

Barselinformasjon



FINNMARKSSYKEHUSET
FINNMÁRKKU BUOHCEVISSU



Velkommen til føde- og gynekologisk enhet

Gratulerer med det nye barnet!

Vi arbeider for å gi deg og din familie en positiv fødselsopplevelse, og et trivelig opphold her hos oss. Tiden på barsel kan du bruke til å lære barnet ditt å kjenne, med tid til å amme og kose med barnet.



Tilbud til deg

Det hjelper om du spør og gir uttrykk for dine ønsker og behov. Du vet hvor mye hjelp du trenger.

Hvor lenge

Du kan reise hjem når du vil. Vi anbefaler å bli til amming og barnestell går greit, barnet har økt i vekt, og du føler deg i fin form. De fleste blir på avdelingen 3–4 dager etter vaginalfødsel og 4–5 dager etter keisersnitt.

Måltider

Vi har pasientkjøkken i avdelingen som du selv forsyner deg med mat når det passer deres rutiner. Gi gjerne beskjed til personalet dersom du har allergier eller andre hensyn så kan vi bestille mat du kan spise.

Besøkstider

De første dagene med barnet er tiden ammingen etableres. Disse dagene er viktige for tilknytningsprosessen til barnet. Det er lurt å sørge for nok tid til søvn, hvile, amming og å bli kjent med barnet. Samtidig kan det hende at du har et behov for å vise barnet fram til venner og familie.

For å begrense trafikken av besøkende, har vi følgende besøkstider for barsel:

- Kl 11.00 – 13.00
- Kl 18.00 – 20.00

Partner og søsken er alltid velkommen.

Overnattingstilbud for pårørende

For informasjon rundt pris og overnatting for partner, kontakt personalet.

Mobiltelefon og sosiale medier

For å skåne babyen mot stråling anbefaler vi deg å ikke ha mobiltelefonen i barnekurven.

Vi oppfordrer deg til å begrense bruken av sosiale medier, smarttelefoner og nettbrett når barnet er våkent.

Samtale om fødsel

Fødselen er en sterk opplevelse og det kan være godt å snakke om den før du reiser.

Jordmor tilbyr deg derfor en samtale en av de første dagene etter fødselen.

Du må gjerne ha med deg din partner også. Dere vil få anledning til å gå igjennom fødselsforløpet og samtale omkring forventninger og skuffelser. Det er lærerikt både for deg og jordmor.

Om deg

Renselsen

De første dagene etter fødselen blør du som en rikelig menstruasjon, før det avtar. Etter de første 7-10 dagene går blodet over fra å være rødt til mer brunlig og sparsom. Etter hvert ligner renselsen mer på utflod. Renselsen varer i ca 6-8 uker. Blødningen kommer fra et sår på livmorveggen der morkaken har sittet. Det er også normalt å få en blødning 10-12 dager etter fødsel.

OBS: Kontakt lege eller jordmor om blødningen er svært kraftig, om det kommer «plommestore» blodklumper, temperaturstigning, vond lukt eller magesmerter utenom amming.

Hygiene

Vi anbefaler deg å skylle deg nedentil, holde deg tørr og skifte bind etter hvert toalettbesøk.

Hvordan hjelpe livmoren til å trekke seg sammen?

Livmoren trekker seg sammen etter fødsel. Du kan kjenne den som en hard klump omkring navlen.

Etter ca. 10 dager kan du ikke kjenne den, og etter 40 dager er den tilbake i normal størrelse. For å hjelpe livmoren til å trekke seg godt sammen og tømmes for blod, kan du ligge på magen innimellom. Livmoren trekker seg også sammen når du ammer, og det kan være smertefullt de første dagene etter fødsel. En varmekflaske på magen kan lindre.

Følelsesmessige reaksjoner

Det er vanlig at humøret er litt svingende i barseltiden. Det er en naturlig reaksjon på grunn av økt produksjon av hormoner som gjør deg mer følsom, samt en reaksjon etter fødselen og lite søvn i barseltiden. Du vil sannsynligvis merke at du er spesielt følsom og nærtagende, barseltårer er helt normalt. Denne overfølsomheten gjør at du er ekstra oppmerksom på barnet og dets behov, slik at det får best mulig omsorg.

Pass på at du hviler så ofte anledningen byr seg og gjerne begrenser besøk om du kan. Da kan denne tiden kjennes lettere.

Bekkenbunnen

Svangerskapet og fødselen svekker muskulaturen i underlivet. Slapp bekkenbunns-muskulatur kan medføre at du får problemer med blant annet å kontrollere vannlating og avføring. Derfor er det viktig med knipeøvelser. Du kan begynne med knipeøvelser så snart du føler deg klar for det.

