



# Graviditet, förlossning och den nya familjen

**Din graviditet vecka för vecka**  
– se magen växa!

**Förlossningsförberedelse**  
– för henne och honom

**Den första tiden som förälder**  
– få svar på dina frågor



Denna bok tillhör:



---

Barnet väntas den:

---



#### Friskrivningsklausul:

SCA Hygiene Products A/S och samtliga medarbetare till denna bok har på alla sätt ansträngt sig för att informationen i boken skall framställas så riktigt och noggrant som möjligt. Trots det kan företaget och författarna inte hållas ansvariga för någon handling eller något beslut som är taget med utgångspunkt i bokens text. Informationen i boken återges av SCA Hygiene Products A/S och bör inte ersätta råd eller behandling från professionell och utbildad läkare, barnmorska eller sjuksköterska. Endast boken bör ej användas för att på egen hand ställa diagnos eller påbörja behandling. Om du eller ditt barn lider av hälsoproblem eller om du misstänker att din graviditet inte utvecklas normalt, skall du alltid rådfråga en barnmorska eller läkare och be om kompletterande råd och undersökningar.

#### Utgivare:

SCA Hygiene Products AB  
6:e utgåvan  
Redigering avslutad  
2010 10 01  
Foto: Lennart Nilsson  
(Foto från "Ett barn blir till"  
Bonniers 2003)  
Christina Voigt  
Piotr & Co.  
Jo Selsing  
Susanne Mertz  
Jonna Fuglsang Keldsen  
Christian Carlsson



Boken är tryckt på Multioffset, som är helt klorfri och godkänd för FSC märkning. Forest Stewardship Council är en internationell märkning för hållbart skogsbruk.

Tryckt på Scanprint A/S, ett Svanenmärkt tryckeri, licens 541 006

CO2-neutralisering  
SCA Hygiene Products AB har neutraliserat CO2-utsläppet vid produktionen av denna trycksak. Dokumentation för neutraliseringen kan rekvireras genom att kontakta SCA Hygiene Products AB.

SCA Hygiene Products AB  
405 03 Göteborg  
Telefon 031-746 00 00

ISBN-nummer 978-87-85080-11-0



Redaktion och bearbetning:

Anna Maria /Mia/ Westlund  
informationskonsult  
barnmorska, IBCLC

Ulla Rode  
informationschef, leg. sjuksköterska

Faktakonsulter:

Annika Fagerquist  
leg. barnmorska  
Båstad

Eva Timerdal  
leg. barnmorska  
Gävle

Birgitta Klang  
BVC-sköterska BVC Mama Mia  
Stockholm

Elisabeth Kylberg  
Nutritionist, docent  
amningsforskare  
Högskolan Skövde

Sverker Ek  
överläkare  
Centrum för fostermedicin K 79,  
Kvinnokliniken  
Karolinska Universitetssjukhuset,  
Huddinge, Stockholm

Översättning och svensk  
textbearbetning:  
Annika Fagerquist

Tone Ahlborg  
barnmorska  
Fil Dr i folkhälsovetenskap, lektor vid  
Barnmorskeprogrammet  
Sahlgrenska akademien  
Göteborgs universitet





## GRAVIDITETEN

Graviditeten	7
På väg att bli pappa eller medförälder	8
Att vänta barn nummer två	12
Mina, dina och våra barn	14
Det första barnmorskebesöket	15
Prover och undersökningar	16
Fosterrörelser	22
Graviditeten vecka för vecka	23
Att vänta barn och graviditetsförändringar	43
Tvillingar	50
Sjukdomar under graviditeten	51
Infektionssjukdomar	55
Levnadssätt under graviditeten	57
Mat under graviditeten	59
Samliv och föräldraskap	67
Att bli förälder	69
Förberedelser inför att föda barn	72
Håll dig i form till förlossningen	75





## FÖRLOSSNINGEN

Att föda	78
Igångsättning av förlossningen	82
Förlossningssmärta	83
Förlossningsförberedelser	84
Smärtlindring	87
Min förlossningsplan	91
Förlossningen	92
Förlossningens förlopp	96
Tidig kontakt	109
Den första undersökningen av det nyfödda barnet	111
När förlossningen inte blir som ni tänkt er	112

## DEN NYA FAMILJEN

Den nya familjen – när barnet är fött	119
Bli dig själv igen	122
I form efter förlossningen	125
Amning är inte bara mat	128
Amningsproblem	138
Flaskuppfödning	143
Vitaminer och järn	145
Det nyfödda barnet	146
Spädbarnets skötsel	151
Barnets utveckling	156
Mamma – pappa – barn	163
Syskon	169
Mor- och farföräldrar	171

## UPPLYSNINGAR

Att vara förälder i Sverige	172
Bra böcker, webbsidor, telefonrådgivning m.m.	174
Sökordsregister	178



## Grattis till er som skall bli föräldrar



Mia Westlund, Barnmorska Informationskonsult IBCLC

Ni har ett helt nytt liv och en spännande tid att se fram emot.

En graviditet skapar inte bara ett barn, den skapar också föräldrar. Att bli mamma och pappa för första gången är en omtumlande och livsavgörande händelse. Ni kommer att få följa utvecklingen hos en ny liten människa och ni kommer under lång tid att vara de viktigaste personerna i ert barns liv. Familjer ser olika ut och barn kan man få på flera sätt.

Några har blivit spontant gravida, några har fått hjälp eller väntar adoptivbarn. Oavsett om ni lever tillsammans i par, samkönade, särkönade, i utvidgade familjer eller lever ensamma är min förhoppning att boken ska komma till både nytta och glädje!

Beroende på vem som läser kan ni själva behöva omformulera något för att tilltalet ska passa just Er.

Boken är tänkt att vara en lättillgänglig uppslagsbok undergraviditet och spädbarnstid.

Den är skriven av läkare, barnmorskor, sjuksköterskor, psykologer och föräldrar med specialkompetens och tar upp vad som händer under graviditeten och den närmaste tiden efter barnets födelse.

Här finns också plats för personliga anteckningar.

Kanske kan den här boken med tiden innehålla de första skrivna raderna om ert barn. Det kan vara roligt att ha kvar anteckningar från graviditeten och tiden kring förlossningen.

Produktioninformation om Libero hittar ni en bit in i bokens stängda sidor och det är förstås valfritt att läsa den.

Tillsammans kan ni uppleva kvinnans fysiska förändringar och dela tankar och föreställningar kring ert barn som snart skall födas och bli en stor och självklar del av ert liv.

Att båda är delaktiga i det som sker under kvinnans graviditet och under barnets första tid kan stärka er i föräldraskapet och på sikt även er relation.

Sätt ord på tankar, känslor, förväntningar och eventuella oro.

Livet med små barn handlar både om att planera för framtiden och att ta väl hand om nuet!

Ni kan läsa mer på  
[www.libero.se](http://www.libero.se)

*Mia Westlund*



Graviditetstestet är positivt

## Graviditeten

En graviditet syftar inte bara till att skapa ett barn. Den skapar också en mamma och en pappa. För kvinnan är graviditeten både en biologisk och psykologisk omställning. Det är en 9 månader lång utveckling av kropp och själ. För de flesta är det till god hjälp att ha kontakt med barnmorskor, läkare och andra som arbetar med gravida och födande kvinnor och deras familjer. Många söker och finner också god information via böcker och olika webbsidor på internet.

### Graviditetstest

Den första graviditetssignalen brukar vara att menstruationen uteblir. Du kan dessutom må illa, känna spänning och smärta i bröstet och ibland en uttalad trötthet. Genom ett urinprov kan du få ett snabbt och säkert svar. Det här graviditetstestet kan du göra själv. Det finns färdiga paket att köpa och det brukar

vara lätt att följa instruktionerna. Känner du dig ändå osäker kan du få hjälp på mödravårdscentralen eller på någon annan vårdinrättning. Graviditetstestet blir positivt när det befruktade ägget nått livmodern och fäst i livmoderslemhinnan. Härifrån utvecklas moderkakan som producerar de hormoner som kommer ut i kvinnans blod och därefter via hennes njurar utsöndras i urinen. Redan ett par dagar efter utebliven mens går det att mäta. Skulle du få en negativ reaktion fast du är övertygad om att du är gravid eller om du har haft mycket oregelbunden mens, bör du göra om testet efter en till två veckor. Utförs provet för tidigt kan resultatet bli att det visar "falskt" negativt fast du är gravid.

### Mödravårdscentral

När du får ett positivt besked kan du ringa till närmaste mödravårdscentral och beställa tid för inskrivning. Barnmorskemottagningar finns i primärvårdens

regi, de kan också vara privata. Här bedrivs kostnadsfri mödravård för er som väntar barn. Under graviditeten erbjuds kontroller enligt ett nationellt basprogram. Där ingår cirka 8-10 besök hos barnmorskan, läkarbesök efter behov, frivillig ultraljudsundersökning och möjligheter att delta i föräldragrupper om ni väntar ert första barn. Mödravården har samarbete med bland annat specialistmödravården på kvinnokliniken och med barnvårdscentralen. De flesta har också närhet till psykolog, kurator, socialsekreterare, sjukgymnast och till öppna förskolan. Målet med mödravårdsprogrammet är att du som gravid kvinna skall få må bra under din graviditet och att ditt barn skall få födas friskt utan komplikationer.

Barnmorskan blir ofta en stor resurs och trygghet under graviditeten. Hit kan ni som blivande föräldrar komma för kontroller, undersökningar, med frågor och funderingar. Ni kommer också att erbjudas föräldrautbildning under graviditeten. Denna är för dagens blivande föräldrar omtyckt och viktig. Hur föder man och hur går det till när man ammar? Hur kommer det att bli mellan oss när vi blir föräldrar, kommer vårt samliv att fungera? Hur blir vi som föräldrar? Det är några frågor ni som blivande föräldrar kan ställa er. Att få träffa andra par i samma situation som den ni är i, brukar också vara givande och leder inte sällan till att nya mer varaktiga kontakter skapas.





## På väg att bli pappa eller medförälder

Det är kvinnan som blir gravid men som partner är du också på väg att bli förälder. För den som står bredvid är det i början svårt att ta till sig. Några blir kanske glada och stolta på en gång. Andra behöver längre tid på sig att förstå och reagera.



På väg att bli pappa

Ingen blir oberörd, och för de allra flesta män är det ett omtumlande besked att få – du skall bli pappa!

Även om allt det fysiska sker i kvinnan har du som partner möjligheten att vara med i händelseförloppet redan från starten.

Kan man vara med vid besöken på mödrahälsovården ger det ofta en ökad känsla av delaktighet och förståelse. Du får dessutom lättare att knyta an till barnet på ett naturligt sätt redan innan det är fött. Ett tidigt engagemang lägger en god grund för att ni tillsammans skall gå in i föräldraskapet på ett kärleksfullt och jämställt sätt. Du blir den viktiga och betydelsefulla partner som din kvinna så väl behöver. Hon behöver ditt engagemang precis som barnet senare behöver en engagerad pappa/medförälder. Det är inte alltid lätt att följa med och förstå den process som den gravida kvinnan går igenom. Hon reagerar kanske annorlunda än hon tidigare gjort och får nya behov, vanor och reagerar på ett främmande sätt. En del upplever att deras egna behov kommer i skymundan. Därför är det bra om du är förberedd på det och att du inte drar dig för att ge uttryck för dina tankar och funderingar, både positiva och negativa. Ställ upp för varandra och ta er igenom eventuella svårigheter med respekt och kärleksfullt tålamod så lägger ni en god grund för ert liv tillsammans, inte bara som föräldrar utan också som varandras partners.

### Visste ni att:

- det föds strax under 100.000 barn i Sverige varje år
- mödrars genomsnittsalder i Sverige är cirka 29 år. Den är högre i storstäderna än på landsbygden
- medelåldern för män som blev pappor för första gången var vid samma tid 31,5 år
- kvinnor i Sverige föder i genomsnitt 1,8 barn var, män 1,6. Det betyder att det finns fler pappor än mammor
- drygt tre av fyra barnfamiljer består av två sammanboende föräldrar med barn. 15% består av ensamstående mammor med barn och 8 procent av ensamstående pappor med barn
- andelen tvillingförlösningar har sjunkit under de senaste åren
- genomsnittsvikten för nyfödda barn är 3527 gram
- 16,8% av alla förlösningar utförs i dag med kejsarsnitt. Under den senaste 10-årsperioden har det skett en ökning från cirka 11%
- 5,9% föder barn innan fullgångna vecka 37
- 3,2% av alla nyfödda väger mindre än 2500 gr. Endast 0,6% väger under 1500 gram

Källa : Statistiska Centralbyrån. Socialstyrelsen



## Förlossning och barnledighet

Consult Svend Aage Madsen, chefspsykiolog, Rigshospitalet, Köpenhamn  
Red. Ulla Rode

*Texten är ursprungligen skrivet ur ett dansk perspektiv. Sannolikt stämmer en hel del med svenska förhållanden.*

## En ny pappa!

### Pappor vid förlossningen

Papparollen har genomgått en förändring under modern tid. De allra flesta män deltar i dag vid sina barns födelse och tar stor del i samvaron med sina barn. Även om hemförlossningar fortfarande finns som ett alternativ på vissa platser i landet, föder de flesta kvinnor i dag sina barn på sjukhus. Historiskt sett var det inte så länge sedan som förlossningarna skedde i hemmen och i högsta grad var en ren kvinnoangelägenhet. Det har till och med funnits ritualer och oskrivna regler som syftade till att hålla männen borta från dessa händelser. När så sjukvården övertog ansvaret för den födande kvinnan förändrades mycket. Kvinnorna födde ensamma, barnen togs efter födelsen omhand och fick bara träffa sin mamma var tredje timme då det var dags att amma. Många kvinnor kan i dag, många år senare, berätta om sin svåra och ensamma BB-tid. Med tiden kom kvinnorna att protestera och kräva sin rätt att själva bestämma över sin situation när de födde sina barn. I dag är det en självklarhet att den blivande pappan skall vara med under förlossningen, vilket han i dag också är till 95%. Förlossningarna sker visserligen på sjukhus men inställningen är att ett barns födelse i första hand är en intim familjeangelägenhet där personalen finns till för den blivande mamman och pappan som stöd, en resurs och en trygghet. Pappors engagemang och närvaro har aldrig varit större.

## Mannen som förälder

Pappornas engagemang stannar inte vid själva förlossningen. 90% är någon gång med hos barnmorskan under graviditeten och så många som 97% är med vid ultra-ljudsundersökningen. I de allra flesta fall är det mannen själv som väljer att vara delaktig och som värdesätter denna möjlighet. Något tankeväckande framkom det i en nyligen utförd dansk undersökning att



*Pappa och hans nyfödda barn*



många pappor inte alltid uppfattar sig som välkomna av läkare och barnmorskor. Männen tyckte inte att man talade också till dem som blivande pappor. I samma studie frågade man männen varför de egentligen deltog vid förlösningen.

98% av de blivande papporna sa att det är för att de själva vill. 95% uttrycker i efterhand glädje över att ha varit med. Endast 1% hade helst velat slippa. Alla menar att de är där för att stötta sin kvinna, 85% för att de vill vara med och ta emot sitt barn. När förlösningen väl är över menar mer än 70% att förhållandet till barnet är det centrala. I dag drar sig inte heller papporna för att be om råd och hjälp under tiden på BB och i tiden som följer. De allra flesta män vill stanna och vara tillsammans med sin familj på BB. I dag finns det på de flesta sjukhus en möjlighet för den nyblivna pappan att få stanna åtminstone den första natten.

### Moderna män är pionjärer

Män som deltar vid sitt barns födelse måste fortfarande anses vara pionjärer när det gäller att skapa traditioner för den moderna pappan. Det är förstaeligt att det tar tid för männen att komma underfund med sina behov i sammanhanget och vad de bör önska sig och kräva av personal både på mödravården innan barnet är fött, under själva förlösningen och i tiden efter. De män som i dag blir pappor har kanske inte någon självklar och bra egen pappaförebild.

Möjligen var deras egna pappor med under själva förlösningen. Dock är det troligast att de efteråt återgick till att vara traditionella pappor i den meningen att de knappast utnyttjade någon pappaledighet eller tog del i det lilla barnets skötsel. Sannolikt var det mamman som tog huvudansvaret hemma, lämnade och hämtade på dagis och gjorde dagliga små utflykter med barnen. I dag har det blivit allt mer självklart, också för männen, att man delar på samvaron med barnet och på sysslorna i vardagen. Fortfarande kan det vara högst olika hur mannen och kvinnan väljer att dela på arbete och tid hemma med barnet. Men trots allt; aldrig tidigare har så många män varit tillsammans så mycket med sina småbarn och spädbarn. De utnyttjar i allt högre grad sin rätt till föräldraledighet och prioriterar på ett annat sätt än vad tidigare generationer gjorde.

### Vad är en bra pappa?

Män som både före och efter förlösningen ombes att berätta om vad de tycker kännetecknar en bra pappa säger att man ska:

- vara engagerad
- ha tid
- vara uppmärksam, närvarande och deltagande
- vara kärleksfull
- vara med sitt barn
- vara intresserad och omtänksam

Om det här skall bli verklighet och om det skall uppstå starka band mellan pappa och barn bör männen:

- vara säkra på att de vill ha barn
- vara med vid alla undersökningar och samtal, och ställa egna frågor
- vara med i föräldragruppen – det ökar gemenskapen kring att paret ska bli föräldrar
- tillbringa så mycket tid som möjligt med mamma och barn direkt från starten
- hitta och kräva att ha sin egen roll utöver mamma och barn
- be om hjälp från sjukhuspersonalen och BVC-sjuksköterskan att lära sig att hålla/byta på/få kontakt med barnet om det behövs
- vara närvarande under föräldraledigheten
- ta så mycket föräldraledighet som möjligt
- se till att ha egna stunder med barnet och att insistera på att få göra saker på sitt eget vis – det är helt ok

Förlösningen och den första tiden med barnet är en bra grund för mötet mellan pappa och barn. Det blir starten på en livslång kontakt. Det som är avgörande är att vara tillsammans rent praktiskt med barnet, för det ökar lusten att vara med det och ökar tryggheten och pappas möjligheter att vara just pappa.

### Pappor och spädbarn

Men vad får pappor ut av att ta hand om



ett spädbarn? Det är en fråga som ofta ställs, bland annat därför att de flesta pappor innan förlossningen har föreställningen om ett större barn, som kan prata och gå. Det finns föreställningar och meningar om att män inte får ut så mycket av kontakten med det hjälplösa och späda barnet.

Undersökningar som gjorts över flera generationer visar att män är lika kapabla som kvinnor att ta huvudansvaret för barnet ända från födseln. Båda föräldrarna har samma möjligheter att knyta an till barnet och det gör ingen skillnad för barnets vem som är den närmaste föräldern. Man har också sett att män som innan barnet föddes inte trodde att de skulle kunna relatera till ett spädbarn ändå direkt ställt in sig på relationen till det lilla barnet. Inlevelseförmågan och känsligheten för spädbarnets behov kan bli lika stark som för mamman. Om pappor får lika mycket tid tillsammans med spädbarnet som mamman kan de knyta an till spädbarn på samma sätt och i samma utsträckning. Modern forskning visar att det inte finns några egentliga skillnader i hur mammor och pappor umgås med det lilla barnet, åtminstone inga skillnader som påverkar barnets grundläggande behov.

### Att tala samma språk

Män och kvinnor umgås med spädbarnet på ungefär samma sätt. Men det finns skillnader i hur man talar om barnet och om sin relation till barnet. Före barnet

är fött är det vanligaste att kvinnor föreställer sig det lilla späda barnet. Män däremot, ser i högre grad ett lite större barn framför sig. Ett inte lika hjälplöst barn som man kan leka med och göra saker tillsammans med.

Efter födelsen har kvinnan oftast lättare att beskriva den nära samvaron med barnet. Mannen pratar om leken; det fysiska och det spännande. Om hur han och barnet upplever saker tillsammans. Olika fokus och skilda tankebanor kan skapa oförståelse inför den andre och därmed konflikter. Det underlättar ofta om paret, helst redan före barnet föds, kan prata igenom sitt förhållande, sina tankar om att bli förälder och respektive syn på jämställdhet. Att diskutera fördelning av ansvar och hur man skall dela upp föräldradigheten är bra att gå igenom. Också hur man tänker när det gäller prioritering av barn, familj, arbete, intressen, egen tid och så vidare. Vad är viktigast under de kommande 18 åren? Man bör i alla fall förbereda sig själv och varandra på att det kommer att bli nödvändigt att ta upp dessa frågor och att man skall ge sig och sin partner tid när det blir verkligt och aktuellt.

Att bli pappa betyder mycket för mannens utveckling så väl som för kvinnans. Män har precis som kvinnan förmåga till ansvarstagande, kärlek till barnet, anknytning och inlevelse. Han kan skapa lika starka band till sitt barn som mamman. För de flesta män är faderskapet en händelse och process som stärker hans

manliga identitet och som berikar hans liv på alla plan.

Fram till i dag har mannens roll som pappa gradvis förändrats. För den yngre generationen pappor är det på ett annat sätt, än det var bara för 20 år sedan, i högre grad en självklarhet att dela lika både på samvaro med barnet såväl som hushållsarbete som i arbetslivet. Den historiska utvecklingen fram till i dag underlättar för pappan möjligheten att redan från början skapa starka livslånga band till sitt barn.

### Jämställda föräldrar

Att vara jämställd förälder innebär så mycket mer än att göra samma saker, på samma sätt eller vid samma tid. Att utgå från barnet och barnets behov är en bra grund när ni tillsammans formar ert föräldraskap. Ni är olika som människor och skapar er egen relation till barnet ut efter det. Gör det som känns rätt just för er.

#### Visste ni att:

antal giftermål under det första halvåret 2009 var 19 754st. och sedan den nya äktenskapslagen trädde i kraft den första maj 2009 hade 121 kvinnor och 53 män, som inte tidigare var registrerade partners, ingått samkönat äktenskap enligt statistik från augusti samma år.

Källa: statistiska centralbyrån



## Att vänta barn nummer två

De flesta föräldrapar är överens om att den största förändringen i livet är då man får sitt första barn.

När ni nu väntar barn igen kommer förändringen troligen inte att bli lika stor - ni redan föräldrar. Graviditeten känns dock säkert lite annorlunda. Många känner sig lugnare när man varit med förr. Kanske mår du som bär på barnet mycket bättre den här gången och fokus ligger mest på det lilla barn som ni redan har. Graviditeten kan också kännas som en större belastning, särskilt om man är mycket trött och illamående i början. Det kan vara svårt att få tid att vila. Men de flesta har en partner, mor- eller farföräldrar, eller en vän som kan vara till hjälp. Att sitta och läsa en bok tillsammans barnet kan bli ett sätt att få en stunds vila och ro när ni är hemma och ingen kan avlasta.

Säkert har ni många funderingar – det här kan vara några av dem:

- Hur kommer vardagen att bli med fler barn?
- Hur kommer det att påverka vår vuxenrelation, kommer pappa/medföräldern att ta hand om det större barnet och mamma det lilla?
- Vem är den här lilla nya människan som kommer in i familjen?
- Är det möjligt att älska nästa barn lika mycket som det vi redan har?
- Hur kommer storasyster/-bror att reagera?
- Kommer hon/han att bli svartsjuk?
- Praktiska överväganden som t.ex.: kommer det lilla barnet att störa det stora barnets sömn, ska vi ha en syskonvagn, kan de dela på leksakerna?

### Varför flera barn?

Det är härligt att få ett barn till, och många får fler barn, ännu fler barn efter hand. Att få barn är roligt, men det är också arbetsamt. Frågar man föräldrar, så svarar de att glädjen överskuggar arbetet. Om den gravida kvinnan besväras av illamående och trötthet i början av graviditeten, frågar ni kanske er själva ur ni kunde bestämma er för fler barn. Det kan finnas tankar kring att ni inte ville att barnet skulle förläsa ett ensam barn, för att någon av föräldrarna har varit ensam och har saknat syskon? Funderingar kan dyka upp som:

vill vi försöka få ett barn av varje kön, eller känns det som en "riktig" familj sedan vi fått två barn, eller var det för att vi vill ha hjälp när vi blir gamla? Funderingar som de här är vanliga oavsett om det är ett medvetet val eller en tillfällighet som gjort att ni väntar barn igen.

### När är bästa tiden att få ett syskon?

Några får barn med mycket kort tid emellan, så barnen nästan känns som tvillingar. Det kräver en hel del av föräldrarna. Andra får barn nr 2 när nr 1 är runt 3 år eller äldre. Är det största barnet över 6 år blir det ofta en stor omställning att behöva dela sina föräldrar med ett nytt litet barn. Det kan vara bra att fortsätta med sådana saker som ni alltid gjort tillsammans tidigare – t.ex. en saga-, musik- eller lekstund tillsammans när barnet kommer hem från skolan.

Barnet i 1 årsåldern har inte så stort ordförråd och håller på att undersöka världen rent fysiskt. Han/hon behöver ständigt uppmärksamhet och hjälp med saker och ting. Försök att låta vardagen förändras så lite som möjligt, i den mån det går.

I 2-årsåldern är barnen mer självständiga och klarar en hel del själva. De har ett språk, och upprepar ofta det som sägs. Tvååringen kan uppskatta att få hjälpa till med små enkla saker i vardagen. Det är i 3 årsåldern som barnet verkligen visar vad det VILL, har ett utvecklat språk



och leker rollekar. Kanske leker barnet mamma-pappa-barn. I den här åldern kan det vara roligt att höra om hur det var när man själv var ett nyfött litet barn. Kanske har ni foton och filmer från då han/hon var liten. Det finns även böcker på biblioteket om att få syskon! För de barn som hunnit börja förskolan, kan det vara fint (om det är möjligt) att få tillbringa några timmar där ett par dagar i veckan, för på förskolan är det mesta precis som vanligt.

### Att föda andra gången

Många upplever att de får dåligt samvete och lite skuld känslor då de närmar sig tiden för förlossning. De har ju inte sjungit och pratat med magen lika mycket som första gången. Det är ju inte heller så

konstigt! De flesta har i gengäld en bättre förlossningsupplevelse andra gången. De beror på att de vet vad som ska ske, och kroppen har gjort det förr. I regel går det lite fortare och med färre komplikationer. Det är sällan en förlossning är den andra lik. Om du haft en god upplevelse första gången är det ett bra minne du kan ha användning för andra gången. Om det var en besvärlig förlossning, så be barnmorskan om tid att tala igenom upplevelserna, så att du känner dig säkert på att få hjälp. Det är viktigt att du inte har minnen kvar som kan bidra till att göra det svårare för dig. Båda föräldrarna kan ha god hjälp av att ha pratat igenom den tidigare förlossningen.

### Egna anteckningar

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



Storasyster är med hos barnmorskan



## Mina, dina och våra barn

Många får barn i en "sammansatt" familj, där en eller båda föräldrarna har barn från ett tidigare förhållande. Det ger på flera sätt annorlunda villkor för graviditet, förlossning och livet med den nyfödda. Det är inte lätt att svara på de många frågor som uppstår. Hur ska man förhålla sig till om de större barnen tänker att det nya barnet är mer välönskat och älskat för ni är båda "riktiga" föräldrar till det nya barnet?



Det är i regel inte heller bara ni som fattar beslut kring barnen, utan även de andra föräldrarna har något att säga till om. Det kan vara svårt att få det att fungera, men viktigt för er alla.

De är frågorna kan finnas:

- När ska barnen få veta att de ska få ett halvsyskon?
- Vem ska berätta, och hur?
- Var ska de äldre barnen bo, var ska de vara under förlossningen och den första tiden efter? Ska det vara med så mycket som möjligt eller ska de nya föräldrarna ha mer ensam tid med varandra och det nya lilla barnet?

Svaren är olika från familj till familj, men det är viktigt att diskutera igenom de många frågeställningarna inom familjenätverket. Det avgörande är att hitta lösningar som gör att barnen känner sig älskade och medräknade. Om det är besvärliga konflikter mellan de vuxna, är det ofta den bästa lösningen att få hjälp från andra, t.ex. professionella rådgivare.



## Det första barnmorskebesöket

På mödravården lägger man upp en journal. Barnmorskan frågar om din hälsa, om hur du mår och du får själv ställa alla de frågor du har behov av att få svar på. Man mäter din vikt, ditt blod- och sockervärde och planerar för hur dina kontroller framöver skall se ut.

### Inskrivningen ungefär i grav vecka 9-11

Ni får för första gången komma och möta den barnmorska som förhoppningsvis kommer att följa er under hela graviditeten. Det är bra om ni kommer tillsammans. Det ger barnmorskan möjligheter att ställa frågor och få svar från båda samtidigt. Skriv gärna ner era egna frågor inför besöket. Ni får också själva fråga och kan tillsammans få den första kontakten. Stämmer inte personkemin mellan er och barnmorskan är det bra att ni redan efter första besöket ber att få byta. Det är viktigt att ni kan känna er trygga med er barnmorska.

### Mödravårdsjournal

Vid det första besöket lägger ni tillsammans med barnmorskan upp en mödravårdsjournal. I den dokumenteras uppgifter om den blivande mammans hälsa i stort som i smått. Syftet är att barnmorskan vill bilda sig en uppfattning

om din hälsa och vardag nu när du skall genomgå stora förändringar både till kropp och till själ. Det är viktigt att få veta om du haft eller har någon sjukdom som kan vara av betydelse för dig eller ditt barn. Har du något problem som kan göra graviditeten mer komplicerad eller kräva noggrannare övervakning? Man antecknar om det finns ärftliga sjukdomar i familjen, hur du lever och hur du är van att sköta din hälsa. Barnmorskan frågar dig hur din livssituation ser ut. Fungerar din vardag? Finns det problem i bostaden eller på arbetsplatsen. Man noterar om det finns allergier eller överkänslighet mot läkemedel. Inställningen till tobak och alkohol diskuteras. Det är mycket att prata om. Vad ni som blivande föräldrarna själva tänker och vill fråga om styr också samtalet. Ni erbjuds även information om fosterdiagnostik. Journalen följer dig under hela graviditeten. Barnmorskan fyller i nya uppgifter vid varje besök. Det kan vara din vikt, ditt blod- och sockervärde och hur fort barnets hjärta slår. Man mäter magen för att få en uppfattning om att barnet växer som det skall. Dessa mått förs in på en kurva i journalen. Allt som händer med dig och barnet noteras i den här journalen som sedan följer med dig in till förlossningsavdelningen när det är dags att föda.

