legge barnet til brystet. Be om hjelp. Jordmødre og barnepleiere har ansvar for å hjelpe deg. Før du reiser hjem fra barselavdelingen, skal du synes at det er lett å få barnet til å sugе på brystet. Du blir ofte ekstra tørst av å amme. Ha en mugge med vann i nærheten. Du trenger 2-3 liter vann hver dag.

Råmelk

Råmelk er den første melka som kommer. Den er gul og tykk og ser ikke ut som vanlig melk. Dette er supermat for det nyfødte barnet ditt. Hvis barnet suger på brystet den første dagen får det i seg disse næringsrike dråpene. Råmelka dekker alle matbehov de første døgn. I noen kulturer har man trodd at råmelka ikke var bra for barnet. Den ble klemt ut og kastet. Det var feil. Den gule råmelka er laget spesielt for nyfødte barn.

Ammestart

Barn er laget for å greie seg med det du som mor har i brystet. Ikke vær bekymret over at brystet kjennes tomt ut de første dagene. Hvis du klemmer litt på brystknoppen, ser du at det kommer noen dråper. Det er nok. Melken kommer i større mengder etter to, tre, fire dager og varer til barnet slutter å amme.

Barnet må få sugе på brystet så ofte det vil. Be om hjelp til å se om barnet har et riktig tak om brystet. Det kjennes ofte sårt i starten, men det skal ikke gjøre vondt. Andre dag etter fødselen er ofte den store ammedagen. Nå vil barnet sugе veldig ofte. Dette stimulerer brystet til å lage melk og er viktig for at du skal ha nok melk. Du rekker bare å amme, spise og drikke denne dagen. Det blir heldigvis lettere etter hvert!

Tredje dag etter fødselen er ofte brystene hovne, ømme og du kan ha litt feber. Dette er fordi kjertlene i brystene arbeider for fullt for å produsere melken. La barnet sugе ofte. Etter tredje dag vil barnet få i seg mer melk for hvert måltid. Da får du mer hvile mellom hver amming. Det er fint å få oppmuntring og hjelp fra andre kvinner som har god erfaring med amming.

Annen mat til nyfødte?

Barnet trenger ikke ha noe annet enn morsmelk de seks første månedene. Barnet trenger ikke vann, sukkervann eller annen melk enn morsmelk. I mange kulturer er det vanlig å gi barnet litt tillegg. Ikke gjør det! Det er ikke sunt for barnet å få sukkervann, honningvann eller urte - te. Barnet få best helse hvis det får bare morsmelk. Etter seks måneder kan barnet få annen mat sammen med morsmelk. Det er en fordel for barnet at du ammer lengst mulig.

Ammehjelp

Mange trenger hjelp til å få til ammingen. Si fra hvis du har problemer. Blir det umulig for deg å amme vil du få råd om annen mat for barnet ditt. Fødeavdelingen og helsestasjonen vil hjelpe deg. Ammehjelpen er en organisasjon hvor vanlige kvinner med erfaring gir deg hjelp og råd. Det finnes også bøker, video og mye annen informasjon om amming. Du kan få andre til å oversette fra norsk og forklare for deg.

Ammestopp

Når du vurderer å slutte med amming, bør du først søke råd på helsestasjonen.

Andre forandringer i kroppen din

Kroppen din forandret seg mye i svangerskapet. Etter fødselen er det nye forandringer og nye hormoner i kroppen. Brystene blir mye større når de begynner å lage melk. Magen din er selvsagt blitt mindre etter fødsel. Men den blir ikke fast og flat med det samme. Huden og musklene er strukket ut i løpet av disse 40 ukene i svangerskapet. Nå må kroppen få tid til å trekke seg sammen igjen.

Blødninger

Du vil blø som ved en kraftig menstruasjon de første dagene etter fødsel. Blødningen vil gradvis avta. Etter en uke vil det være lite blod. Etter 14 dager har blødningen stoppet hos de fleste kvinner. Sammen med blod er det også noe slim og utflod. Etter du har sluttet å blø vil denne utfloden fortsette i noen uker. Det lukter av blodet, slik at du må vaske og skylle deg hver gang du har vært på do. Hvis lukten er veldig sterk kan det være tegn på betennelse. Da bør måle om du har feber og kontakte fødeavdelingen.

Psykiske reaksjoner

I de første dagene etter fødselen vil du merke at tårene kommer lettere enn før. Mange merker dette allerede i svangerskapet. Du er lykkelig og glad, men i neste øyeblikk er du fortvilet og gråter. Det er normalt. Nesten alle kvinner har det slik. Når du får omsorg og kjærlighet, hjelp og trøst, søvn og hvile, vil du merke at du greier deg bedre. Men alle nye mødre tenker på ansvaret for det lille barnet som nettopp har kommet til verden. Med tiden vil du venne deg til å være mor.

Psykiske problemer i barseltiden

Hvis du ikke kjenner deg glad, men er fortvilet og gråter mye hver dag, trenger du hjelp. Kanskje du ikke får sove eller ikke greier å spise. Du synes ikke du greier å stelle barnet eller føler deg helt utmattet. Er du i en slik situasjon trenger du hjelp så raskt som mulig. Fortell familien din hvordan du har det. De må hjelpe deg og barnet. Du, eller en annen i familien, må kontakte personalet på barselavdelingen eller på helsestasjonen og forklare situasjonen. Du kan få hjelp av spesialister. Du vil bli fortere frisk hvis du får hjelp raskt.