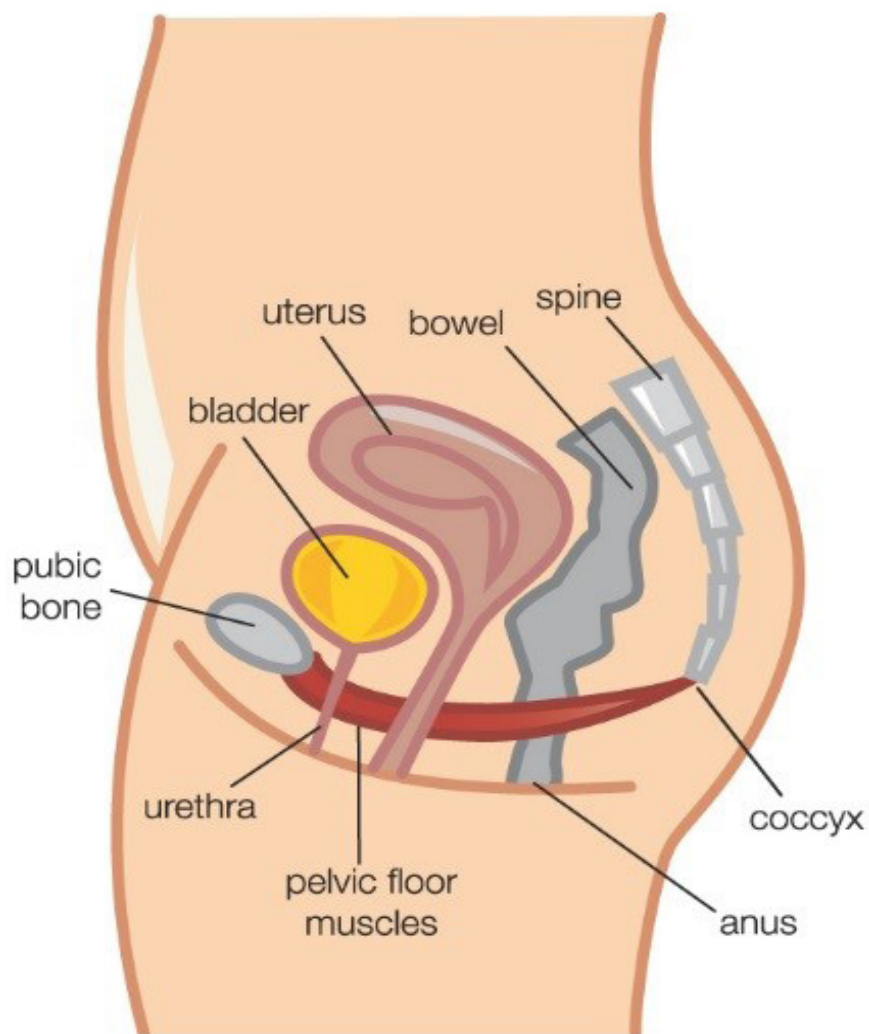
For å trene bekkenbunnsmusklene kan du gjøre følgende:

Knip sammen musklene analt (som om du forsøker å holde igjen luft). Forsøk så å spenne musklene videre fremover mot symfysen. Se for deg at du trekker igjen en glidelås. Eller at du lukker igjen åpningene (endetarm, skjede og urinrør) og løfter disse opp og inn i kroppen. Du skal ikke stramme musklene i sete, lår og mage. Kun bekkenbunnsmusklene. Når du har holdt spenningen i 4 – 10 sekunder, slipper du spenningen rolig. Det er viktig å slippe musklene helt ned igjen.

Gjeldene anbefaling er å gjøre inntil 10 knip tre ganger om dagen.

Det er ingen grunn til å få dårlig samvittighet hvis du ikke klarer 30 knip om dagen! Alt er bedre enn ingenting!

Dersom du ønsker å snakke med en fysioterapeut for individuell veiledning, gi beskjed til jordmor.



© Continence Foundation of Australia 2013

Om amming

Ammeveiledning

Vi har en sjekkliste som gir deg oversikt over hvilke punkter som kan være lurt å lære seg i forbindelse med amming. Du finner den bak i denne brosjyren. La skjemaet ligge fremme så både du og ansatte ser hvor langt du er kommet i opplæringen. Spør personalet om du lurer på noe, vi er her for deg.

Morsmelk er mat og medisin

Din morsmelk er perfekt sammensatt for ditt barn og er den eneste næringen barnet ditt behøver de første 4–6 måneder.

Selv de beste kunstige morsmelktillegg mangler en mengde av de verdifulle stoffene som brystmelka har. Morsmelk er viktig for blant annet utvikling av barnets hjerne, syn og tarm. Protein, sukker, fett, hormoner, aminosyrer, vitaminer, jern, enzymer og stamceller finnes i perfekt blanding og forandrer seg med barnets behov.

Morsmelk beskytter barnet mot en lang rekke infeksjoner, fordi:

- mor lager antistoffer som barnet får gjennom melken.
- morsmelken inneholder store mengder oligosakkarider som er mat for de gode tarmbakteriene.