På många håll förs i dag mödravårdsjournalerna på data. I vissa fall är man sammankopplad med sitt lokala sjukhus.

Om du tänker föda där behöver du oftast inte bära med dig din journal. Men lika ofta förs dessa handlingar för hand. Då får du alltid bära med dig din journal, vilket också kan vara en nödvändighet om du inte är säker på vilket sjukhus du kommer att föda på.

Det första besöket brukar ta ungefär en timme. Här gör man upp en första plan för hur kommande undersökningar och kontroller bör se ut. Eventuellt behöver kvinnan träffa en läkare tidigt i graviditeten. Man bedömer när ultraljudsundersökningen skall ske och om det är några andra undersökningar eller kontroller som skall planeras in. Barnmorskan mäter också ditt blodtryck och antecknar din vikt. Det spelar ingen roll om ditt blodtryck är lågt men du kan lättare bli yr, speciellt när du hastigt reser dig upp. Med ett blodprov undersöks om du har eller haft infektion med hiv, syfilis, hepatit och ibland även röda hund. Man kontrollerar ditt blodvärde (Hb /ferritin), mäter ditt blodsocker och testar din urin för att se om det finns spår av äggvita.

### Kosten

En sak som de flesta nygravida kvinnor oroar sig för är kosten. Skaffa dig kunskap så behöver du inte känna dig orolig eller osäker. Hos barnmorskan kan du få alla råd du behöver. Det finns också bra information att hämta på Livsmedelsverkets hemsida [www.slv.se](http://www.slv.se). Där ger man ut allmänna råd för dig som är gravid.







Ultraljud

## Prover och undersökningar

### Hb-värdet

Hb, hemoglobinet, är blodets färgämne. Det finns inne i den röda blodkroppen och transporterar syre från lungorna ut till kroppens alla celler. När blodvolymen ökar under graviditeten späds blodet ut. Då sjunker Hb-värdet. För att bilda hemoglobin behöver kroppen järn som tas upp från maten i tarmen. Under graviditeten får du rekommendation från din barnmorska, om eller när du ska börja med järntillskott. Sjunker HB-värdet för mycket kan man känna sig trött och svag, bli yr eller få ont i musklerna. Järnbrist kan också leda till huvudvärk, ökad infektionskänslighet och i vissa fall nedstämdhet.

### Blodgrupp

Blodgrupperingen tas i början av graviditeten. Vi människor har olika typer av blodgrupper. Det så kallade ABO-systemet med eller utan rhesusfaktorn är det mest kända. Om du inte har denna faktor i ditt blod är du rh-negativ. Får du barn med en man som är rh-positiv kan barnet ära denna faktor av sin far. Om så sker och om ditt och barnets blod blandas, vilket ofta sker vid en förlossning, startar din kropp en produktion av ämnen vars syfte är att bryta ner denna främmande faktor. Vid kommande graviditeter kan dessa antikroppar passera moderkakan och ta sig in i det nya barnets blodcirkulation. Om det barnet också är rh-positiv angrips dess blodkroppar vilket leder till att barnet kan bli svårt sjukt.

Nu för tiden ger man alla Rh-negativa mammor som fött ett Rh-positivt barn en injektion med anti-D, ett slags vaccin för att förhindra eventuell Rh-immunisering vid en eventuell kommande graviditet.

Det görs inom 72 timmar efter förlossningen. Ert barns blodgrupp kontrolleras med ett blodprov från navelsträngen i samband med förlossningen. Tack vare att vi i dag har en så noggrann kontroll av rh-negativa mammor finns denna ovanliga graviditetskomplikation i stort sett inte längre.

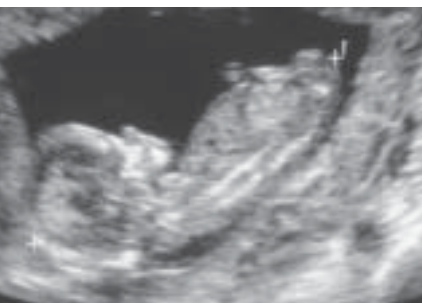
Att blöda i samband med förlossningen är en komplikation som av och till förekommer. För att snabbt kunna åtgärda blodförlusten kan man ibland vara tvungen att ersätta den med en blodtransfusion. Därför är det också viktigt att i förväg känna till vilken blodgrupp du har.

### Blodsockervärdet

Din kropp kan ha svårare att bryta ner socker när du är gravid. Därför är det viktigt att känna till om du har diabetes i släkten och om dina blodsockervärden är normala. Det kan avgöra om du är i riskzonen för att utveckla graviditetsdiabetes. Blodsockervärdet testas ungefär 5 gånger under din graviditet. Skulle du ha för höga blodsockervärden är det extra viktigt att äta rätt och att minska på sockerintaget. Det kan vara ett tecken på graviditetsdiabetes.

Ligger blodsöcket över ett visst värde görs därför en noggrannare undersökning, en glukosbelastning, för att kontrollera din förmåga att bryta ner socker. I vissa landsting görs denna undersökning rutinmässigt på alla gravida kvinnor.





Ultraljudsbild i graviditetsvecka 13

Därutöver tillkommer minst ett par kilo underhudsfett vilket behövs som depå inför förlossning och amning. Det är vad själva graviditeten väger.

### Barnmorskebesök

Efter det första barnmorskebesöket kan det dröja ända fram till graviditetsvecka 25 innan nästa kontroll på mödravårdscentralen. Det kan kännas avlägset och kanske väcker det oro men glöm inte att du när som helst kan ta kontakt med din barnmorska. Hon finns alltid tillgänglig för frågor och skulle något hända är det till henne du i första hand skall vända dig. Du kommer som förstföderska att träffa barnmorskan ungefär 8-9 ggr. Detta enligt basprogrammet och under förutsättning att du är frisk och gravide-



3D-ultraljud vecka 32

ten är utan komplikationer. Skulle något hända som kräver tätare besök avgörs det av barnmorskan och läkaren tillsammans med dig. Som omföderska med en tidigare helt normal graviditet träffar du din barnmorska vid något färre tillfällen.

### Läkarbesök

Det är inte alla som träffar en läkare. På många håll har man inte längre ett obligatoriskt läkarbesök i tidig graviditet. Är du fullt frisk och allt är bra behövs det inte. Har du däremot ett medicinskt problem, om du tidigare har haft komplikationer eller av någon anledning inte mår bra, bokas alltid ett läkarbesök in. Specialistutbildad läkare konsulteras ibland under graviditeten gällande medicinska bedömningar och inför förlossning.

### Ultraljundsundersökning

Ultraljud, är högfrekventa ljudvågor som skickas genom bukväggen in i livmodern. Ibland, särskilt i tidig graviditet, kan undersökningen göras vaginalt, från slidan. Undersökningen ger bilder av livmodern, barnet, fostervattnet, moderkakan och navelsträngen. Denna teknik har vi använt oss av i nästan ett halvt århundrade och den utvecklas ständigt. Den ger oss otroliga möjligheter att undersöka det ofödda barnet inne i livmodern.

På senare tid har det diskuterats om ultraljud är skadligt för fostret och det lilla ofödda barnet.

Strålsäkerhetsmyndigheten gör bedömningen att foster endast ska exponeras för ultraljud när det finns ett medicinskt syfte.

Man ska enligt försiktighetsprincipen inte spela in filmer, ta bilder eller bestämma fostrets kön av andra skäl än då det är medicinskt motiverat.

De nackdelar som brukar nämnas ligger på ett etiskt plan. Blivande föräldrar kan ställas inför mycket svåra val om undersökningen visar en allvarlig fosterskada. Samtidigt är det naturligtvis en lättnad och en trygghet att få veta att den visar



Ultraljudsbild i graviditetsvecka 13

normala förhållanden, något som alla blivande föräldrar är tacksamma att få veta. Det bör nämnas att ultraljudsundersökningen i sig inte är felfri. Finner man misstanke om avvikelser kompletterar man alltid med en utvidgad fosterdiagnostik.

I dag kan man med den senaste ultraljudsutrustningen producera tredimensionella bilder av det ofödda barnet. Dessa bilder gör en noggrann medicinsk observation möjlig då de allra finaste detaljer och strukturerna av barnet kan urskiljas. Det är i dag inte någon undersökning som rutinmässigt erbjuds till alla gravida. På vissa håll kan man, mot egenkostnad, få utfört ett 3D-ultraljud, men resurserna är än så länge begränsade.

### Det finns olika typer av ultraljudsundersökningar:

- ultraljud i tidig graviditet mellan vecka 7-15 syftar till att bekräfta graviditeten, se om hjärtat slår och om graviditetslängden stämmer med sista menstruationsdatum. Man ser också om det är mer än ett barn
- NUJP test/nackupplärningstest. Även om kunskaperna i dag finns är det lång ifrån alla landsting som har resurser att erbjuda alla gravida den här undersökningen. Mellan vecka 11-14 går det att mäta barnets nackspalt; underhudens och hudens tjocklek i nacken. Sedan beräknas sannolikheten för att barnet skall ha den kromosomavvikelsen som ger Downs syndrom, även kallad mongolism. Undersökningen utförs i dag med cirka 80% säkerhet
- Rutinultraljud i graviditets vecka 18-19. En rutinundersökning som erbjuds till alla. Barnet undersöks systematiskt från topp till tå. De mest vitala organen; hjärnan och hjärtat undersöks. Ryggraden kontrolleras och man undersöker inre organ så som urinvägar, njurar och mag-tarmkanal. Ibland går det att räkna fingrar och tår. Fosteravttnets mängd och moderkankans läge kontrolleras. Inte förrän nu kan man med säkerhet se alla vitala organ. Först nu går det att fastställa exakt hur gammalt barnet är. Datum för förväntad förlösning kan komma att korrigeras åt ena eller andra hållet.

Efter dessa veckor utvecklas alla barn olika, några blir större och andra mindre. Det är som det skall vara, vi människor är inte lika. Att fastställa rätt ålder på barnet är viktigt för att graviditetskontrollerna framöver skall kunna bedömas på ett riktigt sätt.

- tillväxtkontroller av barnet görs ibland under graviditeten. Misstänker man att barnet inte växer som det skall uppskattar man dess vikt utifrån graviditetsvecka och genom mätningar av barnets kropp. Likaså kontrolleras fostervattenmängd och blodflödet i navelsträngen mellan moderkaka och barn. Alla dessa undersökningar kompletterar barmorskans mätning av livmoderns tillväxt
- KUB står för Kombinerat Ultraljud och Biokemi. Man gör alltså en bedömning efter ett underlag av information från både Ultraljudsundersökning och blodprov, som tas i vecka 9-14. Då mäts halten av ett graviditetshormon och halten av ett moderkakashormon. Dessa hormoner varierar på ett visst sätt om barnet har Downs syndrom. Sannolikheten att barnet skall ha Downs syndrom beräknas sedan i ett speciellt dataprogram och granskas av speciellt utbildade läkare eller barmorskor. Alla kvinnor erbjuds inte en KUB-test. Önskar man undersökas får man diskutera det med sin barmorska och förlossningsläkare. Alternativet är att man söker sig till någon av de privata kliniker som mot självkostnad kan utföra provtagningen.

## Kromosomundersökningar

I vissa fall erbjuds ni som blivande föräldrar ett fostervattens- eller moderkaksprov. Orsaker kan vara att du tidigare fött ett barn med kromosomskada eller om ett NUPP-test visat på en ökad risk för skada. På vissa platser tillämpas kvinnans ålder, > 35 år, som ett kriterium. Här kan man bland annat upptäcka de avvikelser som leder till att barnet får Downs syndrom. Även kvinnor med en förhöjd risk att föda barn med kromosomavvikelser och de som i sin släkt har vissa, allvarligare ärftliga sjukdomar erbjuds den här typen av undersökningar. Självklart kan man avstå från de undersökningarna som erbjuds.

## Fostervattenprov

Fostervattenprov görs vanligen i graviditetsvecka 15. Efter kontroll med ultraljud för att lokalisera var det lilla barnet ligger och var moderkakan fäster, sticker man rakt genom huden in till säcken där fostervattnet finns. Man suger upp lite vätska och skickar provet för undersökning av celler från barnet. I många fall har man resultatet av undersökningen redan efter en vecka, men det kan ibland ta upp till 3-4 veckor innan svaret kommer.

## Moderkaksprovet – chorionvillibiopsi

Kan göras redan i graviditetsvecka 10-11. Man tar ut en liten bit av moderkakan som man sedan analyserar. Det går att odla fram barnets kromosomer precis som med fostervattenprovet. Rutinerna för vilket man väljer skiljer sig åt mellan olika kliniker.

## Beräknat förlösningsdatum

Det finns olika metoder att räkna ut graviditetens längd och därmed få ett datum när barnet förväntas födas. Graviditeten är i genomsnitt cirka 266 dagar eller 38 veckor från befruktningstillfället. Eftersom det oftast inte går att säga exakt när ägglossningen ägde rum räknar man från sista mens första dag. I praktiken är du alltså inte gravid de första två veckorna som i de flesta fall är från mens första dag fram till ägglossningen.

Graviditetens längd kan räknas ut på följande sätt:

- genom att titta på en kalendersnurra, som ofta barnmorskorna använder, för att få fram ett datum vid inskrivningstillfället
- sista mens första dag + 7 dagar – 3 månader. I genomsnitt är det från sista mens första dag till födelsen 280 dagar eller 40 veckor. Man får fram ett preliminärt datum
- genom ett tidigt ultraljud där man mäter måttet från huvudet ner till svanskotan, eventuellt måttet mellan tinningarna
- ultraljudsundersökningen i graviditetsvecka 18 ger ett mer exakt besked om när barnet kommer att vara fullgånget och färdigt att födas. Det har betydelse för att kunna följa graviditeten på riktiga premisser och om du går över tiden eller får värkar

för tidigt. Föder du mellan graviditetsvecka 37-42 föder du i fullgången tid, inte för tidigt men inte heller för sent. Det är viktigt att poängtera att den uträknade dagen är den mest troliga förlösningsdagen, men att föda från v 37 till v 42 är lika normalt.

## Pojke eller flicka

I såväl äggcell som sädescell finns det 23 kromosompar. I det befruktade ägget har dessa smält samman till 46 kromosompar. I dessa finns våra arvsanlag. Alla äggceller är utrustade med en X-kromosom. Ungefär hälften av alla sädesceller har en X-kromosom och den andra hälften en Y-kromosom. Om en sädescell med en Y-kromosom träffar ägget med sin X-kromosom kommer det befruktade ägget att ha kombinationen XY i det kromosompar som bestämmer könet. Det blir en pojke. Träffar ägget en sädescell med en X-kromosom blir kombinationen i det befruktade ägget XX och det blir en flicka. Barnets kön bestäms således i befruktningsogonblicket och det är sädescellen från mannen som avgör om det blir en flicka eller en pojke. Under de första 10 graviditetsveckorna är utvecklingen för flickor och pojkar den samma. Därefter kommer de konsspecifika skillnaderna successivt att framträda. Endast genom kromosomanalys ger säkert besked gällande barnets kön.





Barnmorskan lyssnar efter hjärtljud

## Fosterrörelser

Redan från vecka 16-17 kan du känna rörelser från ditt lilla barn. Det brukar vara en omtumlande upplevelse att känna att barnet lever och rör sig. De första mycket svaga rörelserna kan upplevas som en lätt kittling. Som omföderska känner du dem oftast lite tidigare eftersom du den här gången vet hur de känns. Är det första gången kan det ta några gånger innan du förstår att det verkligen är barnet som rör sig. Har du en moderkaka som sitter i livmoderns framvägg känner du antagligen fosterrörelser lite senare. På ultraljudsundersökningen i graviditetsvecka 18 får du också veta var moderkakan sitter. I början kan det vara allt från några timmars mellanrum upp till flera dagar mellan gångerna då du känner barnet. Rörelserna förändras under graviditeten. De är i början mycket

svaga och oregelbundna. Från mitten av graviditeten blir de kraftigare och mer regelbundna, du kan få riktiga "kickar" av ditt barn. Barnets rytm blir tydligare, du kan uppfatta när ditt barn vilar och när det är aktivt. Barnet växer i livmodern och det blir trängre och trängre. I sen graviditet begränsas barnets möjlighet till rörelse och du upplever kanske att barnet inte sparkar som tidigare. Istället rör sig barnet genom att sträcka på sig och vända sig från sida till sida. Du har som blivande mamma en tydlig bild av hur ditt barn lever och växer inne i livmodern.

**Om du skulle märka en stor förändring av ditt barns rörelsemönster skall du alltid ta kontakt med din barnmorska**

Hon kan hjälpa dig att förstå om det är en normal förändring av barnets rörelsemönster eller om det är något man bör kontrollera med en extra undersökning. Om du under senare delen av graviditeten märker att barnets rörelser minskar påtagligt eller om barnet visar tecken på dålig tillväxt kommer barnmorskan att remittera dig till en specialistläkare. Då görs bland annat en CTOG-kontroll och en ultraljudsundersökning.

## CTG – Cardiotokografi

En registrering av barnets hjärtslag och en samtidig registrering av aktiviteten i livmodern görs med en cardiotokograf eller en så kallad CTOG-apparat. En dosa placeras på kvinnans mage, rakt över det ställe där barnets hjärta hörs bäst. Den andra dosan placeras man någonstans över livmodern. Dessa dosor vidarebefordrar information till själva apparaten som på en skärm eller på ett papper ritar ut resultatet. Undersökningen ger en snabb uppfattning om hur barnet mår, hur långa sammandragningarna är, och hur ofta de kommer. CTOG används framför allt under själva förlösningen men ibland görs kontroller också under graviditeten.

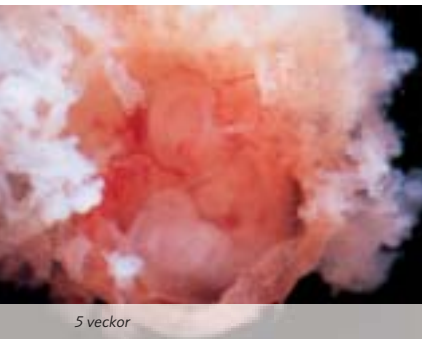
## Datum för första gången du märker att barnet rör sig:

.....









5 veckor



Ultraljud 5 veckor

### Vecka 2-3 Datum: ..... Befruktningen

De flesta kvinnor utvecklar ett befruktningssugligt ägg varje månad. Mannen kan däremot producera miljarder sädes-celler under samma tid. Varje utlösning kan innehålla upp till 500 miljoner spermier. Av dessa har ungefär var tionde spermie de rätta förutsättningarna för att nå fram till ägget och befrukta det.

Ägget mognar i en av äggstockens äggblåsor. När denna brister kastas ägget ut och fångas upp av äggledartratten. I äggledaren lägger sig ägget redo i väntan på att bli befruktat. I denna näringsrika miljö kan ägget leva ungefär två dygn. Om det inte sker någon befruktning fortsätter ägget ner i livmodern för att försvinna ut genom livmoderhalsen och slidan.

**Spermier kan behålla sin förmåga att befrukta ett ägg i upp till 5 dygn**

**Det finns kvinnor som säger att de kände när de blev befruktade, kan det vara möjligt?**

Det tar allt från en halvtimme till 2 dygn för en spermie att nå fram till ägget. För att underlätta den strapatsrika färden, förändras slemmet i livmodern till att bli mer genomsläppligt just kring ägglossningen. Till en början kan det vara många spermier som sida vid sida kämpar med att tränga igenom det skyddande, näringsrika höljet som omger ägget. Processen brukar inte ta allt för lång tid. När den första spermien tränger igenom skalet och tar sig in i själva ägget sker befruktningen. Spermien skakar på kort tid av sig "svansen", dess huvud växer till och är snart lika stort som äggets kärna. De båda kärnorna letar sig mot varandra och smälter samman till en enhet. Processen leder fram till att ett nytt liv kan ta sin början. En ny människa skapas.

### Vecka 3 Datum: ..... Ett nytt liv tar sin början

Det befruktade ägget stannar kvar i äggledarens yttre del några dygn. Det delar sig om och om igen. Efter ett par dygn har 4 celler bildats, efter ytterligare ett dygn 8 och så vidare. På graviditetens fjärde dag liknar det befruktade ägget ett mullbär eller ett björnbär och kallas "morula". Det är stort som ett knäppåls-huvud. 32 celler har bildats. En del av cellerna har till uppgift att utveckla själva embryot, en del till moderkakan. Morulan suger upp vätska och liknar snart en liten bubbla. På graviditetens femte dag passerar det befruktade ägget ner till livmodern. Färden tar några timmar. Här finns det betydligt mer plats och livmodern är väl förberedd med en väl



utvecklad slemhinna för det befruktade ägget att landa i. Det innehåller nu cirka 100 celler och är 0,2 mm i diameter, stort som ett knäppnålshuvud. Från ägglossningen fram till detta ögonblick har det tagit ungefär en vecka.

Två hålrum bildas. I amnionhålan skall barnet utvecklas och växa. Ur den näringsrika gulsäcken bildas bland annat blodet. Tre cellager, groddblad, växer fram. I dessa får cellerna nu sina speciella uppgifter och bestämda organ kommer att utvecklas ur vart och ett av dem. Moderkakan har bildats och dess rötter gräver sig allt djupare ner i livmoderslemhinnans näringsrika mull. Härifrån produceras hormonet progesteron och koncentrationen stiger nu snabbt i blodet hos den gravida kvinnan. Progesteronet har till uppgift att hålla kvar graviditeten i livmodern så att denna inte stöts ut. Signaler går ut till äggstockar och hypofys att kvinnan redan är gravid och att nya ägglossningar inte behövs. Därmed startar heller inga menstruationer. Den gravida kvinnan kan reagera med en liten temperaturstigning.

#### Vecka 4 Datum: .....

0,5 mm. Ägget är fäst i livmoderslemhinnan och får sin näring från den blodkärlsrika omgivningen. Runt ägget utvecklas moderkakan. En del kvinnor får en sparsam blödning i samband med att ägget fäster i livmoderslemhinnan, det är helt ofarligt.

De olika fosteranlagen bildas, formas och lägger sig på rätt plats. De allra första nervcellerna och ryggraden börjar anläggas. Vissa celler bildar anlag till mag- tarmkanalen och lungor. Andra till hud, muskler och blodkärl. Kan det redan nu trötta än du brukar vara eller känner dig illamående?

#### Moderkakan

Moderkakan kommer att transportera näring, syre och vatten till barnet under hela graviditeten. Från mamman får barnet värdefulla antikroppar som kommer att skydda mot vissa sjukdomar de första månaderna efter födseln. Kom ihåg att också nikotin, alkohol och läkemedel i sin fulla koncentration passerar till det växande barnet.

Moderkakan producerar kontinuerligt de hormoner som behövs för att graviditeten och barnet skall utvecklas och mogna. Den för bort avfallsprodukter och hjälper till att rena barnets blod. Moderkakan är täckt av hinnor som bildar den säck i vilken barnet så småningom kommer att simma omkring i. Hinnorna håller fostervattnet på plats och förhindrar att barnet blir uttorkat och tilltryckt.

Det är fosterhinnorna som producerar fostervatten. Barnet dricker och kissar ut fostervattnet om och om igen.

#### Vecka 5 Datum: .....

24 dagar och 4 mm. Nu anar du säkert att du är gravid, om inte annat så för att menssen inte har kommit som förväntat. En del kvinnor känner av bröstspänningar och graviditetstestet är med all sannolikhet positivt. Somliga känner vid den här tiden en ovanlig metallsmak i munnen. De flesta kvinnor kissar oftare än de brukar göra. Orsaken är dels att det är en större blodgenomströmning i området kring livmodern, dels att den växande livmodern trycker mot urinblåsan. Det är helt normalt att känna sig väldigt trött och kanske lite extra hungrig. Mellan det blivande barnet och livmodern finns moderkakan med sitt grenverk av blodkärl. Armanlagen sticker ut från kroppen som små, små vingar. Ryggraden anläggs och hjärnanlaget är delat i två halvor. Mellan kotorna i ryggraden letar sig nervbuntar ut från ryggmärgen. Dessa letar sig sedan till ut till hela kroppen. Nu kommer det snart att visa sig om det blir en flicka eller pojke. Ägget är till hundra procent kvinnligt så beroende på spermien som befruktat ägget avgörs om utvecklingen skall gå mot en flicka eller en pojke. Om det är en sädescell med en y-kromosom som träffat ägget först kommer testosteron nu att börja frisättas i höga halter. Då blir det en pojke. Sker inte denna utsöndring blir barnet en flicka. Du kan när som helst ringa till mödravården där du bor. Barnmorskorna svarar



på alla frågor och föredrar du att få hjälp med att göra ett graviditetstest, kan du göra det här. Eventuellt kan du redan nu boka tid för ett inskrivningssamtal lite längre fram.

**Vecka 6 Datum:** .....

5 mm i sitthöjd. Vikten är cirka 1 gram. Går du i hemlighet och gläder dig över din graviditet? Redan nu kanske du känner dig som ett med det lilla liv du bär på och har en stark önskan att beskydda det. Mår du illa på morgnarna? Smakar

inte kaffet lika gott längre? Många kvinnor får halsbränna och bröstet kan kännas ömma och spända. Tröttheten och illamåendet består antagligen. Du kan vara mer trög i magen än vanligt. Det tar längre tid för maten att passera ner genom tarmarna och det gör att man får mer gaser i magen. Det är vanligt att känna sig uppblåst. Kanske känner du dig hungrig hela tiden. Allt detta och hur du kan lindra eventuella obehag kan du läsa mer om i tidigare avsnitt. Använd sökdorsregistret i slutet av boken.

Nu går det att urskilja ögon, mun och näsa på barnet. Människoembryots mänskliga drag framträder allt mer. Utvecklingen är oerhört intensiv dessa veckor och känsligheten för negativ påverkan som allra störst. Alkohol, nikotin och andra droger är alltid skadliga men extra mycket under den här fosterutvecklingstiden. Vissa sjukdomar och olika miljögifter kan också vara direkt skadliga för en fortsatt normal utveckling.



Vecka 5  
Barnets längd:  
4 mm

Vecka 8  
Barnets längd:  
15 mm

Vecka 12  
Barnets längd:  
55 mm

Vecka 16  
Barnets längd:  
16 cm

Vecka 20  
Barnets längd:  
25 cm



Det finns anlag till lungor och lever. Början på det som skall bli armar och ben sticker ut från kroppen som små knoppar. Armarnas skelett växer fram. I den här veckan är också öronanlagen synliga.

### Vecka 7 Datum: .....

Ca. 10 mm. Av och till kan du känna dig yr och körtlarna på dina bröstvårtor blir tydligare. Ännu kan ingen se på dig att du väntar barn men De flesta gravida kvinnor känner förändringar i kroppen. Det nya lilla livet i din mage växer med 1 mm varje dag och på en vecka har det fördubblat sin längd. Dess hjärta slår och pumpar blod ut i vävnaderna till den lilla kroppen vars huvud nu går att urskilja. Det går tydligt att se strukturerna i barnets ansikte. Skelettet består i början av brosk men nu börjar förändringen som kommer att fortsätta tills barnet är ungefär 20 år. Handen har samma form som en paddel. Barnet är nästan genomskinligt. Det går att urskilja huvudet och svansen, likaså hjärtat, ryggraden och det som skall bli fingrar i händerna. Underhuden har inte bildats än men bindväven som är början till hud är på väg. Ögonen utvecklas men än finns inga ögonlock. I det som skall bli hjärnan är det en intensiv aktivitet redan nu. Olika delar av den primitiva hjärnan börjar få sina egna specifika funktioner och kopplingar mellan nervcellerna utvecklas fortlopande. I slutet av den här veckan är ditt blivande barn stort som en ärtä. Med ultraljud går det att mäta längden och att registrera hjärtslagen. Det går också att se om du väntar mer än ett barn.



### Vecka 8 Datum: .....

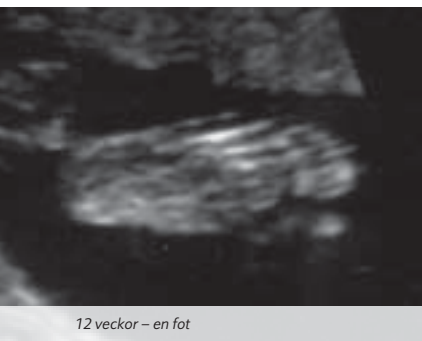
Ca. 15 mm. Vikten är cirka 2 gram. Kanske känner du sug efter att äta vissa speciella saker? En del kvinnor upplever att det som brukar smaka gott inte längre gör det. Vissa tidigare angenäma dofter kanske du plötsligt inte står ut med längre. Det är inte så konstigt om du känner av små stick och en förnimmelse av något som liknar svag mensvärk längst ner i magen. Den växande livmodern är nu stor som en apelsin och tänjer på de band den är förankrad i. Det vore konstigare att inte känna någonting alls när livmodern blir större och tar allt mer utrymme i anspråk. En liten blödning under graviditetens första tredjedel behöver inte betyda att du är på väg att få missfall. Det är relativt vanligt. Är du osäker eller har tilltagande smärtor i samband med att blödningen håller i sig eller ökar bör du däremot ta kontakt med sjukvården. Det blivande barnet liknar allt mer en liten människa i miniatyr. Huvudet är i proportion fortfarande stort i förhållande till

överkroppen och mycket större än underkroppen. Kroppen rätar upp sig allt mer och början på det som skall bli armar, ben och fötter syns tydligt. Det är full aktivitet i livmodern. Barnet rör sig hela tiden och vilar bara korta stunder åt gången. Rörelseimpulserna från hjärnan når nu ända ut i armar och ben. Dessa signaler skickas via nervsystemet ut till musklerna och ger dem instruktioner om hur de skall bete sig. Omvänt går det också information tillbaka från kroppens mer perifera delar. Att barnet nu kan röra sig är betydelsefullt inför den vidare utvecklingen av muskler och leder. Sinnesorganen anläggs. Moderkakan är självförsörjande på hormoner och anlag finns nu till de viktigaste inre organen. Hjärtat slår regelbundet.