Hjemme etter fødsel

Permisjon for far

En som akkurat har blitt far har rett til permisjon i 14 dager fra sitt arbeid. Noen får lønn i denne permisjonstiden, men dessverre ikke alle.

Helsestasjon

Helsesøster eller jordmor fra din helsestasjon kommer på besøk hjem til deg i løpet av de første ukene. Du kan også ta kontakt selv hvis du trenger hjelp eller helsesøster uteblir. Barnet bør veies innen 7-10 dager, det får du gjort på helsestasjon eller helsesøster tar med vekt på hjemmebesøket. Barnet skal på første helsekontroll, med lege, når det er seks uker. På helsestasjonen møter du andre kvinner som også nylig har fått barn.

Søvn og hvile

Du som har født trenger ro og hvile etter en fødsel. Det nyfødte barnet skal ha mat også om natten. Du får mest søvn hvis du følger barnets soverytme de første ukene. Det betyr at du må få sove om dagen. Det er også viktig å bevege seg. Kroppen din trenger aktivitet for å bli som før graviditeten. Det er ikke sunt å ligge i sengen hele tiden.

Hvor kan barnet sove?

Barnet skal alltid sove på ryggen. Barnet kan sove i en egen seng. Du kan også ha barnet sammen med deg i sengen, men da må du passe på flere ting. Barnet må ikke ligge for tett inntil deg. Du må aldri sove sammen med barnet hvis du har drukket alkohol eller brukt medisiner som gjør deg sløv. Barnet kan ikke sove i samme seng som noen som røyker. Det anbefales at barnet har egen dyne eller teppe.

Klær og utstyr til barnet

Barnet ditt trenger ikke så mye utstyr den første tiden. Bleier, skjorter og bukser, et varmt teppe, dyne og seng er det dere trenger i starten. Ute skal barnet ha lue, om vinteren for å holde seg varm, og om sommeren for å skjerme mot solen.

Kle på barnet etter temperaturen i rommet eller ute. Du trenger ikke ha spesielt høy temperatur inne. Normal innnetemperatur er 21-23 grader. Du kan gjerne ha det kaldere på soverommet. Mange barn har for mye klær på. Kjenn etter i barnets nakke, ikke på hender eller føtter som alltid er litt kalde hos nyfødte. Barnet skal kjennes varmt ut, men ikke være svett. Barn som er for varme, blir sinte, urolige og gråter.

Hvis barnet skal fraktes i bil skal det være sikret i bilen. Slikt utstyr kan leies eller kjøpes.

Søskensjalousi

Har barnet større søsken, er det fint å ta spesielle hensyn til dem etter en fødsel. Det er ikke lett for et lite barn å forstå at det er kjærlighet nok til alle. Selv store barn kan bli usikre på dette. Gi ekstra oppmerksomhet og bruk mye tid på de eldre barna de første dagene. Andre kan stille babyen imens. Det er ofte nok med noen dager med ekstra mye kjærlighet for at tryggheten kommer tilbake.

Gode råd

Alle som har født bør kle seg godt og varmt i tiden etter fødselen. Dette vil beskytte mot infeksjoner. Brystene må være beskyttet og holdes varme. Norge er et kaldt land og du bør bruke varme sokker, strømpes, bukser og jakker, hvis du ikke føder på en varm sommerdag. Du trenger også gode og solide sko når du skal ut å trille barnevogn.

Feber

Noen får litt feber den dagen melkeproduksjonen starter i brystene. Det går over etter en dag og er ikke farlig. Føler du deg dårlig ellers, må du ta temperaturen. Har du feber må du kontakte fødeavdelingen og be om hjelp.

Blødninger

Det er ikke normalt å få store blødninger etter at du har kommet hjem. Hvis det skjer, skal du kontakte legevakten eller dra tilbake til sykehuset.

Menstruasjon

Første menstruasjon etter fødselen kommer til forskjellig tid hos forskjellige kvinner. Mange får ikke menstruasjon før de har sluttet å amme. Husk at du får eggøsning før du får menstruasjon. Etter det kan du bli gravid ved samleie.

Seksualliv og familieplanlegging. Prevensjon

Du kan ha samleie etter fødselen når du føler deg klar for det. I mange bøker står det at man skal vente i seks uker. Det er ingen medisinsk grunn for dette, men det kan være en god leveregel. Mange er litt engstelige for de første samleiene etter en fødsel. Skjeden kan være litt sår og tørr på grunn av hormonforandringer. Bruk derfor lang tid på forspillet og bruk glidekrem. Hvis du vil unngå å bli gravid, må du og din partner bruke prevensjon. Kondom er det enkleste å bruke den første tiden. Du kan få innsatt spiral etter 10-12 uker. Spør lege eller jordmor om videre familieplanlegging/prevensjon.

Etterkontroll

Du selv kan be om såkalt «etterkontroll» hos lege eller jordmor når det har gått to-tre måneder etter fødselen. Da undersøkes underlivet ditt og du får tilbud om familieplanlegging eller prevensjon. Du kan også ta blodprøver for å undersøke blodprosenten.