Amming de første dagene

- Den beste starten for deg og barnet er om dere får uavbrutt hud mot hud kontakt etter fødsel.
- Det er fint om barnet får tid til å finne fram til brystet selv ved hjelp av egne medfødte reflekser etter lett guiding fra deg.
- Den første ammingen bør helst finne sted innen de to første timene, og andre amming bør skje innen 6 timer etter fødselen. Da utnytter du hormonene som kroppen skiller ut etter fødsel.
- Totalt bør brystene bli stimulert 6-7 ganger det første levedøgnet. Etter fødselen er bok både mor og barn slitne, og det kan hende at barnet ikke orker å die så hyppig. Likevel er det lurt at brystene blir stimulert for å få melkeproduksjonen godt i gang. Sover barnet tungt så er det fin hjelp at du med rene hender håndmelker og gir barnet melken på kopp eller skje.
- De neste døgnene bør barnet få minst 8 måltider per døgn. Jo oftere barnet legges til brystet, desto mer melk blir det laget, 10-20 måltider i døgnet er ikke unormalt.

Om dere blir forhindret av denne kontakten etter fødsel er det ikke for sent. Når dere får muligheten kan dere benytte samme metode. Metoden kalles tilbaketilrettet amming. Du kan lese mer om den og se video på ammehjelpen.no. Dersom dere blir forhindret fra å starte ammingen bør du komme i gang med håndmelking eller pumping helst innen 6 timer etter fødsel og deretter fortsette hver 2. - 3. time.

Tilbud og etterspørsel

Melkeproduksjon fungerer etter prinsippet tilbud og etterspørsel. Det vil si at jo oftere og jo mer barnet spiser, jo mer melk produserer du. Brystet produserer mest melk rett



etter at det er tømt. Etter to timer er 75 % av melkemengden tilbake! Der er derfor ingen grunn til å spare på melka. Noter deg gjerne hvor ofte du legger barnet til brystet. Drikk rikelig, gjerne vann.

Brystsprenng

Omtrent to til fire dager etter fødselen kan du få ømme og spente bryster. Dette er et tegn på den modne melken er i ferd med å etableres. Brystene hovner opp fordi blodtilstrømningen i brystet øker, så ikke bare fordi det er større mengder melk. Det kan da bli vanskelig for barnet å få tak i brystet, og det kan være lurt å prøve Cottermans grep før du legger til. Grepet kan du se på ammehjelpen.no. Dersom du velger å håndmelke, er rådet å bare melke ut litt slik at det ikke fører til overproduksjon.

Viktig med god ammestilling

Skal ammingen bli så god som mulig, er det viktig at du har en god stilling. Støtt opp med puter slik at du kan slappe helt av mens du ammer. Det kan være lurt å ha prøvd ut både sittende-, liggende- og tvillingsstilling mens du er på barselavdelingen. Be gjerne om veiledning her.

Dieteknikk

Det er vanlig å føle ømhet på brystknoppene i forbindelse med amming den første tiden,

men det skal ikke være smertefullt. Sårheten du eventuelt føler skal gi seg raskt etter at barnet har begynt å die.

Hold barnet tett inntil deg, med ansikt og kropp samme vei slik at barnet ikke må dreie på hodet. Brystknoppen peker mot babyens nese slik at barnet må vippe hodet lett bakover for å få tak. Støtt barnet i rygg og nakke uten å presse på barnets hode. Barnet skal ha munnen full av bryst. Spør om hjelp om du synes det er vanskelig. Det blir lettere for deg å huske på hvordan du gjorde det til neste gang dersom du selv legger barnet til med veiledning og at ikke andre gjør det for deg. Når barnet har et godt tak på brystvorta, kan det suge til det selv slipper taket.

Mor og barn-vennlig avdeling

Vi oppfordrer deg til å ha barnet sammen med deg hele døgnet og amme når barnet er sulten. Nyfødte trives best og er roligst når de får være i nærheten av mor og melkeproduksjon kommer forttere i gang.

Om barnet er urolig og skriker og du føler deg sliten, kan personalet være behjelpelig til avlastning i mellom måltidene.

Tubetopp

Gjennom et langt svangerskap er barnet vant til å kjenne mammas puls og bevegelser. Etter fødselen er det mange nye sanseinntrykk for barnet, lydene er høyere enn inni magen, lyset er skarpere, og luften er ikke alltid like varm. Hos oss kan du få utdelt en spesiell bæretube slik at du enkelt kan bære barnet hud mot hud for å gjøre livet utenfor livmoren enklere for barnet. Når du har barnet tett inn til deg er det også lettere for deg å oppfatte og tolke barnets signaler.