### Vecka 9 Datum: .....

2-3 cm långt. Stor som en rosenknopp! Din blodvolym ökar. Du blöder kanske lite mer från tandköttet när du borstar tänderna och du får lättare näsblod. Det beror på att genombloodningen ökar i alla





12 veckor – en fot

slemhinor. Kanske har du mindre lust till sex? Det är inte ovanligt men det är bra att veta att sex inte skadar graviditeten. En del kvinnor kan i stället uppleva en ökad lust när de är gravida. Det här brukar vara en omvälvande tid för både den blivande mamman och pappan. Att du som kvinna kan uppleva att du svänger mer i humöret än du annars brukar göra är vanligt. Det är för de flesta både starka känslor och ett virrvarr av tankar som avlöser varandra och behöver bearbetas. Det kan vara en påfrestande period innan allt faller på plats igen. Det är naturligtvis också påfrestande att må illa och vara gräsligt trött hela dagarna. Håll ut! För de allra flesta brukar det släppa när du kommer till vecka 12. Barnets hud är mindre genomskinlig. Det går att se näsborrnarnas hål och nervsystemet mognar allt mer. Flest nervceller bildas på den plats där hjärnan utvecklas, cirka 100 000 per minut. Barnets inre könsorgan börjar utvecklas.

Moderkakan växer i takt med barnet. Att den fungerar utan problem är helt avgörande för barnets fortsatta utveckling och tillväxt. Den fungerar både som närings- och syretransportör. I navelsträngen löper 3 blodkärl; två artärer och en ven. Moderkakan reglerar hormonnivåerna så att en konstant hög nivå av progesteron finns i cirkulationen. Det gör att livmoderväggens muskulatur förblir avspänd och mjuk. Mot slutet av graviditeten, i tid för förlossningen, sjunker progesteronmängden i blodet och det för med sig att livmodermuskulaturen kan dra ihop sig. Kvinnan får sammandragningar.

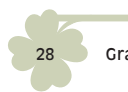
**Vecka 10 Datum:** .....

I graviditetsvecka 10 börjar fosterperioden som varar ända fram till förlossningen. Det är 56 dagar efter befruktningen. Alla organ finns på plats men är ännu mycket omogna. De skall fram till fullgången tid mogna i takt med att barnet växer. Hjärtat som slagit sedan graviditetsvecka 5 är fullt utvecklat. Många av hjärnans och nervsystemets funktioner är redan färdiga. Sköldkörteln börjar frisätta hormonet thyroxin som är viktigt för cellernas energiomsättning. Längden är ungefär 30 mm och vikten 15 gram. Det är en fördubbling sedan vecka 7. På fingrar och tår syns antydning till leder och naglar. Könsorganen utvecklas. Barnet svävar omkring i en vätskefylld hinnäsäck. Det simmar i ett lagom tempererat och saltat vatten. Barnet kan bilda små mängder urin, på så vis produceras hela tiden nytt fostervatten. Innerörat

bildas, men några ljud kan inte barnet uppfatta förrän senare. Smaklöckarna utvecklas och ögonen drar sig framåt för att finna sin plats. De kan uppfatta ljus men ännu inte blinka. Du lever med din graviditet dag och natt. Kanske sover du sämre än du brukar. Det är helt normalt om du behöver gå upp och kissa både en och flera gånger per natt. Kläderna spänner antagligen runt magen men ännu räcker det troligen med att knäppa upp en eller ett par knappar. Du kan känna dig svullen i hela kroppen. Många får gaser i tarmarna eftersom tarmarna rör sig långsammare och fördröjer matsmältningen. Livmodern är stor som en grapefrukt.

**Vecka 11 Datum:** .....

Cirka 4.5 cm. Hjärtat slår med 140-150 slag i minuten. Det behövs för att tillfredsställa den lilla kroppens stora behov av allt den behöver för att kunna växa och utvecklas. Nu är barnets huvud lika stort som resten av kroppen. Levern är förhållandevis stor, den fyller nästan hela bukhålan. Redan nu har den en viktig uppgift att ta hand om och föra ut avfallsämnen. Barnets testiklar eller äggstockar är på plats och man kan ana de yttre könsorganen. Barnet kan öppna sin mun och tungan är färdigutvecklad. Har du mått illa i tidig graviditet börjar det kanske att avta nu? Många är känsligare än vanligt och humöret kan fortfarande pendla upp och ner. Dels beror det på hormonerna, dels kan trötthet och funderingar kring framtiden ta mycket energi. Var uppmärksam





på hur du lever. Att du äter en god och näringsrik kost är av stor betydelse för hur du mår. Också att du rör på dig och gör vad du kan för att stärka din kropp.

### Vecka 12 Datum: .....

Cirka 5.5 cm och 25 gr. Barnet rör sig mycket i livmodern utan att du märker det. Det finns redan 60 ml fostervatten i livmodern. Hjärnan är i en viktig utvecklingsperiod. Barnet har ögonlock och tandanlagen är på väg. Det går inte att se vilket kön barnet har vid en ultraljudsundersökning även om könsorganen börjat utvecklas. Man kan bara ana skillnaden på flick- och gossebarn då könsorganen är helt färdiga.

Om du ligger ner kanske du kan känna livmoderns kant strax ovanför blygdbenet? Kan du fortfarande ha dina vanliga kläder? De flesta har vid den här tidpunkten varit på sitt första inskrivningsbesök hos barnmorskan.

### Vecka 13 Datum: .....

Nu är det ett fullt utvecklat om än mycket litet barn som växer i din livmoder. Alla organ är anlagda och har börjat fungera. Nu återstår två tredjedelar av graviditeten. Under denna tid skall barnet växa och alla organ skall mogna fullt ut. Barnet skall förbereda sig för ett liv utanför livmodern.

Den lilla kroppen blir allt stadigare. Delar av brosket börjar ersättas av ben och barnet rör sig mer och mer för varje dag som går. På ultraljudsundersökningen kan man se hur händerna söker sig mot



12 veckor



13 veckor

munnen och hur armar och ben böjs och sträcks. Små pojkar bildar manligt könshormon och hos flickorna finns det miljoner av primitiva ägganlag i de omogna äggstockarna. Barnets ögon är fortfarande slutna och svettkörtlarna är färdigbildade. Det går att ana de linjer på fingertopparna som senare blir ert barns speciella fingeravtryck.

Nu går du in i den andra tredjedelen, trimestern, av graviditeten. Många upplever att de går in i en lugnare period. Det mesta har troligen fallit på plats. Du har accepterat graviditeten och lugnas också av att perioden med den största missfallsrisken är förbi. Lyssna till din kropp och hitta en bra balans mellan aktivitet och vila. Vanligt arbete och fysisk aktivitet är inte skadligt alls men tänk på att inte sätta dig för onödigt stress och se till att du får sova ordentligt. Om du har möjlighet, gör det redan nu till en god vana att ta en liten vilopaus mitt på dagen.

### Vecka 14 Datum: .....

Cirka 8-8.5 cm. Det lilla barnet är inne i en intensiv tillväxtfas som sträcker sig fram till vecka 22. Den blir allt starkare och dess rörelser allt mer målmedvetna. Nu orkar barnet hålla upp sitt huvud en liten stund. Dess hand kan gripa, om än lite fumligt och foten kan sparka. Benen är längre än armarna och en del barn har hår på huvudet. Fostervattnet nybildas hela tiden fram till fullgången tid. Du är förhoppningsvis inte lika trött och illamående som tidigare. Din livmoder när en bit ovanför blygdbenet. Din kropp fortsätter att förändras. Magen blir allt större, du blir lättare andfådd och din puls slår lite fortare än den annars brukar göra. De flesta kvinnor upplever trots det att de börjar må riktigt bra nu när de har vant sig vid graviditeten och alla nya hormoner. Du kanske har början till den mörka pigmentrand på magen som kallas linea nigra? Även om du inte tidigare haft ett





15 veckor

sug på viss mat så kan det komma perioder när du får en stark längtan efter vissa saker. Bli inte förvånad om du plötsligt bara måste äta till exempel saltgurka, lakrits eller bruna bönor fast du aldrig tidigare tyckt om just det! Många kvinnor får en längtan efter mer eller mindre konstiga saker. Du har säkert hört talas om kvinnor som fått längtan efter murbruk och inte kunnat låta bli att gnaga på husknuten! Troligen är det ett naturligt signalsystem som hade större betydelse förr i tiden när vi inte åt en lika varierad och sammansatt kost.

### Vecka 15 Datum: .....

Har ditt barn anlag för mörkt hår, är det nu som det mörka pigmentet börjar produceras. Ögonbrynen växer ut. Lillhjärnan och ryggmärgen är anlagda. Den tunna huden är täckt av det färglösa lagunohåret som troligtvis finns där för att hålla kvar fosterfettet på barnets hud. Det försvinner först i slutet av graviditeten. Genom den sköra huden kan man se små, tunna blodkärl. Kalcium lagras för att skelettet och dess

benmärg behöver det för sin utveckling. Barnet kan hicka och gör andningsrörelser med bröstkorgen.

Ditt hjärta har ökat sin kapacitet. Förklaringen är den ökande blodvolymen. En del kvinnor kan uppleva hjärtklappning vilket är helt ofarligt. De värsta trängningarna efter att ofta gå och kissa har antagligen släppt. Livmodern har vuxit och utvecklas i första hand uppåt vilket innebär att trycket nedåt brukar lätta.

### Vecka 16 Datum: .....

Cirka 14-15 cm lång och väger ungefär 100 gram. Muskler och ben bildas, likaså naglarna. Barnet har ögonbryn och man anar ansiktsdragen. Det kan suga på tummen och svälja. Mängden fostervatten ökar för varje dag och barnet har allt mer rörelsefrihet. En del barn får hicka när de dricker fostervatten. Det kan kännas i hela magen, speciellt när barnet blir större längre fram i graviditeten. Det tömmer sin urinblåsa ungefär tre gånger i timmen. Fostervattnet är sterilt och omsätts

på några timmar. Vi människor lever ett liv i vatten under våra första 9 månader. Huden skyddas av fosterfettet. Ansiktet har fått små hår och hela kroppen täcks av ett fint dun. Runt vecka 16 blir de första finare, så kallade lagunohåren, något grövre och tydligare. Hårstråna får sin färg. Barnet rynkar pannan och huvudets diameter är ungefär 30 mm.

Det lilla, mycket omogna barnet rör sig hela tiden. Är du omfödelska kan du med största säkerhet uppfatta rörelserna redan nu. Ligamenten som håller livmodern på plats stramar ibland. Det kan upplevas som en huggande eller stickande smärta i sidorna vid häftiga rörelser eller om du nyser eller skrattar. Du kanske svettas mer än du brukar göra.

### Vecka 17 Datum: .....

Cirka 18 cm mellan huvud och fötter. Vikten är 90-120 gr. Könsorganen är utvecklade. Kroppen är tunn. Armar och ben är spinkiga och det mesta av skelettet består fortfarande av brosk som är mjukt och böjligt. Barnet saknar nästan helt underhudsfett. Ögonlock täcker ögonen och de kommer inte att öppnas förrän i vecka 26. Barnet upplever sin omgivning och kan reagera på det som händer på utsidan av magen. Det kan rycka till vid plötsligt höga ljud men lugnar sig oftast vid ett rytmiskt gungande. Barnet har än så länge stor rörelsefrihet inne i hinnäsäcken. Ibland blir det en knut på navelsträngen. Det är ovanligt men betyder ingenting eftersom navelsträngen är spänstig och väldigt elastiskt. Barnet väger mer än moderkakan och nu börjar det definitivt synas att du







är gravid.

Hjärnans utveckling är intensiv under den andra trimestern. Den skyddas av löst sammansatta skallben. Dessa sluter sig så småningom men fontanellerna, de stora mjuka ytorna mellan skallbenen, kan finnas kvar till dess att barnet är två år.

Magen växer och livmoderväggen täns ut allt mer. Kanske känner du vid den här tiden de första rörelserna från ditt lilla barn? Blir du förkyld kan det vara svårare att bli av med besvären än vad du är van vid. Får du problem med nästäppa kan det hjälpa att använda nässpray med koksalt. Använd vanliga näsdroppar med viss försiktighet. Visserligen gör de andningsvägarna fria för en stund, men de irriterar också slemhinnan så att den snabbare blir svullen på nytt.

### Vecka 18 Datum: .....

Barnet väger cirka 150 gr. Barnet är känsligt för ljus och det kan göra grimaser och reagerar på ljud och stötar.

Är du förstföderska kan du troligen uppfatta de första rörelserna från barnet, men det kan också dröja ytterligare ett par veckor. Det beror både på hur barnet ligger, var moderkakan är placerad och om du ger dig tid till att känna efter. I början kan du uppleva det som att det bubblar till i magen. Många beskriver det som att det "fladdrar". När det inte längre går att ta fel på vad det är du känner kommer du förstå att du har känt av barnets allt starkare rörelser en tid. Känslan av att barnet verkligen är en självständig individ och att du är dess mamma infinns sig allt lättare. De flesta kvinnor mår bra

under den här tiden i graviditeten. Det är ofta en harmonisk period och många upplever att håret, huden och ögonen får en ny spänst och glans. Det är nu i vecka 18 ni erbjuds ett rutinmässigt ultraljud.

### Vecka 19 Datum: .....

Längden är ungefär 18 cm från huvud till stjärt. Vikten cirka 260 gram. Livet i livmodern är stillsamt men inte ljudlöst. Mellan vecka 18-20 utvecklas barnets hörsel. Det blir medveten om ljuden i dess omgivning. Det hör blod som strömmar genom kärl och navelsträngen, sin mammas hjärtslag och tarmbubbel. Mammans röst när också in i barnets tidiga medvetande. Det kan uppfatta vissa höga ljud som tränger igenom livmoderväggen. Tandanlagen är tydliga och från vecka 19 syns det att barnets fingrar har fått naglar.

Du blir fortare andfådd när du rör dig eller gymnastiserar och du orkar troligen inte lika mycket som du brukar. Det är naturligt eftersom du blir allt tyngre samtidigt som din blodvolym ökar. Hjärtat får jobba mer för att pumpa runt blodet. Lyssna till din kropp och anpassa träningen så att den inte gör ont eller ger dig obehagskänslor. Att du håller kroppen i form är av stor betydelse, inte bara för graviditeten i sig utan också inför den kommande förlossningen och småbarnsperioden. Är du van att träna kan du med fördel fortsätta under hela din graviditet. Är du ovan räcker regelbundna promenader långt. Kanske tycker du om att simma? Många kvinnor upplever att de har blivit lite rundare över höfterna.



16 veckor

Vistas du mycket i solen bör du skydda din hud lite extra. Det är inte ovanligt med en viss typ av pigmentförändringar som gör att du blir fläckvis solbränd. Det kallas cloasma och är helt ofarligt, men det kan ta några år innan fläckarna i huden försvinner helt. Ledbanden som håller i livmodern får sträcka på sig allt mer. Det kan göra ont både i ljumskarna och i sidan, högre upp på magen. Ta en paus då och då. Sätt dig med benen högt eller lägg dig ner en stund för att lindra belastningen på ledband och ligament. Det är dessutom bra för dig att gå ner i varv en stund mitt på dagen. Du orkar bättre och din allt tyngre kropp mår bra av en stunds avslappning och vila.

### Vecka 20 Datum: .....

Du har nu kommit precis halvvägs i din graviditet. Ditt lilla barn är ungefär 20 cm lång och väger runt 300 gram. Huvudets diameter är drygt 4 cm. Hjärnan är inne i en intensiv utvecklingsperiod. Flera miljoner nervceller behövs för barnets







20 veckor

motorik. Utvecklingen av nervbanorna resulterar i att barnet nu kan göra mer koordinerade rörelser, som att suga på tummen och svälja fostervatten. Det är en medfödd reflex som är viktig för barnets överlevnad efter födelsen. Det övar sig inför den kommande amningen. Barnet simmar runt i nästan 1/2 liter fostervatten. Det sväljer hälften av denna mängd varje dygn och förnyar mängden genom att kissa ut det igen. Flera olika hudlager utvecklas och barnets hud tjocknar. Fosterfettet skyddar huden mot skavsår och hudsprickor. Barnets hjärta slår mer mellan 110-160 slag i minuten. Livmoderns övre kant når till naveln. Som väl är finns det i dag ett stort utbud av mammakläder för alla smaker och plånböcker för nu kan du antagligen inte ha dina vanliga kläder längre. Är du trött kan en förklaring vara järnbrist. De flesta gravida behöver någon form av järntillskott från mitten av sin graviditet. Du har ökat



21 veckor

din blodvolym med nästan 50%. Dessutom är det allt större barnets järnbehov mer påtagligt under den andra hälften av graviditeten. Rådgör med din barnmorska.

### Vecka 21 Datum: .....

Barnet växer och du känner dagligen fosterrörelser som blir allt starkare. Från huvud till stjärt är längden cirka 20 cm. Vikten runt 420 gr. Tarmarna har utvecklats så att näring kan tas upp från det fostervatten barnet sväljer. Fortfarande kommer förstas den stora merparten av all näring från mamman via moderkakan, men en del passerar nu tarmsystemet fram till tjocktarmen. Den första avföringen börjar på så vis bildas i barnets tarm. Barnets lever och mjälte producerar blodceller och nu bidrar också benmärgen med tillverkningen. Barnet har både ögonbryn och ögonfransar. Huvudhåret börjar växa ut. Livmodern tar allt mer utrymme i anspråk

och pressar undan den blivande mammas inre organ. Kanske får du av och till halsbränna och sura uppstötningar. Mjölkkörtlarna i bröstet har mognat de senaste veckorna och blodådrorna blir tydligare. En del kvinnor upptäcker att det redan under graviditeten kan komma lite mjölk från bröstet. Det är den första, mycket innehållsrika och feta mjölken som kallas för råmjölk eller kolostrum. Den är ur näringssynpunkt viktig för barnet när det ammas de första gångerna, innan den riktiga mjölkproduktionen tagit fart. Det är helt normalt att bröstet kan läcka lite mjölk redan nu. Det har ingen betydelse för hur din amning och mjölkbildning senare kommer att fungera. Själva bröstvårtorna påverkas av graviditetens hormoner och blir något större och mörkare. Körtlarna på vårtgården blir också mer markanta där de sticker upp lite ovanför ytan.

### Vecka 22 Datum: .....

Barnets sinnen mognar och utvecklas för varje dag. Det känner med sina händer över ansiktet och kroppen. Smaklökar på tungan utvecklas. Ögonlocken är fortfarande slutna. Du kanske upplever att barnet är mest aktivt när du själv vilar. Det är vanligt att barnet vaggas till sömns när du rör dig. När barnet är fött kanske ni upplever att barnet har kvar sin egen dygnsrytm. Det kan ta ett par månader för den nyfödda att anpassa sig och ställa om sig till er sovrytm. Barnet har nu lite hår och nackvirveln syns tydligt.



## De följande sidorna är stängda ...

... eftersom de bland annat innehåller reklam.  
Vi vill ge er möjlighet att välja själva om ni vill läsa dem.

Innehållet på sidorna handlar både om föräldrar och barn



Mamma och barn leker





# Ett nytt liv växer i din mage!

– och det gör säkert antalet frågor också ...

Libero är mest känt för Liberoblöjorna. Men Liberoklubben handlar framför allt om allt det andra.

Vi bildade Liberoklubben för att vi ville dela med oss av all erfarenhet som vi under åren samlat in från de tusentals gravida och föräldrar som vi haft kontakt med. **Vi har hunnit lära oss mycket** om allt från graviditet och förlossningar till livet med barn.

## E-post som följer det som händer i magen under graviditeten

I Liberoklubben får du regelbundet e-postmeddelanden som handlar om mycket av det som är viktigt just nu – kroppsliga förändringar, barnets utveckling, kost och vitaminer, läkarundersökningar, barnmorskebesök, ert nya liv och mycket annat!

I takt med att magen växer upptar förlossningen en allt större del av dina tankar. Om det handlar även e-posten från Libero. När barnet är fött handlar e-postmeddelandena om amning, de nya familjerollerna, barnets utveckling, sömn, mat och mycket annat.

Anmäl  
dig på  
[libero.se](http://libero.se)



# Gravid

– vi firar er i Liberoklubben!

Som medlem i Liberoklubben  
får du ett gratis gåvopaket!

Gåvopaketet innehåller många fina saker till barnet, t.ex. blöjor,  
babyvårdsprodukter och leksaker.

**Du får  
ett gratis  
gåvopaket!**



Liberoklubben Startväska  
– får ni på de flesta sjukhus när ert barn är fött



Liberoklubben Up&Go-paket  
– när barnet är ca 5 månader.

**Liberoklubben** 

# Smått och gott från Liberoklubben

Du får poäng så att du kan shoppa till ditt barn!

Som medlem i Liberoklubben har du möjlighet att **samla poäng varje gång du köper blöjor eller babyvårdsprodukter från Libero**. Du använder poängen för att handla i Liberoklubbens poängshop.

## Följ barnets utveckling på datorn

När kommer de första sparkarna? När kan bebisen se? Om du är medlem i Liberoklubben kan du ladda hem en **digital graviditetskalender** till din dator så att du kan följa med i graviditeten och barnets utveckling. Den utgår från ditt förlossningsdatum och är helt personlig. Ladda hem den gratis på [libero.se](http://libero.se) under Liberoklubben.

Populära  
GÅVOR i  
poängshoppen!

Mobil

Handdocka

Älg



Den digitala graviditetskalender

Libero-cd

Poängshoppens gåvor och deras värde kan variera. Du kan samla poäng till gåvor fram till dess att ditt barn är 18 månader.



# Den första kisstrålen!

Många förlossnings- och BB-avdelningar har valt att uteslutande använda Liberos blöjor. Det första man sätter på det nyfödda barnet är oftast en blöja. Mycket mer behöver barnet inte ha på sig den allra första tiden, när det ligger hud-mot-hud med mamma, eller pappa.

## Ert barns första blöja är Svanenmärkt

Den heter **Libero Baby Soft** och är speciellt framtagen för nyfödda. Svanen står för stränga miljökrav, för hälsa, god kvalitet, oberoende kontroll och minskar risken att utveckla allergi. Blöjorna är extra mjuka mot det nyfödda barnets känsliga hud och de är **extra skonsamma omkring naveln**, som behöver läka under de första veckorna.



Libero Baby Soft  
Premium 1-2 kg



Libero Baby Soft storlek 1  
2-4 kg



Libero Baby Soft storlek 2  
3-6 kg



Libero Baby Soft storlek 3  
5-8 kg

Liberos inställning till kemiska tillsatser är tydlig: De hör inte hemma i en Libero blöja! Därför kan ni alltid vara säkra på att Libero blöjorna är helt fria från parfym, konserveringsmedel, optiska vitmedel och lotion. Det är ni som föräldrar som bestämmer när ert barn ska smörjas med lotion – inte vi.

Ingen lotion,  
parfym eller optiska  
vitmedel



Svanenmärkta blöjor till alla barn



# Grundvärderingar hos Libero

Om ni väljer Libero är det också viktigt att ni känner till våra ståndpunkter

Vi har ett ansvar gentemot våra barn att överlämna vår planet till dem i så gott skick som möjligt

På Libero arbetar vi systematiskt med att minska våra blöjors miljöpåverkan, så att naturen skonas så långt som det är möjligt. Det handlar om allt från de råvaror vi använder till hur blöjan hanteras som avfall. Enligt oss är det till exempel en helt onödig belastning på naturen att använda mer uppsugningsmassa än nödvändigt. Därför är Libero inte alltid den blöja som suger upp mest i tester. Men den suger upp allt som behövs.

Har ni börjat fundera på hur ni ska sköta om ert lilla barns hud?

Kanske är det just nu som ni faktiskt har tid att lära er mer om hur ni sköter om huden på barnet ni väntar. Anmäl dig på [libero.se](http://libero.se) och lär dig mer om skillnaden mellan vuxenhud och barnhud i Liberoklubbens hudskola.

**Libero babyvård**  
Innehåller rapsolja och sockerbetor från Norden

MILJÖMÄRKT



**UTAN**  
parfym,  
parabener och  
färgämnen



# Vilka produkter har du användning för när du är gravid?

Det är helt normalt med rikliga flytningar under graviditeten

Därför har **Libresse** utvecklat olika typer av trosinlägg som är mjuka, formar sig efter kroppen och låter huden andas. Libresse Thin Liners är ultratunna, Libresse Panty Liners är lite tjockare och mer absorberande.

Både under graviditeten och efter förlossningen kan det hända att du läcker urin. Det beror på att din bäckenbotten utsätts för en stor belastning. Du kan träna bäckenbotten genom att göra knipövningar – något du kan läsa mer om i Liberoklubben och i boken. Till dess att bäckenbotten är i form igen har många nytta av **TENA**, trosskydd eller bindor som till skillnad från vanliga bindor motverkar urinlukt och absorberar snabbare.



Visste du ...  
... att TENA är lika tunna  
som vanliga bindor?

**Libero**   
klubben





Hitta mer på [libero.se](http://libero.se)

## Här slutar de stängda sidorna!

Vi hoppas du har haft glädje av dem och att du fick svar på några av dina frågor om dig själv och ditt barn.





Viktig information till  
den blivande pappan!

## Till dig som ska bli pappa

Även om det är mamman som upplever graviditeten fysiskt och känner barnet växa har du som blivande pappa alla möjligheter att vara med på resan. Ju mer du engagerar dig i det som rör graviditeten och förlossningen, desto mer lär du dig och desto större betydelse får du.

Det kan vara svårt att förhålla sig till partners reaktioner och behov, och det är inte ovanligt att blivande pappor känner sig förbisedda. Det är viktigt att prata mycket med varandra och sätta ord på känslorna. Oavsett om det gäller förväntningar, bekymmer eller glädjeämnen. Stötta varandra – ni är två som ska bli föräldrar.

På [libero.se](http://libero.se) kan du läsa mer om:

- Hur du och din partner kan förbereda er inför barnets ankomst
- Vad du kan göra för att hjälpa din partner under förlossningen
- Dina reaktioner efter förlossningen
- Den första tiden med det nyfödda barnet
- Kontakten och anknytningen till barnet



Pappa och barn leker





Ett erbjudande till dig



Dess hjärta slår ungefär dubbelt så fort som ditt. De små örönen är mjuka men färdigformade och det hör allt mer av sin omgivning. Många menar att barnet har en fömåga att minnas röster och speciella musikstycken om man spelar de ofta under graviditeten. Huden är fortfarande tunn och rödaktig på grund av de ytligt liggande blodkärlen och att det inte lagt på sig något underhuds fett än. Livmoderns övre kant när en bit ovanför naveln och det går att se utanpå magen när barnet rör sig. Ditt tandkött kan vara svullet, kanske blöder det lite när du borstar tänderna. De flesta gravida mår fortfarande bra vid den här tiden och det kan kännas avlägset att börja planera för sin föräldraledighet. Men det kan vara klokt att tänka igenom sin situation. De flesta kvinnor mår bra av att ta en paus innan barnet kommer och då är det viktigt att planera in den i tid. Kanske har du semester eller någon annan ledighet du kan ta ut? Du har annars rätt att vara föräldraledig från ditt arbete i 7 veckor innan beräknat förlösningsdatum.

### **Vecka 23 Datum:** .....

Vikt: 600 gr och cirka 22 cm lång.  
Huvudets diameter är mellan 50-60 mm. Lårbenet ungefär 4 cm. Hudens pigment bildas. Barnet gör andningsrörelser och lungorna bildar lungblåsor. De är fyllda med fostervatten ända fram till födseln då det pressas ut när barnets bröstorg kläms ihop i förlösningskanalen precis i födelseögonblicket.

Det är mer vanligt mot graviditetens sista veckor men en del kvinnor upplever redan nu hur livmodern av och till drar ihop sig. Dessa sammandragningar ses som ett tecken på att livmodern tränar sig inför det riktiga stora förlösningsarbetet. Samtidigt förbättras också blodcirkulationen till moderkakan vilket är gynnsamt för barnet Du får lättare den här typen av sammandragningar om du varit extra aktiv, när du tränat eller efter samlag. Det är inte farligt för barnet som ligger väl skyddat inne i livmodern. Du kan fortfarande motionera men lyssna på kroppen och ta fler vilopauser om sammandragningarna är besvärande.

### **Vecka 24 Datum:** .....

Cirka 24 cm och 700 gr. Nu, mer än halvvägs genom graviditeten börjar barnet allt mer likna ett nyfött barn. Allt det behöver av värme, föda och stimulans finns inom en omkrets på ett par decimeter i livmodern. Barnet reagerar på allt fler sinnesintryck. Det känner, det upplever smak och hör ljud. Ögonen är fortfarande oftast slutna men det har börjat blinka med ögonlocken. Barnets hörsel har utvecklats så att det kan lära känna de röster som pratar eller sjunger i dess närhet, röster som det vid födseln redan känner väl. Lungorna är fortfarande omogna men tillverkningen av ett ämne som kallas surfactant startar. Det har till uppgift att hålla lungblåsorna, alveolerna, i lungorna utspända så att lungorna inte faller ihop och klibbar

samma när barnet föds och skall fylla sina lungor med luft. Dess rörelsebehov är stort och än så länge finns det gott om plats. Barnet har vissa chanser att överleva utanför livmodern om det skulle födas för tidigt.

Det blir allt mer påtagligt att du snart skall bli mamma. Många planerar och förbereder sig mer aktivt för barnets ankomst. Är det en pojke eller en flicka? Vilka namn tycker ni om? Hur kommer ert barn att se ut, kommer det att ha hår på huvudet, vem kommer det att likna? Är det en lugn eller en aktiv krabat som växer i din mage? Barnet fyller ut livmodern allt mer. Kanske kan du få tag om en liten fot när barnet trycker ut den från insidan? Stryker du med handen längs barnet på magens utsida kanske det svarar dig genom att stanna upp och komma till ro om det tidigare varit aktivt eller vaket. Sover barnet kanske det svarar genom att röra sig eller ge dig en spark tillbaka.

### **Vecka 25 Datum:** .....

800 gram och 27 cm lång från huvud till stjärt. Barnet har fullt funktionsdugliga händer och fingrarna har naglar. Dygnsrytmen är mer tydlig. Barnet har perioder då det är vaket och det sover på mer bestämda tider. Skelettet fortsätter att härda.

En del kvinnor kanske har lättare att få kramper i vaderna? Kanske blir du ofta kissnödig? Nu beror det på att livmoderns tyngd och barnet trycker





Dopton vecka 20

ner på urinblåsan. Gravida kvinnor får lättare urinvägsinfektion än när de inte väntar barn. Tillhör du dem som har haft återkommande urinvägsinfektioner bör du vara extra uppmärksam på eventuella symptom som sveda och trängningar när du kissar. Drink rikligt, gärna vatten med citron eller tranbär i, för att förebygga nya besvär. Runt vecka 25 går de flesta gravida kvinnor till barnmorskan för en kontroll. Nu börjar mätningen av livmoderns tillväxt. Med ett måttband mäter barnmorskan måttet mellan blygdbenet, symfyssen och livmoderns övre kant, fundus. Det så kallade SF-måttet ritas in på en kurva. Normalvärdet ligger ungefär på 23 cm plus eller minus några centimeter. Det spelar inte så stor roll hur just ditt mått är. Det viktiga är att måttet följer sin egen kurva utan några dramatiska avvikelser uppåt eller nedåt.

### Vecka 26 Datum: .....

Cirka 32 cm lång och vikten är 8-900 gram. Barnet har nu passerat en viktig gräns. Det har kommit så långt i sin utveckling att det sannolikt skulle överleva utanför livmodern. Ögonen öppnar och sluter sig. De reagerar sedan en tid tillbaka på ljus och mörker. Genom att rikta ett starkt ljus mot barnet har man kunnat se hur det lyfter händerna för att skydda sina ögon. Hjärnan utvecklas mycket snabbt, nu får hjärnbarken sina fåror och vindlingar så att alla nervceller skall få plats. Barnet har mer sammanhängande sömnperioder, ibland stämmer de överens med dina egna. Navelsträngen kan ibland vara snodd runt barnet men dess rörelsefrihet påverkas trots det sällan. Navelsträngens korkskruvsliknande utseende gör den i viss mån eftergivlig. Den består av en tjock geleaktig substans som effektivt skyddar de 3 blodkärlen som leder mellan moderkakan och barnet inne i navelsträngens mitt.

### Vecka 27 Datum: .....

Cirka 33 cm lång. Vikt runt 1 kg. Dess ansikte har blivit lite rundare. Foten mäter 4 cm, lårbenet 5 cm och huvudets diameter är nu 7 cm. Skulle barnet födas i vecka 27 har det mer än 90% chans att överleva, det har allt som behövs för ett liv utanför livmodern. När du nu går in i den sista tredjedelen av din graviditet återstår mognad och tillväxt. Barnet är fortfarande mycket magert då det inte har lagt på sig något underhudsfett ännu. Huden är röd, tunn och täckt med fosterfett. Ögonen och ögonlocken är fullt utvecklade. Barnets hörsel har förfinats och det uppfattar mer nyanserat röster, musik och plötsligt höga ljud. Vid den här tiden i graviditeten känner många kvinnor av alla möjliga slags besvär. Ryggproblem är vanligt förekommande. Den allra tyngre magen gör att det blir svårare att hålla ryggen upprest. För att balansera sticker du antagligen ut hakan och svänger mer i korsryggen. Det gör att du lätt blir trött, både i nacke och i korsrygg. Tänk på din hållning när du står upp. Vila genom att ligga ner en stund varje dag och lägg gärna en kudde i svanken när du sitter. Har du ont i ryggen bör du vara försiktig med att lyfta, speciellt tyngre saker. Måste du ändå, så tänkt på att försiktigt böja dina knän och lyfta nära kroppen. Ömma ryggmuskler brukar må bra av lite försiktig massage. Kanske du kan be din partner?



## Vecka 28 Datum: .....

Cirka 35 cm lång, vikten mer än 1 kg. Barnet växer och ställer allt högre krav på mammas kropp. Kontakten blir intensivare och känns närmare. Puffar du lätt på magen kan du ibland få en puff tillbaka. Det kan också sparka till som en reaktion på höga ljud, även om fostervattnet dämpar något. Barnet ökar i vikt med ungefär 27 gr/dag och det har börjat drömma. Man vet att det har utvecklat sin förmåga att minnas. Lungorna mognar för varje dag och andningsövningarna blir mer frekventa. Från graviditetens sjunde månad är barnets tillväxt framför allt beroende av dess förmåga att producera insulin. Insulinets uppgift är att göra det möjligt för kroppens celler att ta upp socker som cirkulerar i blodet efter en måltid. Cellerna utnyttjar sockret som energi, antingen förbränns det eller lagras. Inget fett behöver då brytas ner och på så vis hjälper alltså insulinet barnet att lägga på hullet under de sista graviditetsmånaderna. Många kvinnor upplever att de nu blir mer känsliga och får humörsvingningar som de inte känner igen. Det är helt normalt. Situationen du befinner dig i är både känslomässigt överväldigande och fysiskt belastande. Ha överseende, sköt om dig på bästa sätt och berätta för din partner om dina tankar och känslor. Det är en spännande tid för er båda och det är viktigt att ni gör varandra delaktiga i det som sker. Kanske känns det verkligare nu för dig som snart skall bli pappa? Det är påtagligt att det är ett litet barn

som rör sig där inne och du kan säkert känna hur barnet rör sig när du håller handen mot din kvinnas mage.

## Vecka 29 Datum: .....

37 cm och cirka 1.2 kg. Barnet kissar och dricker 0.5 liter fostervatten varje dag. Dess huvud är stort i förhållande till resten av kroppen och det är fortfarande magert utan underhudsfett. Än kan det fritt ändra läge och slå kullerbyttor i mammas mage. Det är vanligt att barnet vid den här tiden sparkar mycket men en del barn är mer stillsamma än andra. Om du är stressad eller upprörd reagerar barnet troligen på de stresshormoner som frigörs och cirkulerar över till barnet via moderkakan. Prova att lugna barnet genom att ta några lugnande andetag och slappna av. Prata lugnande, stryk över magen och rör dig mjukt så kommer de flesta barn till ro igen. Precis som efter födelsen.

Det är högst individuellt hur stor mage du har. Även om måttet på tillväxtkurvan ligger högt så behöver ditt barn inte vara särskilt stort. Det växande barnet blir allt mer utrymneskrävande och pressar dina inre organ åt sidan. Livmodern trycker nedåt mot de stora blodkärlen. En del kvinnor får synligare, mer markerade blodkärl på benen och i ljumskarna. Hos en del gravida uppstår åderbräck eller hemorrojder. Riktigt stora åderbräck försvinner inte av sig själv. Det går i så fall att operera men inte förrän det har gått några månader efter förlösningen. Några blir bara mer svullna i benen och i fötterna när vätska från de överbelastade



blodkärlen tränger ut i vävnaderna. Är det besvärligt kan det hjälpa att sitta en stund med benen i högläge. På Apoteket finns särskilda stödstrumpor att köpa. De underlättar återflödet av blod från fötterna och uppåt.

## Vecka 30 Datum: .....

38 cm lång och cirka 1.5 kg tung. Barnets hjärna utvecklas och växer. För att få plats veckar den ihop sig allt mer och bildar dess karakteristiska vindingar och flikar. Barnets lungor är nästan helt utvecklade och det övar på andningsrörelser genom att höja och sänka bröstkorget. Kanske känner du att barnet hickar? Hos små flickor är klitoris förhållandevis stor och täcks ännu inte av blygdläpparna. Antagligen har ni påbörjat eller kanske redan slutfört någon föräldraförberedande kurs. Det är ungefär 2 månader kvar till

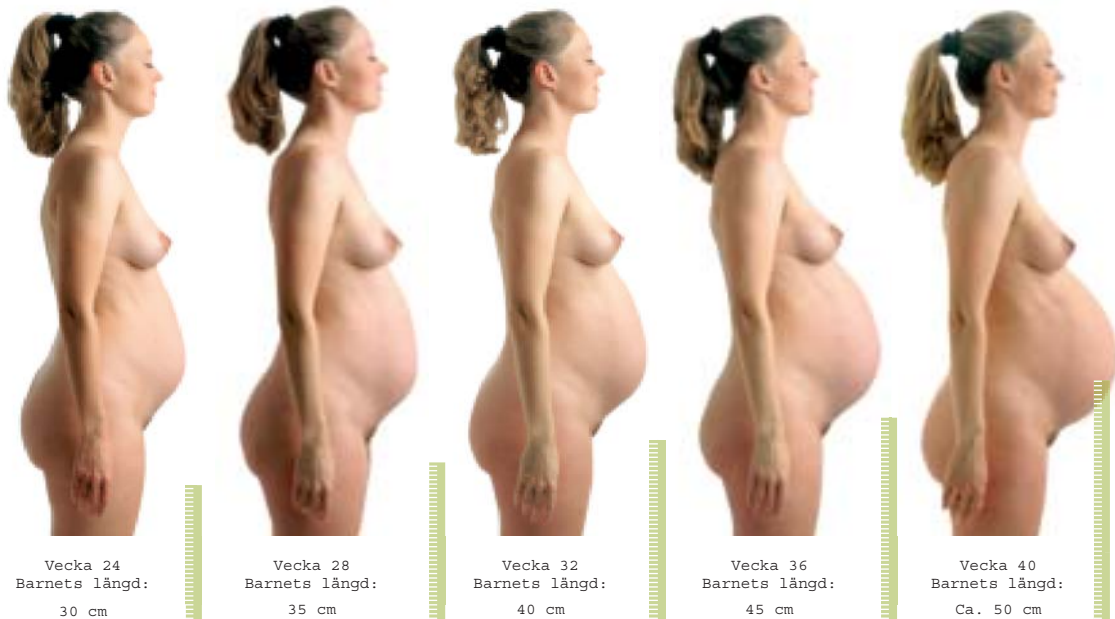




förlossningen och mötet med ert lilla barn närmar sig för varje dag som går. Det är mer påtagligt ett barn du bär på, det blir allt större och starkare. Det är naturligt att föreställningarna om barnet och tankarna på hur en vardag med barnet skall bli ökar. Många kvinnor klagat över en tilltagande trötthet. Var noga med att äta bra näringsrik mat, att sova ordentligt och se till att du håller koll på ditt blodvärde. Prioritera en stund ute i friska luften varje

dag. Inaktivitet och näringsbrist på grund av en felaktig kost leder bara till ännu mer trötthet och krämpor i kroppen. En del kvinnor får känningar av bäckensmärtor. Der är en hormonell påverkan på alla fogar och leder, framför allt bäckenet. Det är helt naturligt och ändamålsenligt eftersom det ger förlossningskanalen större möjlighet att bli elastisk och vidgas vid förlossningen. En del kvinnor upplever det som smärtsamt, de får svårt

att gå och blygdbensfogen blir mycket öm (se avsnittet om bäckensmärtor). Det börjar bli tyngre och du kan känna dig känslig och ha lätt för att gråta vilket inte alls är konstigt. Du går in i den sista delen av graviditeten och det ställer stora krav på dig, både fysiskt och psykiskt. Lyssna till din kropp, var snäll mot den och ha tålamod. Det här är en speciell tid i livet. Sannolikt gör du inte om det så många gånger. Glöm inte att ta en paus







### Vecka 33 Datum: .....

Vikt runt 2 kilo. Inlagringen av underhudsfett sker med cirka 250 gram per vecka, musklerna utvecklas också. Lagunohåren börjar försvinna, huden slätas ut och är inte längre så rynkig som tidigare. Dess förmåga att reglera temperaturen har mognat. Barnet kan svettas, något mycket för tidigt födda barn inte kan. Barnets organ är nu färdigutvecklade så när som på lungor och andningscentrum. Du kan, om du inte är väldigt överviktig, känna barnets olika kroppsdelar från utsidan av magen. Kanske kan du greppa om en liten fot? Barnet kan vid den här tiden i graviditeten ha lagt sig med huvudet ner i bäckeningången. Brukar ditt barn hicka? Du kan känna hur hela magen rycker till och hur det upprepar sig. Efter den här veckan kan barnets rörelsemönster ändra sig något som en följd av att det blir allt trängre inne i livmodern.

Livmodern fyller en stor del av din mage och det kan för många vara svårt att få plats med en hel måltid åt gången. Ät lite och ofta i stället. Har ni pratat om hur ni vill göra med föräldraledigheten? Den blivande mamman kan börja ta ut ledighet från 60 dagar före beräknad förlossning. Det är ofta välgörande att vara ledig några veckor innan barnet skall födas. De flesta mår väl av att få en liten tid för sig själva och i lugn och ro få ställa om sig från ett yrkesverksamt liv till livet som mamma och förälder.

### Vecka 34 Datum: .....

Vikten är runt 2,2 kg. Foten är 6-7 cm. Det finns 1 liter fostervatten i hinnsäcken. Barnet reagerar på mammans och pappas röster. Sugreflexen är tydlig, en del barn suger på tummen. Ögonens pupiller kan vidgas och dras samman. En del forskare menar att barnet redan nu har en förmåga att fokusera blicken. Det skiljer på ljus och mörker och uppfattar därmed dag och natt.

Nu är magen så stor att din navel kanske buktar ut i stället för in. En del kvinnor har fått en brun pigmentrand, linea nigra, mitt på magen från naveln och ner till blygdbenet. Den bleknar efter förlossningen och försvinner i de flesta fall helt. För många kvinnor och män känns tanken på sex och samlag väldigt avlägset och främmande med den stora magen. Andra, såväl kvinnor som män, får en ökad lust och njutning när de är gravida. Påminn er om att sex inte alltid behöver innebära samlag och att det finns andra sätt att ha det skönt tillsammans på. Men samlag kan aldrig skada barnet. Det är heller inte farligt om du efter en orgasm får sammandragningar eller en lite molande känsla, som diffus mensvärk. Det är vanligt med en del förvärkar vid den här tiden i graviditeten.

### Vecka 35 Datum: .....

Barnet väger runt 2,5 kg. Lårbenet är ungefär 6 cm. Huden är täckt av ett tjockt lager fosterfett, vernix, som skyddar huden i fostervattnet. Navelsträngen är

nästan en halv meter lång. Den är snurrad som en telefonsladd, elastisk och stark. Den allra sista delen av graviditeten närmar sig. Hos förstföderskan har barnet oftast lagt sig med huvudet fixerat ner i bäckenet. Det kan vara en av anledningarna till att det inte rör sig på samma sätt som tidigare. Det har inte längre samma svängrum. Barnet ökar i vikt med mellan 25 och 30 gram per dag och det börjar bli rejält trångt. Det räcker med att du känner liv varje dag. Många tycker att barnet har mer bestämda perioder, vanligen kvällstid, när det är som livligast.

Du kan känna dig trött och ha ont i både rygg och bäcken. Magen börjar bli stor och tung. Det är inte så konstigt om du känner dig obekvämt. Kanske oroar du dig för att du gått upp mycket i vikt. Det är inte så konstigt och det mesta är vätska som försvinner av sig själv efter att du fött. Sluta inte äta eller försök hålla igen. Du och ditt barn behöver mycket näring så här i slutet av graviditeten. Antagligen tänker du mycket på förlossningen. Hur skall det bli? Kommer jag att klara förlossningsmärtnan? Frågor och tankar avlöser varandra. Skriv gärna ner dem, prata både med din partner och med barmorskan. De allra flesta kvinnor brukar komma till en punkt när man känner sig redo. När man, om än spänd men också förväntansfull och beslutsam, inget annat vill än att få komma i gång med sin förlossning. Förbered er så gott ni kan och ta reda på så mycket som möjligt. Kunskap lugnar och ger större trygghet.



En trygg mamma föder lättare och genom att vara avspänd och fokuserad kan smärtupplevelsen lindras av sig själv.

### Vecka 36 Datum: .....

Ungefär 45 cm och mellan 2.5-2.7 kg. Barnets sugmuskler har blivit starkare och det har blivit rundare i hela ansiktet. En färdig individ gör sig redo att födas. Nu är det bara slutspurt, den sista månaden, kvar men redan nu går det bra att födas till ett liv utanför livmodern. Barnet har trängt ner djupare i bäckenet, magen har sjunkit och plötsligt blir det lättare att andas. Barnet lägger på sig ytterligare ett kilo under den sista månaden. Belastningen på rygg och bäcken ökar, det är påfrestande för ledband och muskler. Vid den här tiden är det vanligt att man kan känna sig både lite nedstämd och irriterad. Det är påfrestande att vara stor och tung och allt går långsammare än det brukar göra. Du blir andfådd för minsta lilla och svettas mer än vanligt. Om du känner dig rastlös och orolig så är det helt normalt. Många kvinnor sover oroligare, har mer halsbränna och springer och kissar stup i kvarten, även nattetid. Du börjar längta efter att föda, att få se ditt barn på riktigt och att snart få din egen kropp tillbaka igen. Antagligen fantasierar ni mycket kring barnet som snart skall födas och ni tänker kanske också på det stora ansvar som väntar er.

### Vecka 37 Datum: .....

Cirka 2.8-3 kg. Nu är barnet fullgånget och redo att födas. Förlossningen kan starta när som helst, men många kvinnor får vänta ytterligare några veckor innan det är dags. Barnet ökar sin vikt med 200-250 gram per vecka och har mer än en liter fostervatten runt sig. Koordinationen är så utvecklad att barnet har förmåga att gripa tag om saker med handens fingrar. Den tränar inför ett liv utanför livmodern genom att dra in och trycka ut fostervatten ur sina lungor. Den lagrar också näring som behövs för att klara en ansträngande förlossning. De allra flesta barn ligger med huvudet nedåt, endast ett fåtal ligger med stjärten först. Om så är fallet gör man vid den här tiden ett försök att vända barnet. Du går troligen på ännu en graviditetskontroll. Är det något som fortfarande oroar dig inför förlossningen så prata med din barnmorska. Det är bra om du som skall bli pappa följer med. Även om du skrivit ett brev med dina önskemål kring förlossningen är det vanligt att man också noterar vad du vill i journalen. Denna kommer personalen på förlossningsavdelningen senare att ta del av. De flesta kvinnor känner av allt kraftigare sammandragningar i livmodern. Det är inte farligt utan en påminnelse om att snart startar förlossningen och mötet med barnet närmar sig. Kanske har du slutat arbeta och inlett dina första veckor som föräldraledig. Du kommer att må bra av att få rå dig själv och att släppa arbetet



Barnmorskan mäter livmoderns storlek

helt. Du behöver också lite tid att förbereda för barnets ankomst och göra de sista förberedelserna inför förlossningen och den stora omställningen till att bli mamma. Nu kan du vila när du behöver det. Ät som tidigare bra mat, gärna med extra kolhydrater så har du lite mer ork om förlossningen skulle starta.

### Vecka 38 Datum: .....

Vikten är oftast mer än 3 kilo. Barnet räknas alltså som fullgånget och många föder i den här veckan. Det är barnet själv som bestämmer när det är dags att födas. Forskning visar att graviditetens längden finns programmerad i arvsanlaget. Det är nedärvt från dig och din partner och har bestämts efter vad som är en normal graviditetslängd i just ert fall. Har du inte packat din bb-väska är det hög tid att du gör det. Låt den stå redo så att du inte behöver tänka på om du fått med dig allt när värkarna väl startar. Det är



mycket barn i magen och moderkakan är mellan 20-25 cm i diameter. Den väger ungefär ett halvt kilo och det är av stor betydelse att den fungerar fullt ut. Du kan känna hur barnet trycker och pressar nedåt mot underlivet. Många barn sjunker ännu djupare ner. Ditt bäcken är något vidgat och barnets skullben har förmågan att omforma sig för att passa in i förlossningskanalen. Det kan vara svårt att hitta bekväma ställningar att sitta och ligga i. Magen är hela tiden i vägen. Du väntar på det första riktiga tecknet på att förlossningen startar.



Barnmorskan undersöker hur barnet ligger

### Vecka 39 Datum: .....

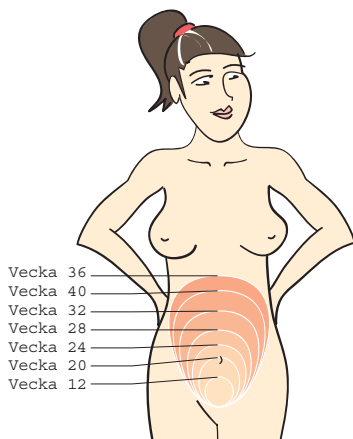
Vid den här tiden brukar det vara lite lugnare i magen. Det är inte bara trångt, barnet sover mer då det tar på krafterna att växa och utvecklas. Dessutom samlar barnet energi inför kommande födsel. Sover du oroligt och vaknar ofta? Vila under dagen. Tänk tanken att det är en förberedelse för kommande amningsperiod där du kommer att nattamma flera gånger den första tiden. Du träffar din barnmorska varje vecka. Hon kontrollerar noga barnets läge och hur det sjunker ner i bäckenet.

Din kropp är snart redo att föda, livmoderhalsen mjukas upp och du vet vid det här laget hur en förlossning kan starta. Många kvinnor upplever att de inte riktigt känner igen sig under de här sista veckorna. Det är helt normalt om du känner dig labil och svänger mer i

humöret. Kanske är du mer inåtvänd, blir lättare irriterad och upplever att du inte får någonting alls gjort. Andra får en plötslig ny energi och en lust att städa. Det är inte ovanligt att höggravida kvinnor sätter i gång med storstädning av huset, med ett storbak eller med att laga massor av mat inför kommande behov. Antagligen är det en drift vi bär med oss. Vi "boar" och ser om vårt hem som ett led i förberedelserna inför barnets ankomst.

### Vecka 40 Datum: .....

Cirka 50-52 cm och 3.5-4 kg. Barnet fyller ut hela din mage. Allt är klart. Förlossningen närmar sig, kanske har du redan fött? Förvärkarna påverkar livmoderhalsen att mjukas upp och kortas av. Ändå är det inte konstigt om du får vänta ytterligare en vecka eller två på ditt barn. Glöm inte att det är helt normalt att passera utsatt datum för förlossningen. Det allra bästa för både dig och barnet är att kroppen hinner mogna fullt ut innan de första värkarna kommer. Livmodertappen skall mjukas upp och dina bäckenfogar hinner också mjukna lite till. 92 procent av alla barn som föds i Sverige gör det mellan vecka 37 och 42. Cirka 4 procent föds före vecka 38. Även om det kan kännas hopplöst tungt att passera sitt förlossningsdatum kan det vara en tröst att veta att 90 procent av allt kvinnor som passerar vecka 40 har fött sitt barn innan vecka 42 är över.




- Vecka 36
- Vecka 40
- Vecka 32
- Vecka 28
- Vecka 24
- Vecka 20
- Vecka 12









stort och komplicerat att man behöver stöd för att kunna komma vidare. Det hjälper att sätta ord på sina tankar så våga tala med andra som finns runt omkring dig. Det finns också professionell hjälp att få. Mödra- och barnhälsovården har vanligtvis kurator och psykolog knuten till verksamheten. Är du osäker på vem du kan kontakta så fråga din barnmorska eller läkare.

### Din mage

Många gravida blir klappade på magen av välmående familjemedlemmar, vänner och kollegor. Kanske upplever du att din mage blir allas egendom. En del gravida tycker om uppmärksamheten och delar gärna med sig. Somliga bryr sig inte om det alls. Men det finns kvinnor som inte alls uppskattar att bli klappad på och kommenterad vart de än vänder sig. Omgivningen menar väl men förstår säkert om du på ert vänligt sätt säger ifrån.

#### Myt

En spetsig mage som pekar rakt ut är ett tecken på att barnet är en pojke. Är du rundare om magen och blir bredare över höfterna väntar du en flicka. Sant eller falskt? Förr i tiden hävdade man det. Faktum är att gravida bär sina barn på olika sätt. Det kan variera från graviditet till graviditet och från kvinna till kvinna. Barnets kön kan inte påverka hur magen ser ut.

### Trötthet

Många kvinnor känner en uttalad trötthet den första tiden. Att vara gravid tar kraft och energi. Se till att sova mer när du känner att du behöver det. Särskilt svårt brukar det vara att hålla sig uppe sent på kvällen. Det är inte ovanligt att man sover 12 timmar per natt i början.

### Illamående/kräkningar

De första tre månaderna är det mycket vanligt att känna illamående under olika delar av dygnet. Det är lätt att ta till sockerrika produkter för att snabbt dämpa obehaget. Men det hjälper bättre att äta små och täta måltider med långsammare kolhydrater som håller blodsockernivån på en jämnare nivå. Sådan mat kan vara grovt bröd, müsli, frukt, grönsaker, potatis, råris och fullkornspasta. Undvik alltför fet mat och drick rikligt med vatten. Kall mat går oftast bättre att äta, troligen för att den inte har så påträngande lukt. Ät annars det du känner dig sugen på och undvik den mat som ger dig illamående direkt. Bli inte förvånad om du plötsligt får lust att äta mycket av det som du tidigare inte brukade uppskatta alls. Det kan också hända att du får avsmak för det du i vanliga fall tycker om, ett vanligt exempel är kaffe. Det finns en del knep för att häva illamåendet. Ta det lugnt på morgonen och ät något innan du stiger upp. Det kan vara thé eller nyponsoppa och en skorpa. Har du möjlighet så lämna gärna över matlagningen till någon annan under den här tiden. Pepparmynta och ingefära ger

ibland lindring. Akupunktur, receptfria åksjuketabletter eller ett så kallat åksjubeband (seaband) kan också dämpa illamåendet. Att byta miljö för ett litet tag kan i vissa fall lindra besvären. Fortsätter illamåendet efter de första tre månaderna eller om du har stora besvär med kräkningar så tala med din barnmorska. Det växande barnet klarar påfrestningen men den blivande mamman kan bli både fysiskt och psykiskt uttröttad. Ibland är det nödvändigt med medicinering och sjukskrivning, i sällsynta fall även med sjukhusvård. Om du kräks är det viktigt att du är uppmärksam på att du får behålla tillräckligt med vätska. Drink ofta och var observant på att du kissar flera gånger om dagen.

#### Myt

Om du bär på en flicka mår du mer illa än om barnet är en pojke. Sant eller falskt? Mer än hälften av alla gravida mår illa någon period under sin graviditet, oftast i början. Undersökningar har visat att det är en liten övervikt hos de kvinnor som mår illa, som faktiskt föder en flicka.

### Humörsvängningar

Att vänta sitt första barn innebär att du går mot en helt ny fas i livet. Du skall bli mamma. En spännande men oviss tid följer. Det väcker naturligtvis många nya tankar till liv och känslomässigt kan det vara en berg och dalbana. Att vara gravid innebär också stora fysiska förändringar. Många kvinnor reagerar på den nya



situationen med en ökad känslighet. I början, speciellt innan du fått någon mage eller upplever barnet där inne, kan det kännas extra svårt att förstå och ta till sig vad som nu skall ske och hur framtiden kommer att te sig. Mår du illa, är väldigt trött och har ömma bröst är det naturligtvis också så att det inte är lika lätt att känna igen sig själv och vara glad och positiv, hur lycklig man än är av att vänta barn. Det är alltså naturligt och normalt att känna sig lite nedstämd vissa dagar. Oroa dig inte. Samtidigt kan du ha andra dagar när du är så lyckligt uppfyllad av din graviditet att du inte kan koncentrera dig på något annat. Det här är en period då omgivningen behöver vara extra förstående. Efter de första tre månaderna brukar det kännas bättre.

## Ömma bröst

Redan under de första graviditetsveckorna börjar bröstkörtlarna utvecklas för att kunna producera mjölk. De blir större, spänner och ömmar. Bröstvårtan och vårtgården ökar i storlek och blir mörkare till färgen. För de flesta avtar ömheten efter de första tre månaderna. Det är bra om du använder en stadigt BH redan under graviditeten då de hormonella förändringarna av bröstet som påverkar elasticiteten startar tidigt. I senare delen av graviditeten kan ofta lite mjölk pressas fram och det kan också läcka mjölk, särskilt nattetid. Men den riktiga mjölkproduktionen startar först då barnet är fött. Bröstets storlek har ingen som helst betydelse för mjölkproduktionen.