Fordeler med å bære barnet nært:

- Myk og naturlig tilknytning mellom foreldre og barn – utskillelsen av kjærlighet-

shormonet oxytocin økes, noe som gir økt velvære hos mor og barn

- Fremmer barnets sugebehov og mors melkeproduksjon
- Barnet regulerer temperaturen godt og holder blodsukknivået sitt mer stabilt
- Barnet gråter mindre og i kortere perioder
- Virker smertestillende ved for eksempel magesmerter hos barnet
- Forebygger hofteladdsdysplasi og kan være en del av behandlingen ved påvist hofteladdsdysplasi

Håndmelking

Dersom du er skilt fra barnet ditt og ikke kan amme kan det være aktuelt med håndmelking eller pumping. På ammehjelpen.no kan du se instruksjonsvideo. Du kan også spørre oss slik at vi kan lære deg dette før du reiser hjem. Du finner en instruksjon i vedlegg bak i brosjyren.

Brystskjold og brystpumping

I noen veldig få tilfeller kan det være nødvendig å bruke brystskjold i en overgangsfase. Disse skal brukes kun ved spesielle behov og i samråd med personalet. Brystet blir ikke skikkelig tømt når du bruker skjold, og barnet kan få for lite melk. Du risikerer også i langt større grad å få brystbetennelse ved langvarig bruk av skjold.

Brystpumping brukes ved spesielle behov i samråd med personalet.

Når du kommer hjem

Etter et par uker har brystene vent seg til melkeproduksjon. De blir de mindre og ikke så spente. Dette betyr ikke at du har fått mindre melk. Av og til kan utdrivingsrefleksene være sen. Spesielt hvis du er sint, lei deg eller sliten. Forsøk å puste ut og finne roen. Det kan hjelpe å massere litt i brystvortene før du legger barnet til.

Fullamming er anbefalt i 6 måneder om ammingen går greit. Morsmelk er videre anbefalt som barnets hovednæring hele det første året. WHO anbefaler videre amming til barnet er 2 år. Husk at det er veldig individuelt hva som passer mødre og barn. Det er bare du og ditt barn som bestemmer hvor lenge du vil/kan amme.



Om barnet

Bli kjent med barnet

For at du og barnet skal lære hverandre å kjenne, bør dere være sammen så mye som mulig. Du bør også stelle og bade barnet selv. Så fort du føler deg sprek nok og er trygg, vil vi gi deg nødvendig hjelp og opplæring.

Vekt

Barnet veies fra dag to. Det er normalt at nyfødte går ned inntil 10 % av fødselsvekten. Vi ser helst at barnets vekt stabiliseres før hjemreise.

Barnelegevisitt

Barnet blir undersøkt av barnelegen tredje dag etter fødselen, eller tidligere om du reiser hjem før. Legen lytter på hjerte og lunger, undersøker øyne og reflekser og kjenner på hoftene.

Du må gjerne spørre hvis det er noe du lurer på.

Saturasjonsmåling

To timer etter fødsel gjør personalet målinger av barnet for å fange opp eventuelle tegn til infeksjon eller hjertefeil/lungesykdom. Dersom det foreligger infeksjonsrisiko hos barnet vil disse målingene utføres med intervaller barnets første levedøgn.

Nyfødtscreening

Nyfødtscreening er en blodprøve som blir tilbudt alle nyfødte tidligst 48 timer etter fødselen. Det screenes på 25 forskjellige sjeldne sykdommer.

Rester av prøven blir etterpå oppbevart anonymt i en biobank i 6 år, og foreldrene må gi sitt samtykke før prøven kan tas.



Det gis kun tilbakemelding til foreldrene på denne prøven hvis det er noen prøvesvar som må følges opp.

Hørselstest

Sosial- og helsedirektoratet anbefaler at alle nyfødte hørselsscreenes for å fange opp de som har medfødt hørselstap. Dette vil føre til at man tidlig kan iverksette oppfølgingstiltak.

Testen går ut på at en liten ørepropp, tilkoblet et apparat, settes inn i øregangen på først det ene og deretter det andre øret til barnet. Apparatet sender impulser til inn til det indre øret. Disse impulsene blir reflektert og gir en respons som kan avleses på apparatet. Selve testen medfører ingen smerter eller ubehag for barnet. Testen utføres når barnet sover tungt, og det må være helt stille i rommet under testing.

Navlen

Navlestumpen faller av i løpet av 5-14 dager. Hvis navlestumpen holdes ren og tørr blir den dårlig grobunn for bakterier, og den faller forttere av. Det er nok å vaske med vann. Hvis den blir illeluktende, huden rundt blir rød eller hoven kan det skyldes en bakterieinfeksjon. Ved mistanke om navleinfeksjon, ta kontakt med lege umiddelbart.

Øyne

Vask øynene innover mot øyekroken, da stimuleres tårekanalen slik at de åpner seg lettere. Det gir mindre risiko for øyekatarr (røde øyne, klitrer seg igjen, gult puss i øyekroken). Lett eller moderat øyekatarr kan forekomme og går som oftest over av seg selv uten medisinsk behandling. Vask gjerne med øyebadevann. Ved kraftigere symptomer, kan man behandle med antibiotikadråper.