## Myter kring bröst och amning

Många myter kan bidra till att skapa osäkerhet. De kring amning är flera:

- min mor kunde inte amma så det kan jag nog inte heller
- min mamma ammade bara i 4 veckor så jag räknar inte med att jag kan amma längre
- bröstmjölk räcker inte som mat till barnet

## Ont i magen

Det är relativt vanligt att gravida kvinnor kan ha lite ont i magen under de första månaderna. Det vore nästan konstigt om man inte kände någonting när magen växer och sträcker på sig. Oftast upplevs det som en vag och molande värk, ungefär som mensont. Du kan känna den både nedtill i magen och bak i ryggen. Det kan också hugga till i ljumskarna eller kännas som håll. Det beror på att den växande livmodern drar i ledbandens fästen i bäckenet så att det uppstår en ligamentsmäta. Det kan också bero på en begynnande foglossning (bäckenuppluckring) bäckenuppluckring. Under senare delen av graviditeten beskriver många att de har en öm punkt någonstans på magen. Troligen är det för att barnet har tryckt länge på en punkt. Det kan också vara ofarliga känningar från muskler eller ligament. Vanligen släpper det efter en tid och är ingenting att oroa sig för. Kontakta alltid din barnmorska om du är orolig.

## Trängningar att kissa


Behöver du gå och kissa ofta? Det är väldigt vanligt och är värst i början av och mot slutet av graviditeten. Under den första tredjedelen av graviditeten beror det på att livmodern fortfarande ligger långt ner i magen där den ökar i storlek och trycker på urinblåsan. Under den senare delen av graviditeten kan besvären återkomma och anses då bero på att barnets tyngd trycker mot urinblåsan. Vid mödravårdskontrollerna får du lämna urinprov, bland annat för att man skall kunna utesluta en urinvägsinfektion. Det är extra viktigt om du tidigare haft sådana besvär. Under graviditeten blir urinvägarna och njurbäckenet mer vidgat. Dessutom gör den ökade genomblödningen och trycket från den växande livmodern att kvinnan får svårare att tömma urinblåsan ordentligt. Det blir därför lättare för bakterier att få fäste och sprida sig uppåt. En blåskatarr sprider sig sedan lätt vidare upp till njurarna. Ofrivilligt urinläckage kan också inträffa. Kniptränningar är viktigt att komma igång med redan under tiden man väntar barn. Rådguid med din barnmorska om du är osäker på om du gör rätt.

## Förstoppning

Det är mycket vanligt att magen blir trögare under graviditeten. Det motverkas bäst genom motion, fiberrik mat och rikligt med vatten. Exempel på mat som innehåller mycket fibrer är fullkornsbröd och pasta, råris, rotsaker (morötter, vitkål m.m.) grönsaker och frukt.







Ät gärna mer av messmör, linfrön, katrinplommon, fikon och annan torkad frukt. Det är särskilt viktigt att tänka på när du åter järntillskott, vilket inte allt för sällan kan bidra till hård mage. Håll inte emot tarmreflexen utan gå på toaletten direkt när du känner att det trycker på.

### Åderbräck/hemorroider

När du är gravid ökar risken för att du skall drabbas av åderbräck. Främsta orsak är det ökade trycket från den växande livmodern och ett försämrat återflöde av blod från fötter och underben upp mot hjärtat i kombination med en större blodvolym. Ärftlighet spelar också stor roll liksom övervikt och stående arbete.

Med åderbräck menas att blodådrorna på benen, ibland i underlivet och vid ändtarmen (hemorroider) vidgas och kan orsaka klåda, svullnad och värk. Även om kvinnan har uttalade besvär under graviditeten brukar det inte vara ett problem vid själva förlossningen.

Stödstrumpor/strumpbyxor kan kännas skönt att använda. En stunds promenad och motion mildrar också besvären. Se till att du vilar med benen i högläge när du har möjlighet. Mot hemorroider finns receptfria salvor/stolpiller på apoteket. Undvik också att bli förstoppad vilket bara gör det hela värre. Hemorroider går oftast tillbaka helt efter förlossningen men åderbräck på benen har en större benägenhet att stanna kvar. Prata med din läkare om du får stora problem.

### Halsbränna

Kommer oftast under den senare delen av graviditeten. Hormonella förändringar för med sig att den övre magmunnen, mellan matstrupen och magsäcken, inte alltid sluter helt tätt. Det gör att magingehåll lättare trycks upp mot matstrupen vilket ger en brännande känsla när sur magsaft kommer upp i halsen. Ett ökat tryck från det växande barnet bidrar också till effekten. Undvik fet och starkt kryddad mat och ät mindre portioner åt gången. Citrusjuicer kan ge halsbränna men men det kan gå bättre med hela apelsiner och grapefrukt. Mineralvatten lindrar ofta liksom sötmandel och andra nötter. Det finns syraneutraliserande tabletter eller lösningar att köpa receptfritt på apoteket. Om du har problem med sura uppstötningar så försök om det är möjligt att inte lägga dig ner strax efter att du ätit och ha gärna huvudändan av sängen något högre när du sover. Ett par böcker under sängbenen brukar räcka.

### Tandvård

Alla slemhinnor blir mer blodfyllda under en graviditet. Även tandköttet påverkas och blir känsligare, det kan lättare blöda och bli inflammerat. Om slemhinnorna i näsan svullnar leder det ofta till nästäppa. Då andas många mer genom munnen än genom näsan vilket leder till ökad muntorrhet. Var därför extra noga med tandborstningen och tänk på att inte äta sötsaker eller småäta mellan måltiderna.

Gör gärna ett extra besök hos tandläkare eller tandhygienist för att undersöka din tandhälsa.

### Strimmor/strier på magen

Många kvinnor får blårröda, ibland kliande, strimmor på mage, bröst och lår. Det är en hormonpåverkan och bleknar efter förlossningen. Du kan gärna smörja in magen med en olja eller fet kräm, både för egen del och för barnets som får lite massage inne i magen.

### Pigmentering

Gravida får en ökad pigmentering och blir därför lättare bruna när de solar. Men du bör sola försiktigt. Det är vanligt att solbrännan tar ojämnt och du kan få bruna fläckar både på kroppen och i ansiktet så sola med måtta, även i solarier. En del av dessa bruna fläckar kvarstannar efter förlossningen även om de med tiden oftast bleknar bort helt.

### Ökad blodmängd

Din blodmängd ökar från ungefär fyra till sex liter och pulsen stiger från cirka 70 vid graviditetens början till 80-85 mot slutet. Andningsfrekvensen ökar också. Runt vecka 30 brukar det vara tydligt kännbart särskilt när du går i trappor eller är fysiskt aktiv på annat sätt.



## Håll och vadkramper

Många gravida får plötsliga vadkramper mitt i natten vilket kan vara väldigt obehagligt. Böj upp foten så att du känner att det sträcker i muskeln och håll den tryckt mot en vägg eller sänggavel tills det släpper. Man vet inte varför det här händer. Det är också vanligt med "håll" i sidan. Det kan komma plötsligt och går över om du stannar upp och vilar en liten stund.

## Svullnad

Händer och fötter svullnar ofta under graviditeten. Du samlar på dig mer vätska, alla vävnader blir mer vätskefyllda och blodvolymen ökar. Det brukar vara kännbart, speciellt efter en ansträngande dag då överskottet samlas runt underben och fötter. En normal svullnad som den här brukar försvinna till nästa morgon eller efter ett par timmars vila med fötterna högt. Motionera regelbundet, använd stödstrumpor om det känns skönt och lägg upp benen högt så fort du kommer åt. Undvik att sitta med hängande ben.

## Blodbrist

I början av graviditeten sjunker hemoglobinhalt (blodvärdet) därför att vätskemängden i blodet ökar. Det växande barnet behöver dessutom järn. Därför behöver gravida kvinnor oftast ett järntillskott. Det kan variera om och när man som gravid ska börja med järntabletter. Diskutera med din barnmorska om vad som gäller för dig.

## Bäckensmärтор

När magen växer förändras din kroppshållning. Det blir jobbigare för ryggen att hålla dig upprest och du märker kanske att du sticker fram hakan när du står och går. Sent på dagen är du trött och öm i både nacke och ländrygg. Bli medveten om din hållning, gör det till en vana att göra gymnastik som stärker musklerna i din rygg. Lägg dig ner och vila ibland, att slappna av i ryggmusklerna lindrar obehag, spänningar och smärtor.

De flesta gravida upplever att deras bäckben blir känsligare och mer ömt. Några får ihållande smärtor. Prova med följande råd eller be om en remiss till sjukgymnast som kan lära dig hur du på bästa sätt avlastar ditt bäcken och dina leder.

En ökad svullnad i bäckenlederna är normalt hos gravida. Vätskeansamling i ben, höfter och bäcken kan avhjälpas med vissa övningar och vila. Under graviditeten luckras ledbanden i bäckenet upp under påverkan av hormonet relaxin. Det är naturens sätt att förmå bäckenet att vidgas något och anpassa sig till barnet under förlossningen. Det kallas ibland, något missvisande, för foglossning. Bäckenuppluckring, beskriver mer korrekt vad det är frågan om. Det är långt ifrån alla gravida kvinnor som får ont men det ställer större krav på att de omkringliggande musklerna har styrka nog att "hålla ihop dig". Den förändrade hållningen (se ryggsmärtor) och tidigare ryggproblem kan medföra att vissa muskler försvagas medan andra blir för strama. Resultatet




Akupunktur mot svullnad

blir att dina leder och ledband lätt blir överansträngda.

Det är viktigt att du behåller en god hållning, försök att variera mellan att gå, stå och sitta. Om du får ont, vila tills smärtan släppt. Undgå att hänga i bäckenlederna, som att stå med hela vikten på det ena benet och undvik att snedbelasta eller att halta när du går. Använd bekväma skor med låg klack. Det kan kännas skönt att dra åt en sjal eller ett bälte runt höfterna. Vill du prova ett mer avancerat bälte, ett så kallat SI-bälte, kan du fråga din barnmorska eller sjukgymnast. Bältet hjälper till att hålla ihop bäckenet och kan göra att du kan gå längre sträckor innan du får ont. Om du kontaktar en sjukgymnast, eller får remiss till en sådan, kan du få instruktioner på specifika övningar som ökar styrkan i musklerna som "håller ihop" bäckenet. Det kan kännas skönt att lägga något kallt, som en ispåse inlindad i en handduk, över det onda.





Låt den ligga på den ömma leden i 5-15 minuter. Ha minst 2 timmars paus mellan gångerna. Alla tycker inte om att få något kallt ovanpå blygdbenet så prova korta stunder åt gången i början. Värme kan också lindra. Akupunktur kan vara effektivt som smärtlindring och många kvinnor tycker att värme och massage av de spända musklerna lindrar. Många kvinnor med bäckensmärta tycker att det går bra att cykla och att gå med stavar kan också vara ett alternativ som fungerar. Bäckensmärta brukar försvinna snabbt efter förlossningen. Det är bara ett fåtal kvinnor som har kvar besvären tre månader efter förlossningen. Om du skulle vara en av dem skall du ta kontakt med en sjukgymnast för att få hjälp att träna upp musklerna.

### Sammandragningar

Livmodern är en muskel som tränar sig inför förlossningen genom att den drar sig samman ibland. Det är normalt att magen blir hård en stund för att sedan mjukna igen. Däremot är det mycket individuellt hur man upplever dessa sammandragningar. Många kvinnor känner av dem i tidig graviditet, de kan debutera redan kring vecka 13. Några känner av dem genom hela graviditeten och andra först mot slutet. Ibland kan de komma tätt och kännas obehagliga. Ofta blir det värre mot slutet av dagen eller om du är stressad. Det är också vanligt att känna mer vid förstoppning eller efter orgasm. Det brukar inte vara farligt men

det kan vara en signal att du skall ta det lite lugnare både på jobbet och hemma. En urinvägsinfektion kan ibland vara orsaken till för tidiga sammandragningar. Därför är det alltid viktigt att lämna ett urinprov om du får återkommande besvär. Prata med din barnmorska eller läkare om du har svårt att skilja mellan normala och onormala sammandragningar. Om de blir mer regelbundna eller om du samtidigt börjar blöda bör du ta omedelbar kontakt med sjukvården.

### Klåda

I den senare delen av graviditeten kan en intensiv klåda på mage, handflator och fotsulor uppkomma. Graviditetsklåda orsakas ibland av en leverpåverkan och kan i sällsynta fall ge upphov till gulset. Både klåda och gulfärgning försvinner efter förlossningen. Det finns också andra mer sällsynta orsaker till graviditetsklåda. Det händer också att den växande magen kliar lite, speciellt om huden blir torr. Att smörja med fet kräm eller olja kan lindra. Även Kyllinniment (finns på Apoteket) kan vara värt att pröva. Uttalad klåda hos en gravid kvinna skall alltid bedömas av en specialistläkare. Se också avsnittet om hudbristningar/strier.

### Flytning

Alla gravida får mer flytningar. Det är naturens sätt att hålla miljön i slidan så ren som möjligt fram till dess att barnet skall födas. Man kan känna av det mer av naturliga skäl, eftersom slemhin-

norna i slidan blir mer vätskefyllda under graviditeten. Det beror på att vävnaderna skall kunna tänja sig så smidigt och bra som möjligt när det är dags för förlossning. En frisk flytning är transparent, vit eller svagt gulvit och luktar mildt syrligt. Dålig lukt kan vara ett symptom på obalans i slidans normala bakterieflora. Ibland behöver den behandlas. Får du klåda är det oftast ett tecken på en svampinfektion. Det är lättare att få under en graviditet än annars eftersom svampsporer trivs mycket bra i den förändring som uppstår i slidan. Fråga din barnmorska, det finns receptfria medel som du kan använda även när du är gravid. Har du ett känsligt underliv bör du vara extra försiktig när tvättar dig. Undvik vanlig tvål. Bara vatten, eventuellt tillsammans med någon lättflytande intymhygien- eller barnolja brukar vara det bästa att använda.

### Oro och rädsla

När man är gravid är det normalt att känna spänning, oro och förväntan. Det är många stora frågor som söker svar. Vågar jag föda barn? Kommer jag att klara av att vara mamma/pappa, kommer mitt barn att vara friskt? Hur kommer vår parrelation att påverkas? Somliga har med sig en oro från tiden innan de blev gravida, andra blir mer och mer oroliga under resans gång. Våga berättat om hur du känner. Det bästa du kan göra är att prata om din oro, gärna med en återkommande samtalspartner. Ta kontakt med din barnmorska så hjälper hon dig vidare.



## Tobaksbruk

Låt graviditeten bli en anledning för alla i familjen att sluta röka. Rökning innebär stora risker då man utsätter både sig själv och ett växande barn för mycket skadliga ämnen. Det lilla barnet får dessutom i sig större mängder nikotin och kolmonoxid än du som vuxen får. En rökt cigarett för en vuxen betyder två rökta cigaretter för ett skyddslöst litet barn på tillväxt.

När du som blivande mamma röker tas alla de skadliga ämnena upp och förs ut i blodet och når barnet via moderkakan och navelsträngen. Det giftiga ämnet kolmonoxid tränger undan syret som normalt skall fästa på blodkropparna. Barnet syresätts alltså sämre. Förutom att barnet får i sig dubbelt så hög koncentration av de skadliga ämnena än vad den rökande mamman får, så stannar kolmonoxiden dessutom kvar mycket längre hos fostret.

Nikotin, som finns i både snus och cigaretter påverkar blodkärlen i navelsträng och moderkaka att dra ihop sig. Det leder till att genombloodningen och därmed transporten av både syre och näring till barnet blir försämrade. Därför blir barn till rökande mammor ofta både mindre och ömtåligare än de annars skulle vara. Nikotinet går över i bröstmjölken och påverkar barnet negativt. Barn som har någon förälder som röker får oftare allergiska besvär och mer långdragna infektioner. Rökning medför också att risken för plötslig spädbarnsdöd ökar.

På många håll i landet finns möjligheter till hjälp för att sluta röka. Fråga din barnmorska eller läkare om du inte klarar att sluta på egen hand. De flesta gravida vill sluta och sliter med dåligt samvete. Prata om det och se till att även den blivande pappan motiveras att sluta. På så sätt ökar chanserna att rökstoppet blir permanent och inte bara för en kort tid när barnet ligger i magen.

## Alkohol

Det ofödda barnet är mycket känsligare för alkohol än en vuxen. Även om moderkakan fungerar som en barriär för att förhindra att skadliga ämnen från mammans blod passerar över till barnet, stoppas inte allt som är farligt.

**Alkohol tränger igenom moderkaksbarriären. Koncentrationen i barnets blod blir alltså densamma som i mammans blod**

Man vet att alkohol ger skador på ofödda barn. Var gränsen går för skadligt drickande vet man däremot inte, därför bör ingen alkohol alls intas under graviditet. Alkohol påverkar bland annat barnets tillväxt och hjärnans celler negativt. Eftersom det lilla barnets lever är mycket

omogen och har svårt att bryta ner alkoholen innebär det att barnet utsätts för alkoholruset under längre tid än kvinnan. Barnet kissar också ut alkohol som blandas med fostervattnet som det sedan dricker. På så sätt får barnet i sig alkoholen flera gånger till. Risken för skador är störst om kvinnan under en längre tid missbrukat alkohol. Att ha druckit alkohol enstaka gånger innan man förstär att man är gravid, innebär sannolikt ingen risk för barnet.

## Läkemedel

När du är gravid eller ammar är det viktigt att du alltid berättar det när du har kontakt med läkare eller behöver medicin. Nästan alla läkemedel passerar över till moderkakan och kan påverka barnet men långt ifrån allt är skadligt. Det är ibland nödvändigt att använda medicin för att ta hand om sin egen hälsa. Mår man inte själv bra så gör oftast inte det växande barnet det heller. Tala alltid om för din läkare eller apotekspersonalen att du är gravid så kan de hjälpa dig att välja det bästa alternativet. Det gäller också vid val av naturläkemedel.

Har du möjlighet bör du konsultera din läkare i god tid inför graviditeten om du medicinerar regelbundet. Sluta aldrig med en medicin som är viktig för dig utan att först rådgöra med din läkare.





Tvillingar

## Tvillingar

En graviditet kan innebära att det finns mer än ett barn i livmodern. Det vanligaste är då att man väntar tvillingar. Det är naturligtvis extra omtumlande att få beskedet att man väntar mer än ett barn. För en del känns det som dubbel glädje med en gång. Att bära på två barn kan vara en fantastisk upplevelse. Självklart kan det också kännas bekymmersamt, men som blivande tvillingförälder hinner man förbereda sig. Finns det tvillingar i släkten kanske det inte känns lika främmande. Helt naturligt så behöver det blivande föräldraparet lite mer tid och stöd för att förbereda sig på att bli föräldrar till två på en gång. Det finns speciella föräldragrupper, både före och efter förlossningen som riktar sig till er som väntar tvillingar. Rådgör med er barnmorska. Att vänta tvillingar är trots allt relativt ovanligt. Under en period såg man en

ökning av förekomsten vilket berodde på att behandlingarna vid barnlöshet blev så vanliga och effektiva. På senare tid har man anpassat och förfinat dessa behandlingsmetoder och därmed ser man nu åter en minskning i antalet tvillinggraviditeter i Sverige. Kvinnor som är lite äldre har också en större benägenhet att få tvillingar. Det föds ungefär 1500 tvillingpar per år i Sverige. Graviditetsymptom som illamående och trötthet kan vara extra uttalat när man väntar två. Det blir mer av allt. Det är naturligtvis bra att tidigt få veta hur många barn man bär på. Graviditeter med flera barn blir mer ansträngande och risken för olika komplikationer ökar. Förutom att de normala graviditetsbesvärerna oftast blir mer uttalade ökar också risken för att barnen inte skall växa så bra eller att de skall växa olika mycket. Under hela graviditeten får du därför gå på regelbundna ultraljudskontroller för att mäta tillväxten hos barnen. Dessutom

undersöks hur barnen ligger i förhållande till varandra. Man undersöker om de har var sin moderkaka eller en gemensam och om de växer i separata hinnäcker eller delar på en. Risken att du skall föda för tidigt ökar. Du som väntar tvillingar har alltid tätare kontroller hos barnmorska och även hos läkare. Det är svårt att under graviditeten veta om det är enäggs- eller tvåäggs tvillingar. Det senare är betydligt vanligare. Det är vanligt att den blivande tvillingmammans sjukskrivs en tid mot slutet av graviditeten. Om ingen komplikation tillstöter kan de flesta föda på vanligt sätt men vid avvikande fosterläge eller annan komplikation så görs kejsarsnitt. Runt 50% av alla tvillingar föds med hjälp av kejsarsnitt. Vilket förlösningssätt som blir aktuellt avgörs individuellt. Det beror på i vilken graviditetsvecka mamman är, hur barnen ligger och om några komplikationer tillstöter. Oavsett om det blir en vanlig förlösning eller om det blir ett kejsarsnitt, är det alltid en erfaren förlösningsläkare, barnmorska och oftast även en barnläkare närvarande. Naturligtvis har du möjlighet till samma smärtlindring som vid alla andra förlösningar. Om barnen föds på vanligt sätt brukar det uppstå en paus i värkarbetet på 5-15 minuter mellan tvillingarna. Om det blir nödvändigt med vård på neonatalavdelning så läggs barnen in tillsammans. Så snart mammans hälsotillstånd tillåter kan hon vara hos sina barn på avdelningen.





## Sjukdomar under graviditeten

### Missfall

Missfall tidigt i graviditeten kan upplevas som att mista ett önskat barn. Det kan vara svårt för omgivningen att förstå smärtan och att det tar sin tid att bearbeta sorgen. Det är högst individuellt hur de blivande föräldrarna upplever förlusten av en graviditet eller ett barn. Oavsett orsak och graviditetslängd så är det en svår upplevelse för dem som drabbas. Man behöver tid att bearbeta sorgen och för att läka, både fysiskt och psykiskt. De flesta, kanske ännu mer de par som utretts och behandlats på grund av barnlöshet, har tidigt hunnit göra sig en föreställning om barnet de väntar och har också stora förväntningar på att äntligen bli föräldrar. Kvinnan kanske också har märkt av det liv hon burit på och känner därför en mycket stor kroppslig tomhet. Kanske anklagar hon sig själv för något hon gjorde eller borde ha gjort. Det är bra att efteråt prata med personalen på sjukhuset. Beroende på hur långt in i graviditeten missfallet inträffar, kan också frågan om att få se barnet bli aktuell. Många avstår men de flesta som gör det och som på så sätt får en möjlighet att ta farväl är i de flesta fall efteråt väldigt tacksamma över det. Det är väldigt olika hur snart inpå ett missfall man orkar med att försöka bli gravid på nytt. Några vill prova igen direkt, andra behöver lite mer tid. Var

omtänksamma mot varandra och låt det få ta den tid som ni behöver. Omkring en fjärdedel av alla bekräftade graviditeter slutar med missfall. De allra flesta sker före utgången av tolfte veckan. Dessa ses vanligtvis som en naturlig avslutning på en graviditet där något gått fel under den första viktiga fosterutvecklingsperioden. Efter missfallet tar det drygt en månad innan mens återkommer. Du kan bli gravid igen när du vill. Ett missfall innebär vanligtvis ingen risk för att det skall hända igen nästa gång. En liten grupp kvinnor kan drabbas av upprepade missfall. Detta bör utredas hos specialitläkare.

### Hotande förtidsbörd

Om ett barn föds mer än 21 dagar före beräknad tid så kallas det för prematur (för tidig) förlösning. När 23 graviditetsveckor har gått finns det en chans att barnet kan överleva om det skulle födas. Man vet inte alltid orsakerna till för tidig födsel men några anledningar är infektion i fosterhinnorna, havandeskapsförgiftning, tvillingar/trillingar eller någon medicinsk komplikation. För tidig och oväntad födsel är en omtumlande händelse. Kvinnan och mannen har inte hunnit förbereda sig. Bilden av det väntade och efterlängtdade barnet överensstämmer inte med det barn som faktiskt föds. Det kan kännas konfliktfyllt och tar ofta sin tid att bearbeta. Dessutom är oron stor att det omogna barnet skall må dåligt och få problem med omställningen till livet utanför livmodern.

Misstänker man att ert barn kanske kommer att födas för tidigt så är det bra om ni i förväg förbereder er väl i den mån det går. Du får komma till en läkare för bedömning, likaså om det finns misstanke på vattenavgång eller om det har kommit en färsk blödning. Då undersöker man om livmodertappen är påverkad och om den har börjat öppna sig. Man kontrollerar också att barnet mår bra. Sedan får man ta ställning till vad som är lämpligt för mor och barn.

Ibland rekommenderas sjukskrivning och vila, ibland behövs sjukhusvård. Gör gärna ett besök på neonatalavdelningen. När övervakning och behandling på sjukhus är nödvändig försöker man ändå alltid på bästa sätt möjliggöra en nära kontakt mellan barnet och föräldrarna. Man eftersträvar att göra miljön runt barnet så naturlig och hemlik som möjligt. Efter 34 hela graviditetsveckor gör man vanligen ingenting för att försöka stoppa förlösningen. Får du kraftiga eller täta sammandragningar före 37:e graviditetsveckan, eller blödning eller misstänker fostervattenläckage skall du alltid kontakta förlösningssavdelningen.

### Högt blodtryck/preeclamps

Om blodtrycket stiger kan det vara ett första tecken på det som kallas preeclamps. (Ibland kallat havandeskapsförgiftning) Det är en sjukdom som bara drabbar gravida kvinnor och som går över efter att barnet är fött. Det kan också vara normalt att blodtrycket stiger något under graviditeten, speciellt under



dess senare del. Det är sällsynt med preeklampsi före vecka 28. Sjukdomen finns i mild och svår form. Det första tecknet är oftast blodtrycksstegring, därefter kommer äggvita i urinen. Det är inte alla kvinnor som känner sig sjuka. Symptom på preeklampsi kan vara huvudvärk, illamående, ögonflimmer och/eller värk i mellangärdet. Om blodtrycket stiger skall kvinnans och barnets utveckling följas extra noga. Sjukskrivning och vila är de första vanligaste åtgärderna. Vid behov ger man blodtryckssänkande medicin och sjukhusvård kan bli nödvändigt. Om sjukdomen utvecklar sig kan också barnet påverkas. Blodflödet i navelsträngen kan påverkas. Moderkakan fungerar sämre, och om blodflödet i navelsträngen påverkas kan det innebära att barnet växer långsammare. Därför är det viktigt att följa tillväxten regelbundet. Svår preeklampsi innebär ofta att förlösningen behöver avslutas tidigare än beräknat, både för mammans och barnets skull.

## Blödningar

Trots en normal utveckling kan blödningar förekomma under hela graviditeten. Små blödningar under de första månaderna är ganska vanligt och oftast ofarligt men det kan också vara ett första tecken på ett missfall. En rikligare blödning i kombination med smärtor skall alltid kontrolleras. Efter tredje månaden bör det inte blöda. Om det ändå händer, kan det vara en blödning som kommer från livmodertapp-

pen. Genomblödningen i livmoder och livmodertapp ökar mycket under graviditeten och blir därför mer lättblödande. Det är inte ovanligt att blödningar därför kan uppstå efter samlag eller efter att kvinnan varit trög i magen. Om moderkakan fäster långt ner mot modermunnen kan blödningar orsakas av sträckningar i den växande livmodern. Ultraljudsundersökningen runt vecka 18 visar var moderkakan fäster på livmoderväggen. Den här typen av blödningar upphör när livmodern växt så mycket att moderkakan vuxit uppåt och bort från den inre modermunnen. Sitter moderkakan däremot så den täcker ytan över öppningen nedåt kan blödningarna fortsätta. Här kan det, om graviditeten är långt framskriden, bli nödvändigt att planera för en förlösning med kejsarsnitt före beräknat förlösningdatum. Det görs för att undvika stora blödningar i samband med att värkarbetet startar. Om du börjar blöda skall du alltid kontakta din barnmorska eller sjukhuset.

## Graviditetsdiabetes

Under graviditeten ändras ämnesomsättningen och insulinbehovet ökar. Blodsockret kontrolleras med ett stick i fingret ungefär 5 gånger under en graviditet. En del kvinnor kan få förhöjda blodsockervärden och då görs en så kallad glukosbelastning. Det innebär att mamman får dricka en sockerlösning på fastande mage och sedan kontrolleras blodsockerhalten efter ett par timmar. Om resultatet visar förhöjda värden kan det för flertalet kvinnor räcka med för-

ändringar i kosten, men en del behöver behandlas med insulin. Obehandlad graviditetsdiabetes innebär en ökad risk för både mor och barn. Barnet får då ofta en födelsevikt som är mer än 4500 gram i fullgången tid. Det är vanligare att komplikationer tillstöter, både under graviditeten och under förlösningen. Med god kontroll och behandling minimeras dessa risker. Vanligen återgår sockervärdena till det normala efter förlösningen men några kvinnor utvecklar bestående diabetes. En ökad känslighet brukar kvarstå för samtliga och vid ny graviditet återkommer vanligen de höga sockervärdena. Riskfaktorer för att utveckla graviditetsdiabetes är; om kvinnan tidigare haft graviditetsdiabetes eller fött ett stort barn (>4500 gr) Övervikt med en Body Mass Index (BMI) >30 är också ett risk. Man noterar också om diabetes är vanligt förekommande i kvinnans närmaste familj.

Om du sedan tidigare redan har diabetes skall du kontrolleras med täta läkarbesök under hela graviditeten. Insulinbehovet förändras och doseringen behöver anpassas därefter. Barnets utveckling och tillväxt kontrolleras med extra ultraljudsundersökningar.