Negler

Mange nyfødte barn har lange negler og klorer seg lett. Du kan prøve å file, bite eller rive forsiktig hvis de er lange.

Hud

Spedbarnets hud er sårbar, og den er dekket av et beskyttende fettlag som ikke skal vaskes bort. Da kan huden bli overfølsom og reagere på trykk, såpevask og hudpleieprodukter. Huden kan også virke tørr etter fødselen, dette vil normalisere seg selv.

Det er viktig å holde huden tørr og ren, spesielt i hudfolder. Om huden ser sår og rød ut, kan du bruke litt potetmel om sårheten skyldes fukt. Det finnes også barnesalver med naturlige ingredienser slik at opptaket av tilsetningsstoffer blir begrenset. Velg produktene med omhu.

Det er ikke nødvendig å bade barnet hver dag, det kan gi barnet tørr hud. En til to ganger i uken er helt greit. Unngå såpe.

Jenter

Når jenter vaskes nedentil starter du forfra og vasker deg bakover. Ikke bruk såpe rundt skjeden, tørk godt i hudfoldende i skrittet.

«Minimens»

Ofte sees litt slim eller en liten blødning fra skjeden i løpet av de første 14 dagene.

Dette skyldes hormoner fra deg og er ikke farlig.

Gutter

Forhuden hos gutter er festet med små tråder til penishode. Den skal derfor ikke trekkes tilbake før den går tilbake av seg selv.

Heksemelk

Både hos gutter og jenter kan en ha hovne brystkjertler som også kan væske litt. Det skyldes hormonpåvirkning fra deg og går tilbake av seg selv. Ikke klem på de hovne kjertlene

Hormonutslett

Noen barn får rødt utslett på kroppen som skyldes hormoner fra mor. Dette forsvinner av seg selv etter en tid.

Urater

I blant sees rødlig urin i bleien. Dette skyldes avfall fra nyrene som er helt ufarlig.

Håndtering av barnet

Når barnet er liten klarer det ikke å snu seg på egenhånd. I denne perioden er det viktig å variere barnets liggestilling (rygg, side og mage). Sitt gjerne godt tilbakelent i en stol og la barnet ligge på magen på ditt bryst slik at det kan styrke nakkemusklene og raskere utvikle hodekontroll. Det er fint å variere måten du bærer barnet på. Det er viktig for barnets motoriske utvikling at det får bruke musklene både på fremsiden og baksiden av kroppen og variasjon er derfor viktig. Spedbarnet har åpne fontaneller og derfor et mykt hode. Hvis barnet ligger mye på rygg kan bakhodet bli flatt. Dette forebygges lett ved å variere barnets liggestilling.

Utemiljø

For å skåne barnets lunger rådes du til å ikke ta barnet ut om det er kaldere enn ti minusgrader. Ellers må du selv vurdere vind og værforhold. Venn barnet gradvis til å være ute. Unngå trekk og sterk vind.

Ikke dekk til barnevognåpningen med teppe da det fører til dårlig utlufting!

Tips til et godt miljø for barnet

Vi er omgitt av kjemiske stoffer i bl.a rengjøringsmidler, hygieneartikler og tekstiler.

Små barn er mer følsomme for kjemiske stoffer enn voksne. Her er noen tips for å bedre miljøet rundt barnet:

- Vask klær og sengetøy før bruk.
- Våtservietter kan være praktiske – men de kan også være allergifremkallende, så prøv å unngå å bruke dem.
- Vær oppmerksom på din bruk av deodorant og parfyme.
- Se gjerne etter parfymefrie produkter, Svanemerket og NAAF-merket når du handler rengjøringsmidler og hygieneartikler da de oppfyller en rekke helsekrav.



Når du kommer hjem

Etterkontroll

Du må selv ta kontakt med jordmor eller lege som har hatt omsorg for deg under svanger-skapet for å bestille time til etterkontroll og prevensjonsveiledning. Det passer bra 6–10 uker etter fødselen.

Helsesykepleier

Helsesykepleieren får beskjed fra oss om at du har født. Hun vil ta kontakt med deg og komme på besøk i løpet av den første uken. Ved behov for kontakt med helsesykepleier før hjemmebesøket må du selv opprette denne kontakten.

Hygienetips de første 6-8 ukene

I denne perioden da renselsen pågår er livmoren ekstra utsatt for infeksjoner. Derfor rådes du til å unngå bruk av tampong, badekar og basseng.

Det er ingenting i veien for at dere kan ta opp igjen det seksuelle samliv når du har lyst, men i renselsesperioden rådes du til å benytte kondom for å forebygge infeksjon. Det kan oppleves tørt og sårt i skjeden ved samleie pga. hormonelle forandringer. Dette er forbigående.

Mensen

Hvis du ammer barnet kommer menstruasjonen vanligvis igjen etter 3-10 mnd. etter fødselen. Hvis du ikke ammer, går det kortere tid. Husk at du kan bli gravid selv om du ikke har fått igjen menstruasjon.

Økedager

Med jevne mellomrom ettersom barnet vokser og matbehovet øker vil barnet gi tegn til å ville spise oftere enn før, nesten hele tiden.

Barnet kan bli urolig og det eneste som hjelper er brystet. Dette sees typisk når barnet er 7-10 dager, 2-3 uker, 4-6 uker, 3 mnd., 4 mnd., 6 og 9 mnd., med variasjoner. Den varer fra 2-3 dager og til rundt en uke. Dette kalles økedager fordi den hyppige ammingen fører til økt melkeproduksjon. I denne perioden kan det være lurt å få nok hvile. Nattamming er ekstra stimulerende.

Tette melkeganger

Enkelte kvinner blir plaget med tette melkeganger. Dette kan du forebygge med noen enkle råd:

- Pass på å amme skiftevis på begge brystene.
- God ammeteknikk.
- Bruk løstsittende klær, BH uten spiler.

Dersom du har fått tette melkeganger finnes det gode råd for å løsne disse og forebygge utvikling av brystbetennelse på ammehjelpen.no.

Mors livsstil

Innholdet i morsmelken påvirkes av det du spiser og drikker. Ammende mødre anbefales å spise og drikke sunt og variert etter de vanlige kostrådene for befolkningen. Vær oppmerksom på at ammende rådes til å spise mat som er rik på jod, som hvit fisk og meieriprodukter.

På matportalen.no og helsenorge.no vil du finne oppdatert informasjon om kostholdsrådene og hva ammende bør være forsiktige med, som f.eks kaffe, te, cola, alkohol, nikotin, slanking og miljøgifter fra enkelte typer kjøtt og fisk.

Nikotin

Ammende anbefales å slutte/ redusere bruken av produkter med nikotin. Nikotin kan ha en rekke negative virkninger:

- Nedsatt melkeproduksjon
- Abstinenser hos barnet, som gir utslag i uro og gråt
- Hemming av barnets vekst
- Allergiske reaksjoner
- Økt hyppighet av luftveisinfeksjoner hos barnet
- Øreverk
- Kolikk

Nikotin går over i melken og nikotinkonsentrasjonen blir høyere enn i morens blod. Det kan ta 7,5 timer før all nikotin er ute av melken.

Likevel er morsmelk det beste alternativet dersom du ikke klarer å slutte med nikotin. Et godt råd dersom du skal røyke er å kle på deg andre klær og en lue slik at nikotinet ikke setter seg i klærne eller håret ditt, og ikke røyk i samme rom som barnet. Røyking bør begrenses til rett etter at du har ammet.

Alkohol

Det anbefales totalt avhold fra alkohol de første 6 ukene etter termin dato. Barents lever vil inntil tre måneders alder bryte alkoholen ned halvparten så fort som voksne.

Samsoving

Gode råd for trygg samsoving:

- At foreldrene ikke bruker nikotinholdige produkter som f.eks røyk eller snus.
- At foreldrene ikke er påvirket av alkohol, andre rusmidler eller sløvende medikamenter.
- At foreldresengen er bred og har en fast madrass.
- Barnet må ha egen liten og lett barnedyne



(unngå pute mm).

- Sørg for at barnet ikke kan trille ut eller falle ned i en sprekk.
- Barnet skal alltid legges på rygg for å sove.
- At det er passe luftig og passe varmt, cirka 18 grader er fint.

Gulsott

Barnets røde blodlegemer skiftes ut etter fødselen. Det er leveren som gjør denne jobben. I forbindelse med nedbrytingen skilles det ut et fargestoff som heter bilirubin. Blir det mye av dette avleires det i barnets hud, og barnet ser gult ut. Omtrent halvparten av alle barn blir gule 2-3 dager etter fødselen før det avtar når barnet nærmer seg 1 uke gammel. Vanligvis er dette helt ufarlig. Vurder om barnet virker ekstra søvnig eller urolig. Dersom du reiser tidlig hjem fra barsel og opplever at barnet blir gul i hud/øyne, ta kontakt for råd.

Blir det for mye av dette fargestoffet, kan det være skadelig. Behandlingen er å sørge for nok melk til barnet da dette vil skylle ut fargestoffet. Det kan også være aktuelt å legge barnet under en spesiell lyslampe for å hjelpe nedbrytingen.

Dersom barnet fortsatt har gulfarge ved 2-3 ukers alder må det undersøkes nærmere av lege.

Psykisk helse

For noen varer barseltårene over lengre tid og går over i en vedvarende nedstemthet, fødselsdepresjon. Skulle dette skje, eller du selv lurer på om du er ekstra nedstemt er det viktig å prate med noen rundt deg, inkludert helsesykepleier/jordmor/fastlege. Det er lettere å få det bra igjen når du får riktig hjelp. Både mor og far kan oppleve fødselsdepresjon.