## Tillväxtavvikelser

Under hela graviditeten kontrollerar barnmorskan att livmodern växer som den skall. Från vecka 24 mäter man barnets tillväxt. Det görs med ett måttband från mammans blygdben upp till livmoderns högsta punkt. Värdet



registreras på en kurva och ger bra information om att barnet växer på ett normalt sätt. Avvikelse uppåt kan bero på rikligt med fostervatten eller ett stort barn. Avvikelse nedåt kan bero på att barnet växer långsamt eller har ett fosterläge som gör mätningen osäker. För att mer exakt kunna bedöma tillväxt och fostervattenmängd när man är osäker görs en bedömning med ultraljud. Långsam tillväxt kan bero på rökning, högt blodtryck eller sjukdom hos mor eller barn. Om man konstaterar att barnet växer för lite ordineras alltid vila och helt rökstopp om mamman fortfarande röker. Därefter undersöker man regelbundet barnets tillväxt, hjärtljud och blodflödet i navelsträngens kärl. Fortsatta tätare mödravårdskontroller ingår också. Vid uttalade tillväxtavvikelse händer det att förlossningen måste sättas igång tidigare.

## Övervikt

Det finns en ökad risk för komplikationer under graviditeten om den gravida kvinnan är överviktig. Vid ett BMI som är mer än 30 (BMI = vikt / längd x längd) ökar risken för att du skall drabbas av

- graviditetsdiabetes
- högt blodtryck
- blodpropp
- preclamps
- komplikationer under förlossningen
- en ökad risk för kejsarsnitt
- allt för stor tillväxt av barnet
- fosterdöd

Därför är det mycket värdefullt, både för den blivande mamman och för barnet, om man så tidigt som möjligt kan göra en genomgång av ätbeteende, kostvanor och fysisk aktivitet. Det kan vara svårt att bryta ett invant mönster och ändra på sina mat- och motionsvanor. Men en graviditet kan förhoppningsvis motivera dig att orka genomföra en förändring. Man avråder från bantningskurer när man är gravid men strävar efter att med goda levnadsvanor och en sund inställning till ätande, ändå förhindra att vikten ökar för mycket. Några kvinnor kan till och med minska i vikt när de lägger om sina kostvanor. Mår man illa i början av graviditeten kan det också leda till att man inte går upp i vikt som man kanske förväntar sig. Under förutsättning att du äter en näringsrik och varierad kost skall du inte oroa dig. Din kropp prioriterar barnet som först och främst får sitt behov av näring tillgodosett.

Är den blivande mamman överviktig kontrolleras hon oftare än hon annars skulle ha gjort. För det mesta går det inte att följa barnets tillväxt genom mätningar med måttband på mammans mage. Därför blir vanligtvis antalet ultraljudsundersökningar, för att uppskatta barnets vikt fler än de annars skulle ha blivit. Detta är av betydelse, speciellt under graviditetens sista månader, då överviktiga kvinnor oftare föder större barn än normalviktiga. Risken för komplikationer vid förlossningen ökar. Tänk också på att en alltför stor viktuppgång under graviditeten kan få stor betydelse för vikten

och hälsan senare i livet. Hos överviktiga kvinnor eftersträvar man ofta en viktuppgång som inte överskrider ca 5-7 kg.

## Ålder och graviditet

Genomsnittsåldern för förstföderskor är i dag 29 år. Fruktamheten avtar med stigande ålder. Trots det är många förstföderskor i Sverige äldre än 30 år. Antalet kvinnor som föder sitt första barn efter 40 års ålder har fördubblats sedan början på 80-talet.


Graviditeter hos kvinnor som är äldre än 35 år kan medföra vissa risker även om förloppet hos de flesta är helt normalt. Riskerna är bland annat större att få missfall och barn med kromosomavvikelse



Blivande mamma







ser. Risken för att barnet dör i mammans mage är hos 20-åringar 6 av 1000 st. Hos kvinnor i åldern 40-44 år är risken 11 av 1000. Hos kvinnor över 45 år, 17 av 1000. Den blivande modern får i högre utsträckning allmänna graviditetskomplikationer som högt blodtryck, diabetes, blodpropp och andra sjukdomar. Dessutom ökar risken för förlossningskomplikationer. Äldre kvinnor föder i större utsträckning för tidigt. Värksvaghet är vanligare och risken är större att förlossningen måste avslutas med ett kejsarsnitt.

### Medicinsk behandling vid depression

Användandet av antidepressiva mediciner har blivit allt vanligare. 5-8% av den svenska befolkningen lider av någon depressions- eller ångestsjukdom. Kvinnor är mer drabbade än män och de som blir gravida har naturligtvis en del funderingar över om det är lämpligt att medicinera när man väntar barn. Även om läkemedlet passerar moderkakan och når barnet, råder man inte kvinnor som väntar barn att sluta medicinera. Däremot bör man alltid konsultera sin läkare och diskutera om man eventuellt bör byta till en annan sort. Behandlingen

har inletts av en speciell orsak och är viktig för kvinnan. Biverkningarna som kan följa om man avbryter medicineringen är ofta värre än de som eventuellt kan uppstå om den blivande mamman fortsätter med medicinen under graviditeten och amningsperioden. Det finns två sorters antidepressiva läkemedel; tricykliska antidepressiva (TCA) och SSRI (det som ibland kallas lyckopiller).

Det är inte påvisat någon ökad risk för missbildningar av barnet vid behandling med TCA. Det mest undersökta antidepressiva läkemedlet innehåller fluoxetin. Vid behandling med detta ämne har man heller inte kunna spåra några skador hos fostret/barnet.

Man får allt större erfarenhet och kunskap kring antidepressiv behandling vid graviditet och amning. Socialstyrelsen avråder inte från amning vid samtidig behandling med antidepressiva. Medicinering bör ske med uppföljning av kvinnans läkare. Det är också viktigt att man under sin graviditet erbjuds möjligheter till kontakt med psykolog eller annan samtalsterapeut. Att få en möjlighet att sätta ord på det som är svårt och jobbigt kan verka förebyggande så att kvinnans hälsa inte förvärras när hon väntar barn. Att få tala om sina problem kan också

leda till att du som drabbas på sikt hittar en väg till ett liv bort från din sjukdom, utan mediciner.

Efter förlossningen är det mycket viktigt att få prata om sina upplevelser kring graviditeten och förlossningen. Det finns annars en risk att den allra minsta lilla motgång blir oöverskådlig och svårt att ta sig förbi. Risken för att utveckla en förlossningsdepression ökar också.

### Allergi och astma

Om du behandlas för astma är det viktigt att fortsätta med medicineringen under graviditeten, men tala tidigt med din läkare. Kanske det är något preparat som skall ändras nu när du är gravid. Om båda föräldrarna har allergiska besvär är det bra att redan under graviditeten diskutera vad som kan göras för att förebygga allergi hos ert väntade barn. Det viktigaste är att både den blivande mamman och pappan slutar röka. Det är av största vikt både under graviditeten och när barnet är fött. Att amma sitt barn ger också ett visst skydd mot astma, eksem och infektioner.



## Infektionssjukdomar

### Infektionssjukdomar som kan påverka graviditeten

De flesta bakterier och virus skadar inte barnet. Vanlig förkylning eller influensa (även maginfluensa) är vanligen inte farligt. Försök att undvika hög feber under flera dagar och var extra noga med att få i dig vätska. Vid hög feber kan du ta febernedsättande tabletter med paracetamol, till exempel Alvedon eller Panodil. Fråga alltid din barnmorska eller läkare om du är osäker.

### Röda Hund

Är en sällsynt virussjukdom som kan ge fosterskador om kvinnan smittas i början av graviditeten. Det kan leda till skador på hjärna, ögon, öron och hjärta eller till missfall. Har du haft sjukdomen eller blivit vaccinerad är du skyddad och kan inte bli infekterad igen.

### Herpes

Är en virussjukdom som orsakar blåsor och små sår runt munnen eller i slidan och runt blygdläpparna. Sårén försvinner oftast efter en vecka men kan återkomma på samma ställe med korta eller långa intervaller. Har du tidigare haft herpes brukar det inte vara något problem när du blir gravid. Men får du blåsor mot slutet av graviditeten skall en läkare bedöma vad som behöver göras. Det finns ingen botande behandling men det finns läkemedel som kan skynda på utläkningen. Aktiv herpes på könsorganen

vid förlossningen kräver noggrann planering. För att undvika direktkontakt mellan barnet och det infekterade området behöver man ibland förlösa barnet med ett kejsarsnitt. Detta gäller speciellt om herpes debuterar för första gången sent i graviditeten eller när det finns rikligt med blåsor i underlivet vid tidpunkten för förlossning.

### HIV/Aids

En virussjukdom som angriper vårt immunförsvar. Det är en allvarlig sjukdom som sprids via blod och sexuell kontakt. Den ger vanligen inga symptom den första tiden men kan leda till utvecklandet av aids, ett mycket allvarligt sjukdomstillstånd. Det finns i dag inget botemedel mot en hiv-infektion.

Smitta kan föras över till barnet från mamman under graviditet. Vet kvinnan i förväg att hon bär på hiv-virus eller om det upptäcks i tidig graviditet kan man i dag genom behandling nästan helt förhindra smittspridning vidare till barnet. De bästa resultaten får man genom att den smittade kvinnan får behandling med så kallade "bromsmediciner" under sin graviditet. Därefter sker förlossning med ett kejsarsnitt och sedan behandlas också barnet. Kvinnor med HIV får inte amma\*. Risker att barnet smittas blir med dessa åtgärder endast 1%. Vid det första besöket hos barnmorskan erbjuds alla kvinnor ett hiv-test.

*\* Enligt föreskrift från Socialstyrelsen samt smittskyddslagen*

### Toxoplasmos

En sjukdom som orsakas av en parasit och som kan ge feber och muskelsmärta under några dagar. I sällsynta fall kan infektionen leda till missfall eller fosterskador. Smittan sprids från vissa husdjur eller rått kött. Skaffa helst inte katt när du är gravid. Har du katt sedan tidigare är det oftast ingen fara men låt någon annan sköta kattlådan. Undvik också att äta rått kött, speciellt från lamm eller gris. Smaka inte heller av den råa köttfärsen. Tvätta händerna noga efter hanteringen. Skölj också grönsaker och frukt ordentligt. Det går att ta prov för att diagnostisera en pågående eller genomgången infektion.

### Klamydia

En sexuellt överförbar sjukdom som tyvärr är vanlig och dessutom ökar bland yngre män och kvinnor. Den ger inte alltid symptom men skall behandlas. Har en gravid kvinna en obehandlad infektion vid förlossningen kan barnet smittas och få en ögoninfektion och i enstaka fall lunginflammation. Finns det minsta risk att du kan vara smittad med klamydia bör du därför testa dig på barnmorskemottagningen. Provet kan tas genom ett urinprov eller vid en gynekologisk undersökning med ett prov från livmoderhalsen. Behandlingen är antibiotika till dig och din partner i en vecka, därefter finns ingen smittoris för barnet.



## Syfilis

En sexuellt överförbar sjukdom som är sällsynt i Sverige men på senare år har en ökning noterats. Ett första symptom är sår på könsorganet som läker ut efter en tid. Därefter märker man ingenting men sjukdomen kan spridas med blodet upp till hjärnan. Smitta kan spridas från mor till barn. På barnmorskemottagningen erbjuds alla ett test för att utesluta syfilis-smitta, en sjukdom som behandlas med antibiotika.

## Gonorré

En ovanlig, sexuellt överförbar sjukdom som kan orsaka äggledarinflammation. Det vanligaste symptomet är rikligt med gul flytning från slidan. Obehandlad infektion hos en gravid kvinna kan orsaka ögoninfektion hos barnet efter förlossningen. Den behandlas med antibiotika.

## Hepatit B

En virussjukdom som kan orsaka inflammation i levern och ge smittsam gulsot. Den smittar via blodet och kan överföras mellan mor och barn. Sjukdomen är relativt ovanlig här. Den vanligaste smittvägen är samlag eller via infekterade sprutor som använts vid narkotikabruk.

På mödravårdscentralen tas ett blodprov för att utesluta hepatit B. Det erbjuds i dag alla gravida. Barnet som föds av en hepatit B infekterad mor får vid födelsen ett vaccin som sedan ges vid två upprepade tillfällen under det första levnadsåret. Vaccinationen är säker, ger ett bra skydd och det är mycket ovanligt att något barn blir smittat om man följer de beskrivna rutinerna. Barnet kan ammas även om mamman har sjukdomen. Det finns andra typer av hepatit. Rådgör med din barnmorska och läkare om du har funderingar och kanske är orolig efter en utlandsresa. Det sker hela tiden forskning på området, det är därför bra att ta reda på vilka framsteg som gjorts sedan denna boks tryckning.

## Tuberkulos

Tuberkulos är en av de mest spridda infektionssjukdomarna i världen även om det är en ovanlig sjukdom hos oss. Den orsakas av en bakterie som vanligen angriper lungorna och som främsta symptom ger en långvarig hosta. I dag undersöks de kvinnor och barn som anses vara i riskzonen. Det kan vara efter längre vistelse i länder där det finns mycket tbc eller efter kontakt med lungsjuka eller någon familjemedlem som har

eller har haft tbc. Tuberkulos behandlas med antibiotika. Tidigare vaccinerades alla barn mot tbc och det förs i dag diskussioner om man skall börja med det igen eftersom man på senare år noterat en viss ökning av antalet sjukdomsfall, även i Sverige.

## Grupp B streptokocker

Streptokocker, grupp B (GBS) är en vanligt förekommande bakterie i slidan och i tarmen. Vanligtvis orsakar den inte några besvär men den kan ibland föras över till barnet. Den kan, om bakteriemängden är tillräckligt hög, orsaka en allvarlig infektion hos barnet. Risken ökar vid för tidig förlossning, långvarig vattenavgång eller feber hos mamman. Man bedömer att 30% alla gravida är bärare av bakterien och att 70% av barnen som föds av dessa kvinnor får bakterien överfört till sig. Men man bör komma ihåg att de flesta barn som föds av mödrar som har bakterien, trots det inte blir sjuka. Ta kontakt med din barnmorska eller läkare om du har frågor.

Se också [www.infpreg.se](http://www.infpreg.se) där du kan läsa mer om infektioner.



så gott det går under långa resor och använd gärna stödstrumpbyxor. Se också till att få i dig rikligt med vatten. Planerar du att åka utomlands och har frågor om vaccinationer så kontakta din barnmorska i första hand. Vissa vaccinationer skall man bestämt undvika när man är gravid men stelkramp och gammaglobulin går bra att ta. Vid längre resor och resor till tropiska länder brukar det vara bäst att konsultera en infektionsläkare. Om du planerar en resa och behöver vaccinera dig är det alltid viktigt att du informerar om din graviditet. Tänk på att se över din reseförsäkring så att du får hjälp om något oförutsett skulle inträffa under resan.

### Arbetsmiljö

Det vanligaste är att man som gravid kan fortsätta med det arbete man har. Men de som arbetar med tunga kemikalier som bly och lösningsmedel skall snarast byta arbetsuppgifter. Vid vissa arbetsförhållanden har arbetsgivaren skyldighet att anpassa arbetsuppgifterna för den gravida kvinnan. Det kan vara om du har tunga, påfrestande arbetsmoment eller om du i ditt arbete kommer i kontakt med farliga ämnen så som narkosgaser eller smittämnen. När det är svårt att lösa kan man bli omplacerad eller få havandeskapspenning de sista två månaderna före förlossningen. Informera din arbetsledning så fort som möjligt om du tror att du

behöver förändra dina arbetsuppgifter och kom ihåg att ansökan om havandeskapspenning bör göras i god tid. Tala gärna med din barnmorska eller läkare om du är orolig för hur ditt arbete påverkar dig och graviditeten. Arbete vid bildskärm har än så länge inte visat någon ökad risk för gravida och deras ofödda barn. Tala med din arbetsgivare eller fackförening om hur rekommendationer och rutiner ser ut på just din arbetsplats. De flesta kvinnor planerar att arbeta fram till förlossningen eller till veckan strax före det är dags. Ett gott råd är att planera för en nedtrappning och en ledighet månaden före förlossningsdatum.



*Ibland kan syskon "prata med och lyssna till" varandra redan under graviditeten*



## Mat under graviditeten

Det är en gammal myt att du bör äta för två när du är gravid. Hur mycket du skall äta beror som alltid på hur mycket energi du gör av med. När du väntar barn behöver du inte öka ditt ätande med mer än 10%. Det är jämförbart med en frukt och en grov smörgås (gärna med köttpålägg och en grönsak) tillsammans med ett glas mjölk om dagen.



Goda vanor

### Nyttig mat

Ät en väl balanserad kost när du väntar barn. Fördelningen av proteiner, fett och kolhydrater bör vara likadan som den var innan du blev gravid. Ditt lilla barn behöver olika fettämnen, främst till hjärnans utveckling. Det bästa är att äta en varierad kost. Ät under en vecka olika slags kött, fisk, grönsaker, bröd och mjölkprodukter. En graviditet kan många gånger vara ett gyllene tillfälle att tänka över hur man

#### Råd från Livsmedelsverket:

- Ät mycket frukt och grönt, gärna 500 gram om dagen. Det motsvarar till exempel tre frukter och två rejäla portioner grönsaker
- Välj gärna nyckelhälsmärkta livsmedel
- Ät fisk ofta, gärna tre gånger i veckan
- Använd gärna flytande margarin eller olja i matlagningen
- Ät bröd till varje måltid, gärna fullkornsbröd
- Ät frukost, lunch, mellanmål och middag varje dag

Fortsätt gärna med de här matvanorna även när du ammar

### Egna anteckningar

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---





Det finns andra källor till kalk än mjölkprodukter

lever, vad man äter och hur man sköter sin hälsa. Se till att eventuellt nya goda vanor följer med också efter att barnet är fött. Kroppen prioriterar alltid i första hand ge barnet vad det behöver.

### Folsyra

Flera studier har påvisat att risken för att barnet skall drabbas av ryggmäragsbråck minskar om kvinnan redan före hon blir gravid och tidigt i graviditeten tar extra doser av vitaminet folsyra. Det gör ingenting om du fortsätter att äta extra folsyra, som finns vitamintabletter för gravida, under hela graviditeten. Det rekommenderas att man börjar äta folsyratillskott redan innan man planerar en graviditet och att man fortsätter med det under hela graviditeten. Folsyra och folat är olika former av samma B-vitamin. Folat finns naturligt i mat. Folsyra är ett konstgjort framställt folat som används vid berikning och i kosttillskott. Folsyra är lättare för kroppen att ta upp än folat.

De bästa naturliga källorna till folat är mörkgröna bladgrönsaker och olika slag av kål, bönor, kikärtor, linser, frukt och bär. Multivitamintabletter som är anpassade för gravida och ammande kvinnor innehåller extra folsyra i anpassad dos.

### Järn

Nu rekommenderas järn utifrån varje kvinnas blodvärde. Järn är viktigt, får du brist på järn leder det till att blodvärdet (Hb) sjunker och att kroppen får mindre syre. Du blir tröttare, blir mer mottaglig för infektioner och kan känna dig nedstämd. Andra symptom kan vara yrsel, hjärtklappning, huvudvärk eller öronsus. Speciellt järnrikt är kött. Mörka köttslag är mer järnrika än ljusa. Gröna grönsaker, ägg, Mjälloms blodbröd och tofu är exempel på andra källor till järn. Du kan få hård mage av järntillskott. Om du inte tål järnpreparat är det viktigt att du är extra observant på att dagligen äta mat som är rikt på järn. På Apoteket har man

flera olika sorter i tablettform även som Brustablett.

I hälsokostbutiken och i vissa livsmedelsbutiker kan du köpa järnrika drycker. När du inte äter kött är fullkornsprodukter, baljfrukter, gröna grönsaker och torkad frukt goda järnkällor. Tala med din barnmorska om du misstänker att du inte får i dig det du behöver.

### Kalk och skelett

Ditt och ditt barns skelett innehåller kalk. Du behöver därför få i dig rejält med kalk (kalcium) under hela graviditeten. Oftast räcker det med mjölkprodukter som den enda kalkkällan. Tycker du inte om mjölk eller om du är allergisk går det bra att täcka kalkbehovet på annat sätt. Många går med föreställningen om att man måste äta mjölkprodukter för att må bra. Men du behöver absolut inte oroa dig om du inte gör det. I alla tider har människor fått i sig kalk från andra livsmedel. Olika grönsaker, nötter, frön, baljfrukter (linser, bönor och kikärtor t.ex.) är också rikt på kalk. Några andra exempel är vitkål, gröna bönor, sardiner, räkor, ägg och svarta vinbär.

Du kan ersätta komjölk med soya-, havre- eller rismjölk där man tillsatt extra kalcium. Innehållet i dessa produkter är anpassat så det skall motsvara den mängd du får i dig om du dricker vanlig mjölk.

En del väljer att ta ett kalktillskott i tablettform. Det går också bra. Beroende på hur din kost ser ut i övrigt finns flera olika styrkor på de tabletter som finns ute







Många olika sorters gröna grönsaker



Ät grovt bröd, potatis, ris eller pasta varje dag

på marknaden. Fråga på Apoteket eller i Hälsokostaffären.

För att skelettet skall hålla sig starkt behövs också utomhusvistelse och regelbunden motion balanserat med avslappning och vila.

Skelettet består av mer än kalk och hur stark benstomme ditt barn får beror på olika faktorer. Under moderlivet lagrar barnet vad den behöver för att bygga upp sitt skelett, det räcker dessutom lång tid efter att det är fött.

### D-vitamin

För att du ska kunna tillgodogöra dig kalk på bästa sätt behöver du vitamin D. Du får D-vitamin genom att äta fisk, men kroppen tillverkar också eget vitamin D när du vistas i solen. Därför har du inget behov av tillskott under den varma, soliga årstiden. Ju mörkare din hud är desto svårare har den att tillverka D-vitamin. Är du överviktig kan det

också betyda att du skulle må bra av ett tillskott. Det finns inga allmänna rekommendationer att du behöver ta något extra tillskott när du är gravid men är du osäker så rådfråga din barnmorska.

### A-vitamin

Vitamin A är livsnödvändigt i små mängder. Huvuddelen av vitamin A från kosten kommer från t.e.x grönsaker och rotfrukter samt från matfett, mjölk, fil och ost. Ägg är en annan god vitamin A källa. Intaget av vitamin A från kosten i Sverige täcker väl dagsbehovet, genomsnittsintaget ligger väl över rekommenderat intag, och A vitamin brist förekommer så gott som inte alls i Sverige idag. Undvika viss föda för att inte riskera att det lilla barnet får i sig för mycket A-vitamin. Det finns höga doser i inälvsmat som lever och njure. Undvik också fiskleverolja (tran). Äter du vitamintabletter är det viktigt att dessa innehåller högst 1 milligram

## Egna anteckningar

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---





Det finns andra järnkällor än kött

vitamin A per dagsdos. I morötter finns det gott om A-vitamin. Du kan aldrig överdosera genom att äta för mycket morötter. A-vitaminet finns här i form av betakaroten.

### Mat till vegetarianer och veganer

Vegetarianer som äter mjölkprodukter och ägg har som regel inga problem att få i sig fullvärdig kost. Du får protein från mjölk, ost, ägg, soymjölk, tofu, kornprodukter, nötter och baljfrukter (linser, bönor med mera).

Fullkornsprodukter, baljfrukter, gröna grönsaker och torkad frukt är goda järnkällor.

Äter du inte mjölkprodukter bör du överväga att ta ett tillskott av kalk. Folsyra behöver du i lika stor mängd som alla andra gravida.

Rekommendationerna är ett extra intag av 400 mikrogram folsyra/dag fram till vecka 12 då man sett att detta skyddar barnet från att drabbas av ryggmärgsbråck.

Därefter räcker det med att välja en kost som är rik på folsyra. Läs mer om folsyra på sid.60.

Är du VEGAN skall du äta tillskott av vitamin B12 under graviditet och amning, då vegankost inte täcker behovet.

### Kaffe, té, cola och kakao

Drick helst inte mer än 3 koppar kaffe om dagen, då det är mycket koffeinrikt. Var dessutom sparsam med té, cola och kakao då dessa drycker också innehåller tein eller koffein. Allt för stora koffeinnängder har visat sig kunna påverka barnets benstomme och tillväxt. Det är inte heller det bästa för din egen benstomme.

### Vin och alkohol

Alkohol är direkt skadligt för ditt ofödda barn. Det lilla barnet får i sig samma promillehalt som du får när du dricker vin, öl eller sprit. Det finns inget "filter" mellan mor och barn. Eftersom man inte vet hur mycket en gravid kvinna skulle kunna

dricka innan hennes barn blir skadat är den allmänna rekommendationen att helt avstå från alkohol när man är gravid. Barn som föds med alkoholskador har ofta missbildningar, låg intelligens och är små till växten.

### Kött

Du avråds från att äta rått kött när du är gravid eftersom det medför en risk att få infektion med toxoplasmos. Ät därför endast väl genomstekt kött. Läs mer om kött på [www.svenskottinformation.se](http://www.svenskottinformation.se)

### Fisk

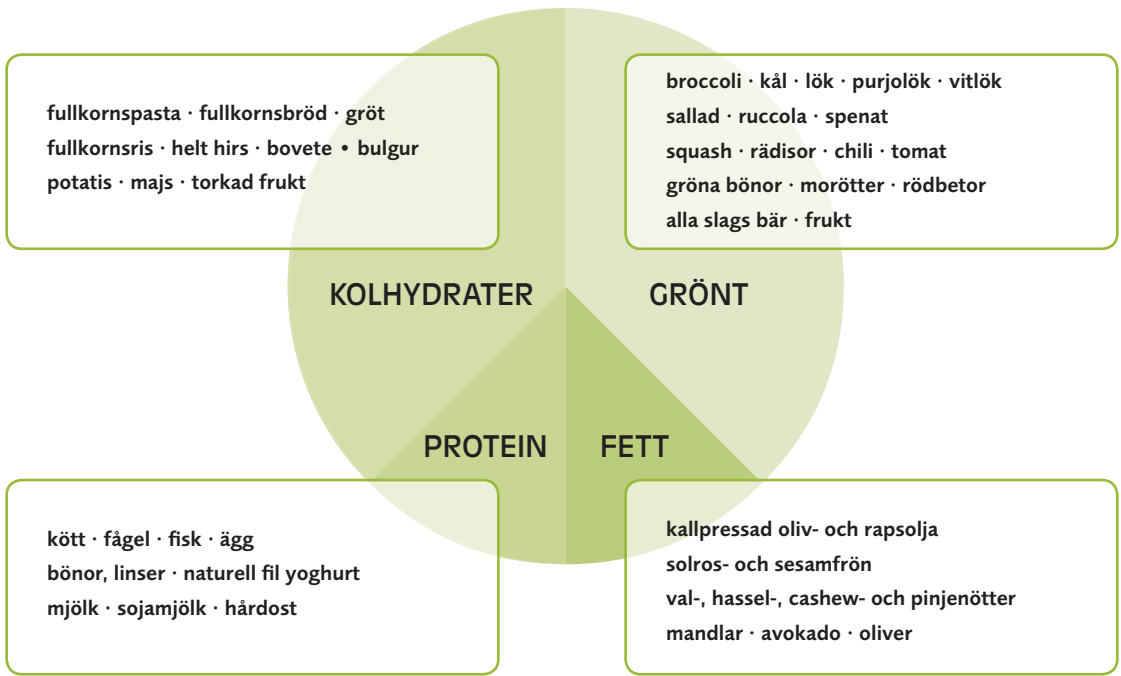
Fisk är nyttigt. Det innehåller en rad nödvändiga vitaminer och mineraler samt de goda omega-3 fettsyror. Dessa är speciellt viktiga för hjärnans utveckling. Se till att du äter både fet och mager fisk som huvudmål några gånger i veckan. (200-300 gram)

De flesta vanliga fisksorter kan du äta 2-3 gånger i veckan, några exempel:

All odlad fisk, Alaska pollock, Ansjovis, Blåmusslor, Fiskbullar, Fiskpinnar, Flundra/skrubbskädda, Hoki, Hummer, Kolja, Krabba – det vita köttet, Kräfter, Kummel, Lax och laxfiskar, Lutfisk, Makrill, Pangasiusmal, Pilgrimsmusslor, Råkor, Rödspätta, Sardiner, Sej, Sik, Sill, även inlagd, Tilapia, Tonfisk på burk, Torsk

Fisk som du helt bör avstå från när du är gravid eftersom de innehåller hög dos skadliga miljöföroreningar:





Bra fett



Bra kolhydrater



Protein



## Allergi

Drygt en tredjedel av alla svenska barn har någon form av allergisk sjukdom. I många år har man letat efter orsaken till att det är så utbrett, men forskningsresultaten är inte entydiga. Både livsstilsfaktorer och miljöfaktorer verkar ha betydelse. Det innebär att det inte finns några enkla lösningar för att undvika att barn drabbas av en allergisjukdom. Barn som ammas helt under de första fyra levnadsmånaderna har en minskad risk för astma och eksem upp till 4 års ålder.

## Magnesium

Mineralet magnesium har många funktioner i kroppen. Studier har visat att om man ger med vadkramper och oroliga ben ett extra tillskott av magnesium minskar besvären hos en del. Magnesium finns i gröna grönsaker, frön, nötter, baljfrukter och fullkornsprodukter.



Frukt och grönt

## Oönskad viktuppgång

Även om du tycker att du går upp mycket i vikt så skall du inte banta när du är gravid. En kropp som svälter befinner sig i stress och en stressad kropp lagrar fett. Så ät! Fördela måltiderna jämt över dagen men undvik för mycket mat på kvällen eftersom kroppen inte förbränner lika bra då. Det är bra om du tänker över dina mat- och motionsvanor. Ät frukost, lunch och middag. Utgå från tallriksmodellen och lägg till bra mellanmål så får du ett väl balanserat blodsocker över hela dygnet.

Ett svängande blodsocker får dig fort att känna ett sug efter sötsaker, gör dig tröttare och leder lättare till att du går upp i vikt.

Välj därför i första hand bröd och pasta som innehåller fullkorn framför vete eller brunt ris i stället för vitt. Det håller blodsockret på en jämnare nivå. Hoppa inte över mellanmålet och följ rekommendationerna i "tallriksmodellen".