Til slutt

Selv om du føler deg sprek nå anbefaler vi deg å ta det rolig når du kommer hjem, hvile og gå små turer. Pass godt på deg selv og sørg for nok mat, drikke og hvile. Vi håper du er fornøyd med oppholdet her hos oss, og vi ønsker deg og familien lykke til. Du har mulighet for å ta kontakt med avdelingen inntil en uke etter utskrivning. Etter dette er det fastlege, jordmor og helsesykepleier du kan henvende deg til.

Hjemreise for mor og barn

Hjemreise for mor og barn med billigste rutegående transport dekkes av Pasientreiser. Følge får bare dekket reisen hvis det er medisinske grunner til at du må ha ledsager. Dette må rekvireres av lege eller jordmor.

Ta vare på alle kvitteringer og send reiseregning til Pasientreiser. Reiseregningsskjema finner du på www.helsenorge.no. Du kan også ringe Pasientreiser på tlf. 05515 for hjelp og informasjon.



Håndmelking

Mange kvinner foretrekker å håndmelke framfor å pumpe. Teknikken er lett å lære, og øvelse gjør mester.

Tekst og bilder: Vibeke Støbakk Myren, ammehjelper / www.ammehjelpen.no

Slik gjør du:

1. Gi deg god tid. Tidspress og stress hemmer melkeutdrivingen.

2. Vask hendene og varm dem hvis de er kalde.

3. Innrett deg behagelig, slik at kroppen får mulighet til å slappe av. Sitt godt, ha noe å drikke tilgjengelig, ha det varmt i rommet, eventuelt les eller se på TV. Dette er for å avlede din egen oppmerksomhet, for dersom du blir altfor opptatt av om det "kommer noe", kan det også hemme utdrivingen.

4. Massere brystene og brystknoppene for å stimulere utdrivningsrefleksen. Bruk forsiktig, lett trykk i sirkelbevegelser, rundt hele brystet fra ribbeina ut mot brystknoppen. Bruk fingertuppene for å stimulere brystknoppen.

5. Sett tommelen og to fingre et par centimeter bak tuppen av brystknoppen. Fingrene må være direkte vis-à-vis tommelen. Utnytt tyngdekraften ved å lene deg litt forover.



6. Press innover mot ribbeina. Klem fingrene forsiktig sammen idet de føres forover igjen med en rullende bevegelse. Unngå at fingrene sklir over huden. Tørk av dem dersom de blir våte.



7. Gjenta rytmisk for å melke ut melken. Flytt fingrene rundt ved areolaen for å melke alle områder av brystet.



8. Du kan gjerne melke begge brystene samtidig.

Råd om håndmelking

- Det skal ikke gjøre vondt å håndmelke seg!
- Hold på i 3-5 minutter på den ene siden, flytt deretter over til den andre siden. Gjenta begge sider en gang til.
- Bytt hånd om du blir trett.
- Hold ut 20-30 minutter om utmelkingen skal bli ordentlig. Noen som er øvede, bruker kortere tid.

Ikke ta pause, da er vanskeligere å få melken i gang igjen.

Vær tålmodig! Teknikken må innøves, og øvelse gjør mester.



Hvordan kan jeg vurdere om ammingen går bra?

Ammesjekkliste for mødre den første uken etter fødsel

Ammingen går bra når:	Kontakt helsestasjonen hvis:
Barnet ditt spiser 8 ganger eller mer i løpet av 24 timer	Barnet ditt virker trøtt og spiser færre enn 6 ganger i løpet av 24 timer
Barnet ditt spiser fra 5 til 40 minutter ved hvert måltid	Barnet ditt spiser i 5 minutter eller kortere ved hvert måltid. Barnet ditt spiser i 40 minutter eller lenger ved hvert måltid.
	Barnet ditt sovner alltif ved brystet og/eller aldri avslutter måltidet selv
Barnet ditt har normal hudfarge	Barnet ditt virker gul i huden Vanligvis er ikke litt gulfarge hos nyfødte skadelig, men, det er viktig å sjekke barnet for symptomer på gulsott, spesielt første leveuke. Gulfargen vil normalt vise seg i ansiktet og på pannen for så å spre seg til kropp, armer og ben. Et bra tidspunkt å sjekke barnet ditt for gulfarge er ved bleieskift. Du kan trykke lett med tommel på barnets hud (og så slippe opp) og se etter om det utvikler seg gulfarge
Barnet ditt vanligvis er rolig og avslappet når det spiser og virker tilfreds etter måltidet.	Barnet ditt stadig slipper taket på brystet under måltidet eller vegrer seg for å ta brystet
Barnet ditt har både våte bleier og bæsjebleier (se skjema på neste side)	Barnet ditt har få våte bleier og/eller bæsjebleier, se skjema på neste side.
Ammingen oppleves behagelig	Det er smertefullt å amme, du opplever smerter i brystet eller på brystknoppene, som ikke forsvinner etter barnets første sugetak. Brystknoppen har en flat eller skjev fasong etter amming.
Du kan høre og se at barnet svelger hyppig under måltidet fra barnet er 3-4 dager gammelt.	Du ikke kan høre barnet ditt svelge melk under måltidet 3-4 dager etter fødselen
	Du opplever at barnet ditt trenger smokk for å roe seg
	Du mener at barnet ditt trenger morsmelkstatning

Bleier

Innholdet i barnets bleier vil forandre seg i løpet av den første tiden. Dersom innholdet i barnets bleier ikke er som i skjemaet, kan det bety at barnet bør ammes hyppigere eller die mer effektivt. Snakk med helsestasjonen dersom du er usikker på om barnet får nok melk.