## Egna anteckningar

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---





Mat som ger energi

Undvik socker och tomma kalorier som läsk och godis, som inte tillför några näringsämnen. Ät istället mer grönsaker för att bli mätt. Andra "feta" saker som nöter, mandlar, avokado och oliver behöver du inte undvika. Tvärtom, de kan hjälpa dig att få en god mättnadskänsla så att du inte behöver den där kakan till kaffet efteråt. De nyttiga vegetabiliska fetterna bidrar till en jämn blodsockernivå.

Glöm inte att det är högst individuellt hur mycket man går upp i vikt när man väntar barn. Det du lägger på dig i vikt är sannolikt till största delen vätska som är helt normalt. En mindre del underhudsfett skall kroppen också lagra. Det behövs för graviditeten, hormonerna och den kommande mjölkproduktionen.

Har du större besvär av vätskeansamling i kroppen bör du i första hand prata med

din barnmorska eller läkare om det är något du kan göra för att få det lite lättare. I vissa fall kan man genom att lägga om kosten på ett bra sätt minska vätskan i vävnaderna något.

### Sötsaker ger snabb energi

Det är normalt att du är tröttare än annars när du är gravid och ammar. Det är lätt att ta till kakor, godis, choklad eller vitt bröd för att snabbt få upp blodsockret. Den energin du får av dessa livsmedel är så kortvarig att du snart blir lika trött igen. Hitta i stället andra goda och bättre lösningar. Ta en extra morot, en handfull mandlar eller en skiva rågbröd med pålägg. Be gärna din omgivning att de hjälper dig att skaffa hem bra mat och nyttiga mellanmålsalternativ.

## Fett

Sammansättningen av det fett du äter är av stor betydelse för hälsan. Du bör sträva efter att välja produkter med fleromättat och enkelomättat fett. Mjuka fetter, som oljor och flytande margarin, innehåller mycket av dessa goda fettsyror.

Välj fetter med en hälsosam fettsammansättning till hela familjen.

Läs mer på Livsmedelsverkets hemsida [www.slv.se](http://www.slv.se)

## Ätstörningar

Om du tidigare haft någon form av ätstörning (bulimi eller anorexi) så kan tankar på det återkomma när du är gravid. Får du problem på nytt så prata omgående med din barnmorska eller läkare.



## Samliv och föräldraskap

### Relationen

När ni bestämde er för att skaffa barn hände något nytt i ert förhållande. Förutom att vara ett kärlekspar är ni nu bli-vande föräldrar. Ni har stora förändringar att se fram emot och att förbereda er på. Nya tankar, känslor och frågor finner sig:

- hur blir vi som föräldrar, hur blir jag och hur blir min partner?
- hur kommer livet att förändras när vi får barn?
- hur kommer det att påverka vår relation?

Att leva tillsammans innebär för de flesta av oss glädje och bekymmer, samhörighet och slitningar. När ni väntar barn tillsammans är det lätt att de känslor ni har för varandra fördjupas. Samhörigheten blir av naturliga skäl starkare när ni fantiserar kring ert barn och planerar för den tid som kommer. Både kvinnan och mannen har ett behov av att förbereda sig och behöver mötas i tankarna kring den nya situationen. Graviditeten är en period som kan berika er relation på ett nytt och djupare plan men det är också en period där sammanhållning och tolerans sätts på prov. Glädje och ömhet kan varvas med besvikelse, osäkerhet och irritation. Särskilt svårt kan det vara att acceptera att den andra kan ha reaktioner

och känslor som man inte själv har eller kan förstå. Det faktum att kvinnan har den fysiska upplevelsen av graviditeten kan vara grunden till många olikheter.

### Oro

Båda kanske bekymrar sig för hur det skall gå att kombinera kommande föräldraskap, arbete, intressen och umgänge med vänner. Att ha funderingar på hur ekonomin skall gå ihop är inte heller ovanligt. I perioder kan ni känna oro för hur det skall gå med förlösningen. Kommer jag att klara smärtan? Kommer vi att få ett friskt barn? Alla dessa funderingar och reaktioner bör man ta på största allvar och dela med varandra men också gärna tillsammans med sin barnmorska på mödravårdcentralen. Dit är både mannen och kvinnan välkomna med sina egna tankar och frågor.

**Det är viktigt att visa förståelse och att respektera varandras reaktioner och funderingar**


Genom att göra det kan man säga att ni övar er på samarbetet som är så viktigt när ni nu skall bli föräldrar tillsammans. Att växa in i rollen som förälder tar tid. Det är något av det största och det mest fantastiska man kan göra som människa. Det kommer att påverka ert liv och er kärleksrelation. Ni ska bli mamma och pappa men också förbli man och kvinna.

Kvinnor kan ofta få en känsla av att de inte får prata tillräckligt mycket med sin partner. Det betyder inte alltid att mannen inte vill tala om problem och känslor som rör er båda. Inte desto mindre är



*Det är viktigt att prata med varandra*





det är viktigt att kunna kommunicera på bådas villkor så att ingen känner sig missförstådd eller avvissad. Det finns böcker, teaterföreställningar och filmer som tar upp hur det är att bli förälder.

En del kvinnor är ensamma med sin graviditet. Har man inte en nära partner att dela tankar och känslor med, blir kontakten med vänner, släktingar, arbetskamrater och andra blivande föräldrar extra viktig.

Du funderar säkert över vilken slags förälder du kommer att bli. Hur din egen barndom var och hur dina föräldrar var mot dig. Ska du bli som dem? Hur blir era egna föräldrar som mor- respektive farföräldrar. Upplevelser och tankar från den egna barndomen kommer lätt upp till ytan. Ditt sätt att tänka och reagera beror på vad du bär med dig från denna tid. Minnen, känslor och erfarenheter från barndomen kan vara de mest sårbara och känsliga en människa bär inom sig. Visa varandra respekt och omsorg när ni pratar om hur ni känner och tänker. Även om det känns svårt är den bästa vägen till tröst, närhet, trygghet och kärlek att våga vara öppna och ärliga mot varandra.

I vissa fall kan det vara svårt att klara alla känslor och tankar på egen hand. Dra er inte för att söka hjälp var och en för sig eller tillsammans om det behövs. En utomstående samtalspartner kan i vissa fall vara till god hjälp under en kortare eller längre tid. Har man haft en svår barndom där obearbetad sorg och ensamhet gör sig påmind kan man få

god hjälp via mödravårdscentralen. De kan förmedla kontakt med psykolog eller annan samtalsutbildad personal.

### Sexualitet

Det är naturligt att ni funderar över hur samlivet kommer att bli när ni får barn. Kommer det att fortsätta som det är nu eller blir det stora förändringar. Hur kommer vårt samliv att bli under graviditeten, kan vi ha samlag? Kommer vi att få tid med varandra när barnet har kommit och vad händer med sexlivet?

### Kvinnan

För en del kvinnor ökar lusten till samlag under graviditeten, andra får nedsatt lust. Vissa kvinnor känner sig mer attraktiva. Den begynnande synliga graviditeten samt det spirande livet i magen kan ibland bidra till ökad lust. Det kan också vara det motsatta. Det finns kvinnor som känner sig oattraktiva, tjocka och klumpiga. Känslorna kan växla mycket under en graviditet. Det är en stor påfrestning, både psykiskt och fysiskt. Många kvinnor får ett förstärkt behov av att bli bekräftade. Det är viktigt att bli betraktad som kvinna, sexuellt och känslomässigt av sin partner. En känsla av att inte vara lika tilldragande för sin partner kan vara påfrestande för relationen. Om allt är bra och graviditeten utvecklas normalt behöver ni inte vara oroliga att samlag skall skada barnet. Det gör det inte. Barnet ligger väl skyddat inne i livmodern, omgivet av flera deciliter fostervatten. Ibland är magen i vägen

när ni älskar och det kan vara svårt att ligga på rygg. En del kvinnor blir yra och får svimningskänslor när magens tyngd trycker på de stora blodkärlen som för blodet tillbaka till hjärtat och hjärnan. Då får ni försöka med andra samlagsställningar. Om du får blödningar eller smärtor efter samlag och orgasm är det bäst att kontakta läkare. Har ni tidigare haft problem med missfall, blödningar eller fött för tidigt så måste ni naturligtvis rådgöra med er barnmorska och ansvarig läkare.

### Mannen

Mannens sexuella lust kan också förändras. En del män känner en speciell och stark dragning till sin kvinna när hon är gravid. Andra vill inte ha sex under graviditeten. De vill kanske visa sin kvinna mer ömhet utan sex i stället. Du kan uppleva att behovet av att vilja beskydda henne och ert ofödda barn är större än andra behov under den här tiden. Dessa känslor kan ibland bli starkare än sex och åtrå. Kanske upplever du att din kvinna inte visar dig samma uppmärksamhet längre. Det är lätt att känna sig åsidosatt när hennes fokus är på graviditeten. Var öppen, tala om dina känslor och ditt behov. Ge henne också beröm över hur fint hon bär fram ert lilla barn. Säg att du är stolt över henne. Prata med varandra om vad som känns bra och skönt.



Pappa och barn

## Att bli förälder

### Att bli mamma

är omvälvande! Är det första barnet har du påbörjat en resa du aldrig tidigare gjort och livet kommer att förändras på många plan. För många kvinnor börjar graviditeten med fysiska symtom, som trötthet och illamående, och kanske överskuggas glädje och förväntan av det. Kroppen förändras, bröstet och magen växer och efter en tid kan du känna barnets rörelser inne i din kropp! Litet senare blir det möjligt för din partner att känna rörelserna utanpå din mage och ibland är det först då det börjar kännas verkligt. Dina reaktioner blir inte alltid som du tänkt dig och humöret kan svänga upp och ned. Att bli mamma är en långsam process i kropp och själ. Dela dina tankar med din partner och dem som står dig nära. Du har just påbörjat din väg mot att bli förälder!

Har du redan barn känns det säkert annorlunda. Du har varit med om graviditet tidigare, men ingen graviditet är den andra lik. Familjen förändras varje gång en ny liten människa föds in i den. Att få flera barn innebär också en stor förändring både praktiskt och känslomässigt. Vem är denna nya lilla person som ska komma in i er familj? Hur kommer den nyföddes syskon att reagera? Hur kan ni göra för att bäst prioritera mellan jobb och familj? Det underlättar att prata om det man funderar över.

### Att bli pappa

Att bli pappa är stort och speciellt. Du känner dig stolt och fylld av glädje men är kanske samtidigt orolig. Det kan för många män vara svårare än de trott. Att följa graviditeten månad för månad och se hur ditt barn växer är spännande. Dela din kvinnas upplevelser men glöm inte att berätta vad du själv känner. Följ gärna med till mödravårdcentrallen. Du kan uppleva att alla, inklusive

## Egna anteckningar

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---




---



---





barnmorskan och läkaren, riktar hela sin uppmärksamhet mot din kvinna eftersom det är hon som bär på barnet. Det är en stor omställning i livet även för dig som skall bli pappa för första gången.

Föräldrautbildningen är bra och viktig att delta i. Här får du tillsammans med andra en unik chans att förbereda dig för din kommande föräldraroll. En del mödravårds- och barnvårdcentraler har speciella pappagrupper som leds av specialutbildade män. Vid dessa träffar finns möjligheter att tillsammans med andra män i samma situation diskutera viktiga frågor. Det kan vara tankar om hur det skall gå att kombinera arbete, karriär och familj. Kanske har du funderingar kring relationen, hur ert förhållande som man och kvinna kommer att påverkas. Ofta diskuteras vad som är typiskt manligt och kvinnligt. Papparollen närmar sig och alla frågor sig säkert hur man blir en så bra pappa som möjligt.

Det är bra om du kan berätta om de tankar och förväntningar du har på din kommande papparoll. Du har säkert föreställningar om hur det kommer att bli och hur du tänker dig er nya tillvaro tillsammans med barnet. Det är ert gemensamma ansvar att ta hand om relationen, både innan och efter det att barnet är fött. Stötta varandra och lägg ner all den tid som behövs för att ni skall må bra tillsammans.

### Tala om sex och lust

Vi vet idag att anknytningen till barnet börjar redan när barnet är i mammas mage. Prata med och om barnet. Det som händer då är att ni bekräftar barnets existens som en egen individ som snart skall födas. Ni får redan under graviditeten en relation till ert barn. Fantisera tillsammans om hur barnet ser ut och vem han eller hon kommer att likna mest. Det sägs att kvinnan oftast föreställer sig det lilla spädbarnet. Den blivande pappan ser oftare sig själv bredvid ett lite äldre barn som han kan leka med och göra saker tillsammans med. Du som skall bli pappa knyter an och förbereder dig på ditt eget sätt. Det kan vara att ställa i ordning en säng eller en vagg, ordna med barnkläder eller att åka och beställa en barnvagn. Alla dessa små och stora förberedelser är de första stegen mot din relation till ert lilla barn.

Du kanske redan har en klar bild av hur du vill vara som pappa. En man som snart själv skall bli far kan, precis som kvinnan, få ett behov av att värdera och analysera sina egna föräldrars roll och hur det har påverkat hans uppväxt. Prata med din kvinna, dina närmaste släktingar och vänner. Om du känner någon som precis blivit pappa kanske du kan prata med honom. Om han precis gått igenom det

som du fortfarande har framför dig kan det vara bra för er båda att samtala kring det ni upplever och går igenom.

I den här texten talar vi om mamma och pappa. Ett blivande föräldrapar kan också vara av samma kön. På MVC och BVC har man särskilda kunskaper om olika slags föräldraskap.

### Det börjar närma sig förlossningen

Den sista tiden av graviditeten kan upplevas som lång och utdragen. Går din kvinna och känner efter hela tiden, trött på att vara stor och tung? Har ni upplevt en del tjuvstarter där ni trodde att det skulle bli förlossning och så kom det hela av sig och ni fick åka hem igen? Det är inte ovanligt att en blivande förstföderska går över tiden, ibland lite mer än 2 veckor efter utsatt förlossningsdatum. De veckorna känns ofta som mycket långa. Det kan också vara en tid då sammanhållningen i parrelationen blir mer intensiv. Det är bra om du som skall bli pappa i god tid tänker igenom vilken roll du vill inta vid förlossningen. Skall du vara coachen, gruppleddaren eller en lite mer passiv inspektör.

Ett gott råd är att du är aktiv och deltar. Ha kontakt med barnmorskan. Ställ frågor och håll dig informerad. Din kvinnas behov är viktigast. Det bästa du kan göra är att hjälpa till, stötta och uppmuntra henne så mycket du kan. Om du deltar i



förlossningsarbetet på ett mer aktivt sätt stärks känslan av ett intimt samarbete hela vägen till dess barnet kommer.

### Efter förlossningen

Att se sitt barn födas är en stark känslomässig upplevelse. Många män kan inte hålla tårarna tillbaka. Upplevelsen är omtumlande och känslan av stark samhörighet med barnet kan infinna sig på en gång eller så kommer den först efter några dagar. Glöm aldrig att du som pappa är precis lika viktig för ditt barn som mamman är och att ni som föräldrar kompetetter varandra i föräldraskapet på olika sätt vid olika tidpunkter. Tiden närmast inpå förlossningen behöver barnet och mamman vara nära varandra så mycket de kan, för att amningen ska få den bästa starten.

Den första tiden efter förlossningen behöver ni lugn och ro för att ni skall kunna lära känna varandra, alla tre tillsammans. Ta det lugnt och försök att begränsa besöken. För att få igång amningen har mor och barn ett stort behov av en rofylld miljö, vila och ditt stora stöd. Dra ut telefonjacket, skaffa en telefonsvarare så att ni får vara i fred om ni behöver det. Ta själv initiativ till att vara ensam med ditt barn och gör det på ditt sätt. Det kan till exempel vara att ta en middagslur med barnet på magen eller att du går upp och byter blöja på natten. Du kan vara den som ger det lilla barnet en trygk

famn efter amningsstunden. Kanske ni kan bada tillsammans. Det blir er alldeles speciella tid och det här kan ni göra redan från början.

Det gick fort för er att bli föräldrar men föräldraskap tar tid att vänja sig vid. Det är härligt och samtidigt otroligt arbetsamt för de flesta. Många kommer med goda och värmenande råd men det är ni tre som tillsammans skall finna er egen rytm. Följ med till BVC (barnvårdcentralen) ibland. Där finns erfaren personal med stor kunskap. Där får ni konkreta svar på frågor som rör barnets vård, skötsel och utveckling.

### Utmattnings och uthållighet

När barnet gråter och ni har försökt med allt (torr blöja, matat, stoppat om, bytt kläder, skiftat ställning, turats om mellan mamma och pappa, stoppat in nappen, rättat till snuttefilten, kontrollerat tempen) så tappa inte modet. Använd er fantasi och uthållighet. Ni kan aldrig skämma bort ert barn med för mycket kärlek, kontakt och omsorg. Trots det kan det ibland vara bättre att lägga ned barnet i sängen en stund, för att se om barnet lugnar sig. Om inte – börja om från början. Bär gärna barnet i en bärsle, eller en bärsjal för bekvämare bärande. Barn som blir burna gråter mindre. Det brukar vara bra om du rör dig – gå fram och tillbaka eller dansa – rörelsen verkar lugnande på barnet.

### Starka band

Ett nära och starkt band till ditt barn får du om du finns där för barnet. Det är ingenting som kommer av sig själv. Barnet måste få uppleva att du finns där när det behöver tröst, omsorg och närhet. Kanske tycker du att det känns svårt att hålla i ett så litet barn i början. Tänk då på att det lilla barnet mår bra av så mycket kroppskontakt som möjligt. Håll barnet tätt, nära dig så kommer det att känna trygghet och få ett bra stöd. Det finns inte något rätt eller fel när det gäller kontakt med eller skötseln av barnet. Det lär sig fort att känna igen både mammas och pappas sätt att göra olika saker på.

### Ditt barns behov

Som pappa kan du med tiden ge ditt barn allt det behöver för att må bra. I början har mamman självklart ett naturligt försprång därför att hon ammar barnet. Tar du hand om barnet när det ska komma till ro efter amningen får ni båda en nära kontakt med det mätta och tillfredsställda barnet. I övrigt kan ni båda ta lika stor del av barnets skötsel. Nappen kan vara en god hjälp när amningen fungerar och mammas bröst inte finns tillhands eller när det inte handlar om hunger. Du kan trösta barnet lika bra som mamma och ert barn behöver er båda.





Förlossningsförberedelse

## Förberedelser inför att föda barn

### Inför förlossning och föräldraskap

För många är det först när de själva väntar barn som de intresserar sig för och kommer i kontakt med små barn. Vi har inte, på samma sätt som man hade förr, en naturlig och nära kontakt mellan generationerna i hemmet. Därför fyller föräldrautbildningarna i dag en viktig roll.

Mödravården ordnar kurser för blivande föräldrar, främst för de som väntar sitt första barn. Hur de är utformade kan skilja sig åt beroende på var i landet man bor. Det är oftast din barnmorska på mödravårdscentralen som leder kursen. Väljer du att gå hos privatläkare eller på en privat barnmorskemottagning kan föräldrautbildningen se något annorlunda ut. Det finns också privata förlossningsförberedande kurser, framför allt i storstadsregionerna där utbudet kan vara stort. På många håll finns också yogakurser och speciell gymnastik eller vattengymnastik för gravida. Fundera över hur du och din partner behöver förbereda er och om ni har några speciella tankar eller behov. På de flesta kurser ger man deltagarna tillfälle att tillsammans öva andning och avslappning samt olika förlossnings- och viloställningar. Den här **psykoprofilaxmetoden** hjälper dig att hantera värkarbetet på ett sådant sätt att du både kan minska smärtupplevelsen och förkorta förlossningsarbetet. En del kurser fokuserar mest på psykoprofilax. Andra på **mental träning** och **utbildning**, vattenförberedelse eller yoga. Förlossningsförberedelser med **rörelser i vatten** har blivit allt vanligare. Fördelen är att den gravida kroppen viktlost kan röra sig på ett friare sätt utan att du belastar rygg eller bäcken. Fråga din barnmorska om det finns någon sådan verksamhet där ni bor. Annars går det att få tag på DVD som kanske kan ge dig inspiration till egen träning. Det är betydelsefullt att både du och din partner går på föräldrautbildningen. Är

du yngre och väntar barn så finns det på en del platser speciella tonårsgrupper där innehållet på kursen är anpassat speciellt för er. Det kan också finnas grupper för er som redan har barn och för blivande tvilling- eller kanske trillingföräldrar. En viktig del av föräldrautbildningen och förlossningsförberedelsen är att du ser till att din kropp är i god form inför förlossningen. Om du inte orkar gå på vanlig motionsgymnastik, kanske för att du aldrig har tränat tidigare, så är det en god idé att gå på "vänta barn gymnastik". Börja så tidigt du kan i graviditeten. Det är bra för både dig och barnet. Du kan minska många graviditetskrämpor som rygg- och bäckensmärter, urininkontinens, kramper och mycket annat med att motionera regelbundet. Kvinnor som är i god form föder också lättare och snabbare än kvinnor som har dålig styrka och kondition.

### En mötesplats för blivande föräldrar

Ett annat mål med föräldrautbildningen är att det skall vara en mötesplats för blivande föräldrar. Här kan ni knyta nya kontakter med människor som är i samma livssituation som ni är och som kanske också bor i samma område som ni gör. Ni får under träffarna möjligheten att utbyta både tankar och erfarenheter som rör livet, graviditeten, kommande förlossning och föräldraskap. Många knyter varaktiga kontakter och kan få vänner för livet. Barnmorskan på mödravårdscentralen kommer att prata med er om de förväntningar du och din partner



har inför förlossningen och föräldraskapet. Det blir många tillfällen till att prata om omställningen till att bli en barnfamilj. I föräldrautbildningen ges även information om kommande förlossning. Ni får veta allt om den normala förlossningens förlopp. Ni får också veta hur det går till när förlossningen måste avslutas med sugklocka, tång eller kejsarsnitt. På de flesta mödravårdscentraler erbjuds de blivande föräldrarna att se en förlossningsfilm. Barnmorskan går igenom olika smärtlindringsmetoder samt hur tiden efter förlossningen kan se ut. Amningen kommer inom kort att vara en stor och viktig del i vardagen, det är klokt att vara väl förberedd. Ibland kommer personal från amningsmottagningen och informerar de blivande föräldrarna. Sjukgymnasterna håller ibland i de viktiga avslappningsövningarna.

### Var vill du föda?

Har du möjlighet att välja vilket sjukhus du vill föda ditt barn på bör du göra det i god tid. Gör ett besök på förlossningsavdelningen och BB för att se om det är som ni tänkt er. Ta reda på så mycket som möjligt i förväg. Också vad som gäller för BB. Vilka får komma på besök, finns det patienthotell eller familje-BB, går det att få familjerum? På några få håll finns alternativet att välja en privat förlossningsklinik. Har ni inte automatisk kontakt med denna via er MVC, kan ni vända er direkt till kliniken för att få reda på vad som gäller för att få föda där. Vad skall ni tex ta med till förlossningen?

Det är bra att i god tid ha packat den omtalade väskan som du skall ha med till förlossningen.

### Förslag på vad som är bra att packa ner:

- en aktuell patientbricka och ID handling
- har du en pappersjournal från mödravården skall du ta den med dig
- hygiensaker: En necessär med tvål, schampo, tandkräm och andra toalett-saker
- praktiska och sköna kläder: en skjorta som är enkel att knäppa, en mjuk amnings-bh, trosor och bekväma byxor eller en kjol. Inneskor eller tofflor.
- vetekudde, egen inspelad musik och kamera eller filmkamera, en bok och lite pengar. Ett telefonkort kan vara bra att ta med även om de flesta sjukhus i dag tillåter mobiltelefoner på avdelningen. Ibland har man möjlighet att koppla in en telefon till sitt rum där de samtal ni ringer debiteras på er ordinarie telefonräkning
- egna barnkläder
- om du har en skriven förlossningsplan, ta den med dig
- ta med något gott att äta. Glöm inte att den som sitter bredvid och skall vara till stöd och hjälp också behöver mat och dryck

### Utrustning

De flesta av oss köper oftast alldeles för mycket kläder till det lilla barnet som växer så fort. Det är roligt och det finns

så otroligt mycket söta barnkläder. Men det nyfödda barnet har inte så stora behov. De flesta köper i början storlek 50-56 som kan användas i ungefär 2 veckor. Därefter köper man storlek 60 eller 62 och de kläderna kan barnet ha lite längre. Köp mjuka kläder av naturmaterial och undvik kläder med metallknappar, svåra öppningar vid halsen eller med hårda vassa sömmar. Tvätta kläderna innan de skall användas. Torktumla gärna men var uppmärksam på att de krymper, speciellt bomull som de flesta kläder till nyfödda görs av.



I barnvagnsbutiken



## Ett förslag på inköpslista:

- 6 set underkläder, bodystockings
- 4 sparkdräkter med långa ben och fötter så att barnet inte fryser
- 2 sweatshirts, långa så ryggen inte blir kall
- 2 t-shirts, kort och långärmade
- 6 par sockor (se upp så de inte stramar)
- 4 mjuka filter att svepa om barnet
- eventuellt overall, beroende på årstid
- åkpåse i fårskind eller bomull, efter årstid
- mössor och vantar
- solhatt
- blöjor storlek 1 (newborn) eller 2 (mini) om ert barn väger över 3700 g vid födseln eventuellt 8-10 tygblöjor (passar en del)
- plastad frotté (att användas under lakanet om barnet skulle kräkas eller kissa bredvid blöjan)
- 2 lakan
- Lätt babytäck och ett påslakan
- 1 badlakan
- säng, vaggga eller lift med en stabil botten
- fårskind (inte om ni har allergi)
- skötbord eller skötunderlag
- badbalja (handfatet kan användas i början)
- skötväska
- barnvagn
- bärsjal eller bärsele
- bilbarnstol:

Ni kan hyra eller köpa en egen. Försäkra er om att den är godkänd och säker. Det nyfödda barnet mår för ryggens skull bäst av att bli transporterad liggande. Vill du läsa mer om barns säkerhet i bil samt få förslag på bilbarnstol, finns hänvisningar längst bak i boken

## Oro för att föda

Kvinnor har i alla tider varit mer eller mindre rädda för att föda barn. Det är helt normalt att oroa sig inför något som är okänt och nytt. Fundera över vad just din oro står för. Många undrar om de kommer att klara en förlossning, om det skall göra för ont. Man kan oroa sig för att gå sönder eller för att det skall vara något fel på barnet. Man är rädd att tappa kontrollen på olika sätt. Det är bra om du påminner dig om att vi, med vår moderna förlossningsvård, i dag kan förebygga och klara av de flesta förlossningar, även när komplikationer tillstöter. Att möta varje födande kvinna på hennes eget villkor och att tillfredställa just hennes behov är en självklarhet för personalen på förlossningsenheterna runt vårt land. Det är viktigt att du får rätt hjälp, stöd och eventuell smärtlindring för att du skall kunna känna dig trygg och lugn när du föder ditt barn. Stärk dig med positiva tankar och bilder av hur det kommer att bli när det är dags. Undvik att lyssna till andra kvinnors skräckhistorier och förlossningsberättelser. Det skapar ofta bara onödig oro. Be dem återkomma när du har fött själv, det förstår de flesta. Du har 9 månader av förberedelser på dig. Under denna tid hinner de allra flesta bli färdiga, också mentalt, tills den dagen kommer då verkarna startar.

## Förlossningsrädsla

Det finns några kvinnor som känner mer än en oro inför sin förlossning. De kan känna en ångestfylld skräck inför att föda. Ibland beror det på tidigare övergrepp eller traumatiska erfarenheter av sjukdom eller

sjukhusvård. Det kan yttra sig som fobier för stick, blod, för att dö eller för att förlora barnet. Deprimerade kvinnor eller kvinnor med panikångest eller en fysisk sjukdom kan oftare än andra få en stark förlossningsrädsla. Det gäller också kvinnor som tidigare gått igenom en ovanligt svår förlossning. På de flesta sjukhus i Sverige finns det personal som är till för just er med en svåråtkomlig och ibland oförklarlig rädsla att föda. Dessa enheter kallas bland annat för Aurora, Klara, eller Matilda. I dessa team finns specialutbildade barnmorskor, läkare, psykologer och kuratorer. Du och din partner får träffa samma barnmorska eller läkare vi upprepade tillfällen. Du får tala om dina tankar och hur din rädsla känns och påverkar dig. Ni går tillsammans igenom de bakomliggande orsakerna till rädslan och ni övar på och talar om vad som kan inträffa under en förlossning. Mötet sker oftast på förlossningsavdelningen så att miljön och personalen där skall bli så välbekant och trygg som möjligt. Tillsammans upprättar ni en förlossningsplan där det tydligt framgår hur du känner det, vad du önskar och tycker är viktigt. Allt dokumenteras i journalen och finns därefter tillgänglig för all berörd personal.

Målet med den här verksamheten är att samtliga kvinnor skall ha tillfört sig all den kunskap, trygghet och inre styrka som krävs för att med tillit föda sitt barn. För ett fåtal kvinnor är ändå ett planerat kejsarsnitt den enda lösningen. Ibland kan också ett löfte om en tidig ryggbedövning eller en planerad igångsättning av förlossningen på ett i förväg bestämt datum vara en lösning.