Barnets alder	Våte bleier	Bæsjebleier
1-2 dager gammel	1-2 eller flere per dag. Kan ha rød/rosa farge pga urinsyre*	1 eller flere. Mørk grønn/svart, seigt – kalt bek
3-4 dager gammel	3 eller flere pr dag. Bleiene kjennes tyngre	2 eller flere. Forandrer farge og konsistens – brun/grønn/gul. Blir løsere. (Overgangs-bæsj)
5-6 dager gammel	5 eller flere. Tunge/våte**	2 eller flere. Sennepsgul; kan være ganske flytende
7 dager til 28 dager gammel	6 eller flere. Tunge/våte	2 eller flere. I mengde minst tilsvarende en spiseskje. Sennepsgul, flytende og kornete utseende***.

*Urinsyre kommer med urinen og kan gi mørk rosa/lys rød farge i bleien de første dagene. Når barnet er 1-2 dager er dette ingen grunn til bekymring. Dersom det fortsetter etter dag 2 bør du kontakte helsestasjonen da dette etter hvert kan være tegn på at barnet ditt ikke får nok melk.

**Med nye moderne bleier kan det være vanskelig å se/kjenne om de er våte. For å få en idé om det er nok urin; ta en bleie, tilsett 2-4 spiseskjeer vann. Det kan gi en følelse av hva du skal kjenne etter.

*** Enkelte barn får likevel det de trenger, selv om de en enkelt dag ikke har bæsjebleier. Etter den første måneden kan det gå lengre tid mellom bæsjebleiene

Anbefalt litteratur:

- Stine Sofie Stiftelsen sin foreldrepakke: <https://www.stinesofiesstiftelse.no/foreldrepa-kke>
- «Spedbarnsboken» fra Sandvik. Den finnes gratis i avdelingen.
- www.ammehjelpen.no
- <https://www.helsenorge.no/spedbarnsmat>
- Informasjon om mat fra offentlige myndigheter:
- www.matportalen.no
- Landsforeningen uventet barnedød:
- www.lub.no - informasjon om trygg samsoving, snus, røyking.

Flaskemating

- Alt du trenger å vite om flaskemating: <https://www.helsenorge.no/spedbarnsmat>
- Flasketeknikken "Langsom flaskemating": <https://ammehjelpen.no/langsom-flaskemating/>



Vi ønsker å gjøre deg kjent med denne informasjonen i løpet av oppholdet.

Det kan være lurt å **få veiledning etappevis** så det ikke blir så mye på en gang.

Du krysser selv ut når du har fått veiledning

	Har fått veiledning	Ikke behov
Info om ammingens helsebringende fordeler for mor og barn		
Betydningen av hudkontakt		
Tidlige tegn på sult og diebehov		
Amming 1.døgn: Første amming innen 2 t etter fødsel, andre amming innen 6 t etter fødsel. For optimal melkeproduksjon bør brystene stimuleres (amming/lett håndmelking) 6 ganger 1. døgn Ved separasjon mor/barn; etablere melkeproduksjon innen 2 t om mulig, ellers innen 6. etter fødsel (vha håndmelking/pumping)		
Tegn på riktig dieteknikk		
Forebygging av såre brystknopper		
Forskjellige ammestillinger: • Sittende • Liggende • Tvillingstilling • Tilbakelent stilling		
Måltidsfrekvens og varighet etter 24timers alder (minimum 8 måltider per døgn). Selvregulering		
Håndmelking – muntlig og praktisk veiledning Tiltak ved melkespreng, inkl cottermanngrep		
Hvis det er behov for bruk av MME; opplæring i koppmating		
Retningslinjer for bruk av smokk / flaskesmokk		
Hyppig kveldsamming og betydning av nattamming		
Økedøgn		
Info om samsoving		
Informasjon dersom mor/partner røyker eller snuser		
Tegn på at barnet får i seg nok melk		
Forebygging og behandling av brystbetennelse		
Tilby tubetopp		
Informert om www.ammehjelpen.no		

Med hilsen

**Personalet ved
Enhet gynekologi og fødsel**

**Finnmarkssykehuset, Hammerfest sykehus
Telefon: 78 96 75 30**

Revidert desember 2025

Alle foto: Colourbox.com



FINNMARKSSYKEHUSET
FINNMÁRKKU BUOHCCIVIESSU