## Håll dig i form till förlossningen

En graviditet är en stor omställning och medför en ökad belastning för din kropp. Du kan känna dig tung och öm i kroppen. Vid dagens slut är krämporna mest kännbara. Rygg, bäcken och ben har belastats en hel dag och påfrestningarna gör att du känner dig stel och trött. Det är så lätt att bara lägga sig i soffan och bli liggande där resten av kvällen. Men nästa morgon är du antagligen fortfarande trött och ryggen värker lika mycket. För mycket stillasittande eller soffliggande gör bara att dina besvär förvärras. Har du återkommande rygg- och bäckensmärter är du kanske rädd för att gymnastisera och röra på dig. Då är det lätt att komma in i en ond cirkel där hela kroppen till sist gör ont. Har du aldrig tränat tidigare så är det naturligtvis inte så att det är just nu när du är gravid som du skall komma i superform. Men regelbundna promenader, cykelturer, simning eller kanske gymnastik eller yoga för gravida är en skonsam men fullt tillräcklig motionsform. Kom ihåg att någonting alltid är bättre än ingenting.

Här visas några exempel på bra övningar och rörelser för dig som är gravid. Prova dig fram. Skulle du få mer ont av en övning så låt bli att göra den. Vattengymnastik är en bra och skonsam motionsform för hela kroppen. Det finns inga mirakelkurer mot graviditetsrelaterade krämpor. Men du kommer med all sannolikhet snart

märka att du mår så mycket bättre om du rör på dig regelbundet och på ett sätt som passar dig och din kropp. Övningarna som följer passar inte bara för gravida. Är du långt framskriden i din graviditet är det

helt normalt att du kanske har problem med att ligga på rygg. Du kan känna dig yr, bli illamående och ha svårt att få luft. Rulla över på sidan så släpper obehaget snabbt.

### Bra övningar för dig som är gravid

*De här övningarna hjälper och avlastar tyngdkänslor, ömhet, stickningar och krypningar i benen. De motverkar hemorrojder och förstoppning. Knipövningarna kan du med fördel också fortsätta med efter att du fött.*

- 1) Lagg dig på rygg med böjda knän och låt båda fötterna stå parallellt mot underlaget. Lagg gärna en kudde under svanken. Andas djupt och långsamt 3-5 gånger.



- 2) Lyft och sänk bakkdelen 5-10 gånger. Behåll spänningen och håll bakkdelen kvar uppe samtidigt som du skakar på bäckenet. Denna övning kan du göra innan förlossningen och upp till 4 veckor efter.



- 3) Lyft höger ben upp mot taket, böj och sträck på ditt knä 10-15 gånger. Upprepa samma sak med det andra benet.



- 4) Håll benet upp mot taket och böj och sträck på fotleden 10-15 gånger. Sänk benet, skaka det lite och sätt ner det i golvet. Gör samma övning med vänster ben.



## Bäckenbottenövningar /knipövningar

Stärker bäckenbottenmusklerna och ökar din medvetenhet om dessa muskler.

Lägg dig på rygg eller på sidan med böjda knän. Slappna av i magen, bakkdelen och låren. Lägg gärna händerna växelvis på magen, bakkdelen och låren för att kontrollera att du slappnar av i musklerna. Knip ihop bäckenbottenmuskulaturen så att du känner hur de lyfts upp och att urinrör, slida och ändtarm dras samman och stängs. Föreställ dig att du drar igen ett "blixtlås", börja bakifrån och knip ända fram mot klitoris.

Håll ditt knip i cirka 6-8 sekunder, därefter slappnar du långsamt av. Ta en lång paus mellan varje knip. Lägg märket till hur det känns i bäckenbottenmuskulaturen när du är helt avslappnad innan du börjar knipa igen. Upprepa denna övning 10-20 gånger och

gärna några gånger per dag.

Det här kan du också göra sittande eller stående.



## Magmuskelövningar/sit-ups

De här rörelserna hjälper dig att få en bättre hållning så att ryggen och bäcken avlastas. Övningen stärker de tvära och djupa magmusklerna som du kommer att använda under förlösningens krystningskede.

Ligg på rygg med böjda ben och låt fötterna stå parallellt mot underlaget. Lägg höger hand bakom huvudet och samma arms armbåge mot underlaget.

Håll in din haka så du inte får ont i nacken. Pressa ner ländryggen i golvet och knip samtidigt samman musklerna i bäckenbotten.

Lyft huvudet och vänster arm uppåt, så att armen kommer att sträcka sig över mot höger knä. Sänk långsamt ner huvudet och armen och upprepa övningen. Skifta från sida till sida.



## Övningar för lårens utsida och stussen

Denna övning stärker musklerna på utsidan av låret, stussen och muskulaturen som håller upp och stabiliserar bäckenet.

Lägg dig på vänster sida och lägg eventuellt en kudde under magen. Håll en hand under huvudet. Lyft upp ditt högra ben så att benet och foten pekar lite snett framåt och ned mot golvet.

Lägg märke till spänningen på lårets utsida. Sänk benet igen. Upprepa övningen 10-20 gånger. Rulla sedan över på andra sidan och upprepa övningen med det andra benet.



## Stretchövningar

Det är viktigt att du stretchar musklerna efter träningen. Kom ihåg att du inte bör tänja på ouppvärmade muskler. Gör stretchövningarna efter promenaden, cykelturen eller gymnastiken. Det gör att muskeln blir mer formbar. Träna på att medvetet slappna av i den muskel du stretchar. Andas lugnt och djupt och stretcha inte för hårt. Du skall känna hur det drar i muskeln men det får inte göra ont.

## Stående stretch av lårens baksida

Dra ut musklerna på baksidan av låret. Om dessa muskler är spända leder det ofta till att man faller ihop i ryggen och får dålig hållning.

Stå med benen bredvid varandra och se till att tårna pekar rakt fram. Sträck fram höger ben och lyft upp tårna mot taket. Luta dig försiktigt ner över ditt högra ben med rak rygг ända till dess du känner stäckningen

och att det stramar på lårets baksida. Du blir tvungen att böja på vänster ben för att luta dig framåt. Håll denna sträckning i 30 sekunder och försök att hålla hela kroppen still under stretchen.

Gör samma stretch av vänster ben. Denna övning kan du göra flera gånger om dagen.



## Balansövningar för rygg och bäcken

Rörelsen hjälper till att motverka stelhet i ryggen, vilket kan ge ryggsmärtor. Du avlastar underlivet och stärker de djupa musklerna. Denna övning är bra för dig som inte kan ligga på rygg och göra rörelser. Om du sätter händerna så nära knäna som möjligt tränar du den nedre delen av ryggen bäst. Om du sätter händerna långt ifrån knäna när du i första hand ryggens övre del.

Ställ dig på alla fyra. Växla mellan att kuta och svanka med ryggen. Gör rörelsen från svanskotan och upp mot huvudet. Var försiktig med din nacke, undvik att titta upp när du svankar och tryck mjukt in hakan i bröstet när du kutar med ryggen. Upprepa rörelsen 10-20 gånger.



## Sittande stretch av stuss och lårens utsida

Sitt ner på golvet. Sätt höger ben över det vänstra samtidigt som du med vänster arm drar benet mot dig och tittar till höger. Håll sträckningen i 45 sekunder. Växla ben. Denna övning är bra för att motverka lågt sittande ryggsmärtor. Stretching och uttänjning av musklerna på baksidan av låren leder till att din hållning förbättras. Strama muskler i benen är ofta orsaken till dålig hållning. Det kan ibland leda till smärtor i muskelfästet som påminner om de man kan få vid ischiasbesvär.

## Stående stretch av lårens framsida och höfterna

Stå rakt upp på vänster ben. Ta upp det högra underbenet och tryck det emot skinkan och skjut fram höften. Tänk i 30 sek. Växla ben. Denna övning kan du också göra liggande på sidan.

## Stående stretch av underben, långa och korta vadmuskler samt hälsenan

Rörelserna gör dig mjukare och starkare i benen. Du kommer lättare att kunna böja dina knän och böja dig fram för att ta upp något från golvet. Böj alltid på ryggen och använd lårmusklerna när du skall lyfta något så undviker du att belasta rygg och bäcken. Övningen motverkar ömhet och kramp i benen.

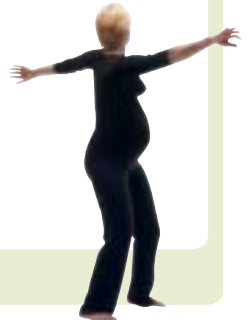
Ställ dig mot en vägg. Sätt händerna på väggen och håll armarna sträckta. Sätt höger ben fram mot väggen och håll vänster ben sträckt med hälen i golvet bakom kroppen. Nu skall du känna en sträckning i vänster bens långa vadmuskler och ännu mer om du lutar dig fram. Behåll stretchen i 30 sekunder och försök hålla resten av kroppen stilla under tiden. Skifta långsamt ben och stretcha nu höger vads muskler. Upprepa denna övning många gånger per dag och gärna innan du går till sängs.



## Stående övningar för rygg, bäcken och skuldror

Övningen stärker de muskler som balanserar och håller samman bäckenet och de mellan skulderbladen. Den hjälper dig att förbättra din hållning.

Stå med lätt särade ben. Sväng med armarna fram och tillbaka från sida till sida. Låt huvudet följa med och titta på den arm som är bakom kroppen. Glöm inte att böja på knäna så att du inte står med sträckta knän när du svänger. Försök samtidigt att slappna av i axlarna. Gör övningen ett par minuter åt gången och upprepa gärna flera gånger under dagen när du känner dig trött i ryggen. Blir du yr så försök att inte vrida på huvudet så mycket.



## Vila i sidoläge

Om du sover eller vilar liggande på sidan är det en bra idé att ha ett par kudde eller ett dubbelvikt täcke mellan knän och underbenen. Ha så mycket stöd att det övre benet ligger i rätt vinkel ut från höften. Lägger du bara en tunn kudde här belastas musklerna på bäckenets utsida i onödan och du kan få ont längs hela benets utsida.



## Att föda

Det är en stor upplevelse och kraftanstängning att föda barn. Känslor och reaktioner som du kanske inte trodde att du bar inom dig kommer lätt fram. Alla individer är unika och det är också varje förlossning. Det viktigaste är att du tillsammans med din partner känner efter vad som är rätt för er. Lita på dig själv och din kropp, var dig själv och tänk på att det här är din förlossning. Det är ert barn som skall födas.



Mitt i en värk

### Förbered dig väl på förlossningen

Vi föder oftast bara ett eller ett par barn i vårt liv. De flesta ser fram emot sin förlossning med spänning och förväntan men också med en viss oro. Att föda barn är en väldig naturkraft. Kroppen kan föda om du låter den föda. Den vet hur den skall göra och du kan lita på din kropp. Träna dig att tänka positivt och bli trygg med att du kan. Öva dig på att slappna av så att du inte spänner dig och håller igen för mycket när värkarna tar i och börjar göra ont. Det är viktigt att kunna ge sig hän utan rädsla och du kommer långt genom att förbered dig väl. Börja med att skaffa dig kunskap. Sök information tillsammans med din partner eller den som skall vara med dig på förlossningen. Det finns i dag många bra webbsidor på Internet, en mängd böcker och tidskrifter.


### Barnmorskan

Genom föräldrautbildningen får du också veta mycket och din barnmorska kan svara på era frågor. Det är naturligtvis svårt att föreställa sig hur just du kommer att reagera på kraften och smärtan när du skall föda. Men det hjälper att vara väl förberedd. Du kan också prata med trygga och kloka kvinnor i din omgivning. Lyssna när de berättar och ta till dig det som känns rätt. Lyssna helst inte på kvinnor som vill berätta de hemskaste historierna. Avfärda dem vänligt men bestämt. Förklara att det du behöver är positiva berättelser och tankar som stärker och hjälper dig. Det är viktigt att du kan lita på förloss-

ningspersonalen. Barnmorskan på förlossningen är ett viktigt stöd och den person som har huvudansvaret för din förlossning. Hon arbetar oftast tillsammans med en undersköterska och kanske ni också träffar en barnmorskestuderande som är där för att lära. Den normala, okomplicerade förlossningen sköts helt av barnmorskan. Men det finns alltid en ansvarig förlossningsläkare på avdelningen om det skulle tillstå komplikationer. Vid den normala förlossningen är det inte fler personer inblandade.

Barnmorskan och undersköterskan kan ha mer än en förlossning som de ansvarar för samtidigt. Det är viktigt att du och din partner känner att ni har en trygg och bra relation till er barnmorska. Ställ frågor, be dem förklara och be om råd och tips. Sitt aldrig och undra om det som händer verkligen är normalt, varför ingen förklarar och om förlossningen verkligen går framåt på ett normalt sätt. Tro aldrig att ni stör personalen. Även då de har mycket att göra är det personalens uppgift och ambition att finnas till hands för er när ni behöver dem. Ingen fråga är för dum eller oväsentlig. Målsättningen är alltid att alla kvinnor som föder barn skall få med sig en så positiv upplevelse som möjligt. Självklart också den blivande pappan. Inför förlossningen bör du vila och ladda dina batterier med mycket sömn och näringsrik mat. Har du svårt att sova på nätterna, sov några timmar på dagen i stället. Förlossningen kan starta när som helst under dygnets 24 timmar. Packa din väska i god tid. Se till att du har en





Du kan naturligtvis vara orolig över något annat som rör förlossningen eller din hälsa. Du kan dygnet runt ringa och prata med en barnmorska på förlossningen. Om det behövs får du komma dit för en undersökning.

För omfödelskan går hela förloppet vanligtvis snabbare. Du som tidigare fött barn bör ha regelbundna värkar med 7-10 minuters mellanrum. Ibland kan förloppet och inledningen på förlossningen se helt annorlunda ut. Ring så fort du är osäker. Har du fött snabbt tidigare känner du säkert att du vill ha en tidig kontakt med förlossningsavdelningen. Ring alltid till förlossningen innan du åker in, dels för att få råd men också för att meddela personalen att ni är på väg.

### Vattenavgång utan värkar i fullgången tid

Det händer att vattnet går utan att värkarna startar. På de flesta håll och om allt är bra med mor och barn väntar man ett par dygn för att kvinnan skall få en chans att spontant komma i gång i ett förlossningsarbete.

Om värkarbetet uteblir försöker man starta förlossningen med olika metoder och läkemedel. Eventuellt använder man sig av en kateter. En mjuk plastslang med en kuff (som en liten ballong) längst fram, förs in förbi inre livmoderhalsen. Därefter fylls denna med en bestämd mängd vatten. Kvinnan får därefter vara uppe och gå. Trycket från den vätske-

fyllda "ballongen" hjälper livmodern att öppna sig. Barnmorskan drar försiktigt i katetern ungefär varje timme. När den trillar ut av sig själv vet man att det är öppet 3-4 cm. Är livmoderhalsen omogen och slutet kan man föra in ett hormongel långt upp i slidan. Det hjälper till att förbereda livmodertappen och stimulerar också till livmodersammandragningar. Räcker inte det får du senare värkstimulerande läkemedel för att framkalla värkar. Eventuellt startar man förlossningen med ett sådant dropp direkt.

### Det är dags!

Förlossningen kan starta på många olika sätt men det vanligaste är att den börjar med värkar. Sammandragningarna ändrar nu karaktär. Från att ha känts som en diffus, molande värk blir de efter hand mer kraftfulla. De kommer också mer regelbundet och håller i sig allt längre tid. Det trappas upp gradvis och som förstföderska har du oftast god tid att anpassa dig, känna efter och praktisera vad du tränat när det gäller andning och avslappning.

Ibland kan det vara svårt att veta om förlossningen har startat på riktigt. Om du är osäker så ring alltid och rådgör med en barnmorska på förlossningen. För de flesta gäller att värkarna bör komma regelbundet och kännas rejält när ni bestämmer er för att åka hemifrån. Det är inte ovanligt att värkarna, kanske redan i bilen eller väl inne på förloss-

ningen, avtar eller helt stannar av. Då får ni åka hem igen och invänta att det skall starta på nytt.

För en del kvinnor kan värkarbetet vara intensivt redan från början. Det gäller framför allt omfödelskor, då värkarna fortfarande blir täta och kraftfulla. Det är också vanligare att vattnet går i ett tidigt skede. Det är inte ovanligt att man känner sig osäker. Kom ihåg att du dygnet runt kan ringa till förlossningen. Där kan ni få svar på frågor, få råd och hjälp.

### För tidig förlossning /prematurfödelse

Det händer ibland att förlossningen startar för tidigt. Prematur födelse definieras som förlossning före 37 fullbordade graviditetsveckor. Mellan 5-6% av alla förlossningar sker i förtid. Man säger då att barnet föds underburet. Prematura barn väger oftast mindre än 2500 gram. Om ditt barn föds före beräknad tid behöver det inte innebära någon ökad risk. Men ju tidigare barnet föds desto svårare har det att klara av omställningen till livet utanför livmodern. Får du värkar eller vattenavgång för tidigt bör du omgående kontakta förlossningsavdelningen. Det kan ibland vara nödvändigt att ge livmoderavslappnande medicin och att lägga in den gravida kvinnan för observation.

### Snabba förlossningar

I vissa familjer föder kvinnorna väldigt



fort. Kanske du kan fråga din egen mamma om hur hennes förlossning var. Det finns ofta likheter mellan mor och dotter. Det är ovanligt att en förstföderska inte hinner in till förlossningen. Men har det gått fort vid din första förlossning går det oftast ännu snabbare vid den andra. Känner du dig osäker om när du skall åka in, ring och överlägg med en barnmorska på förlossningen.

### Hormondropp

**Oxytocin** är ett viktigt hormon som på många sätt är involverat både i samband med förlossning och anknytning.

**Syntocinon** är en syntetisk form t av hormonet. Det används på förlossningsavdelningarna, som verksamt substans vid **värkförstärkande dropp**. Man använder det även för att motverka blödning efter förlossningen.

Idag får runt hälften av alla kvinnor värkförstärkande dropp under förlossningen. Det kan också användas för att sätta igång förlossningen – se sidan 82.

De riktlinjer man har för bedömning av det man kallar för "värksvaghet", varierar mellan olika kliniker. Dosen som ges är bl.a. beroende av hur kraftiga och täta värkarna är och vilken effekt som uppnås. Allt för täta värkar kan ha en negativ effekt på moderkakens funktion under förlossningen.

Oxytocin påverkar bl.a. värkarnas frekvens och styrka under förlossningen, bindningen (bonding) mellan mor och

barn, det sänker blodtrycket, medverkar till livmoderns sammadragning efter förlossningen och utdrivningsreflexen vid amning.

Kallas även för ett lugn-och-ro / "välbehinnandehormon".

Efter förlossningen har det visat sig att mamman själv producerar höga oxytocinnivåer. Har mamman fått en epiduralbedövning (EDA) blir oxytocinpåslaget mindre i samband med amning under de första 2 dyggen, än om hon inte fått EDA. Hud.mot-hudkontakt stimulerar oxytocinfrisättningen. Därför är det särskilt bra att barnet får ligga hud-mot-hud på sin mamas bröst efter förlossningen, eller så snart det är möjligt.

### Att "gå över tiden"

Det är normalt att föda mellan vecka 37-42. Ju närmare beräknad tid du kommer desto mer förväntansfull och otålig blir du säkert. Det är tungt. Nu längtar ni efter att få träffa ert lilla barn. Då är det lätt att känna sig besviken och missmodig om inte förlossningen kommer igång på utsatt datum. En av de största stressfaktorerna kan vara välmenande släkt och vänner som dagligen ringer och frågar om "det har hänt något" eller "känner du något än". Kanske tycker du att det är jobbigt att svara på samma frågor dag efter dag. Det är lätt att förstå men dina närmaste är naturligtvis spända och otåliga (se [www.libero.se](http://www.libero.se)). Om du går mer än 14 dagar förbi beräknat

förlossningsdatum räknas du som överburen. Då kontrolleras du av barnmorska och läkare på specialismödravården. Där undersöker man hur du och barnet mår. Man gör ett ultraljud och det körs en CTG-kurva för att registrera barnets hjärtslag. Man kontrollerar om livmodertappen har mognat och börjat öppna sig. Därefter bestämmer ni tillsammans med läkaren vilken dag förlossningen senast skall startas om den inte kommer i gång av sig själv och hur kontrollerna fram till dess bör planeras. Riktlinjerna för dessa kan skilja sig något åt beroende på var i landet du bor. Vad kan du göra själv för stimulera till ett värkarbete? Det finns inga knep eller huskurer som har någon vetenskapligt bevisad effekt. Mycket har provats med mer eller mindre goda resultat. Avgörande är antagligen om din kropp är redo och om barnet är färdigt att födas. Om ni ändå vill försöka själva:

- samlag. I sädesvätskan finns det prostaglandiner. Detta hormon kan eventuellt "tända" dina egna prostaglandiner som finns i livmodermuskulaturen. De hjälper till att mogna ut och mjuka upp livmoderhalsen och de kan också framkalla värkar
- massage av bröstvärtorna. "Nippelstimulering" frisätter hormonet oxytocin som kan ha inverkan på förlossningsvärkarna





## Igångsättning av förlossningen

Att sätta igång förlossningen kan ta tid. Det är långt ifrån alla som föder barn samma dag som man inleder igångsättningen. Man strävar dessutom efter att inte ingripa mer än nödvändigt då en naturlig start av förlossningsarbetet alltså är det bästa för både mor och barn. Ha tålamod. Det är bra att förströ sig med annat i väntan på det aktiva värkarbetet. Eventuellt får ni lämna förlossningsavdelningen en stund. Ni hinner kanske ta en promenad eller äta en god lunch innan det sätter igång på allvar.



"Dropp" i handen

### Vem blir igångsatt?

*Olika anledningar är:*

- överburenhet: att förlossningen inte har startat efter 42 fullgångna veckor
- vid långvarig vattenavgång i fullgången tid utan värkar
- preeclamps: en sjukdom som kan leda till ett mycket högt blodtryck, äggvita i urinen, huvudvärk, försämrade blodprover samt försämrad tillväxt av barnet
- extrem förlossningsrädsla. En planerad, väl kontrollerad förlossning kan ibland vara ett alternativ till ett kejsarsnitt, i alla fall för omföderskor
- andra graviditetskomplikationer

### När skall förlossningen sättas igång?

*Det beror på:*

- vilket sjukhus du skall föda på och deras riktlinjer
- om din livmoderhals är mogen eller ej
- om du är först- eller omföderska

### Hur kan en igångsättning göras?

- med en slidtablett som placeras högt upp i slidan. Den innehåller hormonet prostaglandin som mjukar upp livmoderhalsen och framkallar värkar. Metoden upprepas efter 4-6 timmar om inte värkarbetet kommit igång
- ibland ges ett dropp med värkfrämjande hormon (oxytocin)
- med hinnbristning. Man petar hål på hinnorna så att fostervattnet rinner ut, vilket kan starta ett värkarbete. Ofta kombineras det med ett oxytocindropp för att få en förstärkt effekt
- med en Bardkateter. En mjuk slang förs upp i livmodern förbi den inre livmodermunnen. Väl på plats fylls kateterens topp, som kan vidga sig som en ballong, med vatten. Slangen tejpas fast på kvinnans ben och med jämna mellanrum drar man försiktigt i denna. Den vätskefyllda ballongen ger ett ökat tryck mot livmodermunnen. När ballongen av sig själv ramlar ut är det öppet 3-4 cm. Nu när man troligen att ta hål på hinnorna. Ofta startar förlossningen på allvar efter de här åtgärderna



## Förlossningssmärta

Trygghet och kunskap ger smärtlindring. En kvinna som känner sig väl förberedd och är övertygad om sin förmåga att föda har lättare att hantera värkarbetet och förlossningssmärtan. Omgivningens attityder och den kultur vi bär med oss samt din egen kroppskännedom har också stor betydelse för hur just du kommer att uppleva smärta

**Smärta är en subjektiv upplevelse och det är bara du som kan tala om hur det känns**

Hur smärtsam upplevelsen är beror dels på hur du upplever den rent fysisk, kroppsligt, men också hur din psykologiska upplevelse av smärtan är. Tidigare smärtsamma upplevelser kan göra sig påmindra. Det är dock stor skillnad på att hantera den smärta som beror på sjukdom eller skada än det är att bemöta värkar under en förlossning. Det gör ont att föda barn och smärta är något vi naturligt värjer oss mot. Till skillnad från all annan smärta har den en positiv mening, nämligen att föda och att sätta det mest fantastiska barn till världen! Det är en oerhörd kraft och varje värk för dig en bit närmare barnet. Mellan värkarna är det lugnt och du har inte alls ont. Dessutom är smärtan helt borta när barnet väl är fött. Smärta under värkarbetet i förlossningens öppningskede beror dels på ett ökat tryck i livmodermuskeln. Ny forskning har också påvisat att smärtan i huvudsak beror på att nervtrådarna i livmoderhalsen är betydligt fler och mer utvecklade än i livmodern hos kvinnor som närmar sig förlossningen. Smärtan kommer alltså i första hand från livmoderhalsen. Det är vanligast att värken till en början känns mest i nedre delen av magen. Den kan dra sig ut i ljumskarna och mot korsryggen. Hur intensivt du kommer att uppleva värkarna beror dels på trycket i värken

och hur lång den är. Dels också på hur eftergivliga vävnaderna är samt till vilken grad du kan slappna av och ge efter i stället för att kämpa mot kraften i värken. Många faktorer påverkar hur man upplever smärta. Oro, trötthet, ilska, sjukdom är sådant som kan öka smärtupplevelsen. Det kan leda till en ond cirkel med t.ex. oro – smärta – och därmed ökad oro – och ökad smärta osv. När livmoderhalsen är fullvidgad och barnets huvud trycker mot bäckenbotten ändrar smärtan karaktär. Smärtan drar sig nedåt och slidmyningen täns ut. Det trycker mot ändtarmen och ut i ljumskarna. Trycket mot ryggsletet kan öka. Du känner en impuls att krysta. För många kvinnor blir smärtan mer hanterbar när du själv kan vara mer aktiv i förlossningsarbetet. Under förlossningens första fas, öppningskedet, kan värkarna göra mycket ont. De kan överrumpla dig både mentalt och fysiskt. Det känns kanske ännu mer intensivt och starkt än du kunnat föreställa dig. Då är det lätt att bli osäker och många blir rädda att de inte skall klara av det. Men för de flesta infinner sig efter ett tag en ny styrka. Du kommer in i en rytm och upptäcker att du faktiskt klarar att hantera värkarna, en i taget och så lite vila. Du hämtar kraft och så en gång till. Om och om igen.



## Förlossningsförberedelser

Att en lugn, trygg och avslappnad kvinna i god fysisk kondition får en lättare förlossning har man i alla tider känt till. Kunskap om och förståelse över vad som händer med din kropp under graviditeten och förlossningen får du genom att läsa i böcker och tidskrifter, via olika webbsidor och på den föräldrautbildning som mödravården ordnar. Utbudet av förlossningsförberedande kurser och övningar är i dag stort och ges också i privat regi. Allt som ger lugn och trygghet till den födande kvinnan är bra. Träna tillsammans – detta kan ge avslappning mellan värkarna:

- Stryk med händerna från huvudet och ned över axlar och armar
- Stryk med händerna från axlarna, kroppen, höfter, lår och knän
- Drag mjukt genom håret
- Skaka mjukt på hennes armar/ben för att markera avslappning
- Låt fingertopparna glida som ett vattenfall över ryggen
- Erbjud ngt att dricka eller äta mellan minst varannan värk
- Pussar och uppmuntrande ord gör underverk!



### Psykoprofylax

Med hjälp av mental träning, andning och avslappning kan du öva dig att möta smärta och den stress det för med sig. Det är effektiva verktyg att använda som ger dig något att fokusera på. Du kan minska smärtkänslan genom att vara trygg och avslappnad och du kan avleda den genom värme och/eller massage. Här beskrivs de tre viktigaste hörnstenarna i psykoprofylaxmetodiken: **Mental träning:** Det är bra att träna sig mentalt inför det kommande förlossningsarbetet. Det innebär att du medvetet skall ge dig själv så tydliga och positiva tankar och bilder av att föda barn som möjligt. Intala dig själv att du har förmågan och kraften och lita på att din kropp kan föda. Föreställ dig hur du skulle önska att din förlossning blir. De här tankarna och din egen känsla inför att föda kan du använda när det är dags på riktigt. Att vara mentalt förberedd ger

dig en större trygghet. Prata med din partner och gå tillsammans igenom vad ni har för önskemål och tankar inför ert barns födelse. Det är som med all annan träning. Skall du ha glädje och nytta av den under din förlossning krävs det att du har övat många gånger och att du börjar i god tid.

**Andning:** Att andas medvetet och fokuserat är lugnande och hjälper kroppen att nå avslappning. En del kvinnor tycker att det är bra att öva andningsteknik inför förlossningen men de flesta hittar ändå utan större förberedelser sin egen rytm och sitt eget sätt att andas på under förlossningens gång. Förlossningspersonalen hjälper dig om du behöver det. Att bli förtrolig med sin andning brukar vara till stor hjälp. Den ger dig något greppbart att fokusera på. Det här är något du själv kan ha kontroll över och det bidrar till att minska upplevelsen av smärta. Du blir lugnare och det blir lätt-



tare för dig att slappna av i kroppens alla muskler, även mitt under en värk. Öva helst tillsammans med din partner. Under förlossningen kan han hjälpa dig genom att lägga sina händer där du spänner dig så att du blir uppmärksam på var du skall slappna av och hur du skall andas.

**Lugnande avslappnande andning:** Sitt eller ligg bekvämt. Låt andningen vara så avspänd och naturlig som möjligt. Finn din egen rytm, andas lugnt och bli medveten om hur det känns. När du är i ett förlösningsarbete skall du mellan värkarna försöka att andas på samma sätt, långsamt och lugnt långt ner i magen. När värken börjar fortsätter du likadant men anpassar andningen till ansträngningen. Du kommer naturligt att behöva andas snabbare och snabbare och samtidigt höjs också andningen upp mot bröstkorgen. När det är som mest intensivt har du antagligen andningen ända uppe i halsen. Oftast fungerar det bäst att andas in genom näsan och ut genom munnen. Det skall höras att du andas, att du jobbar. Fokusera hela tiden på hur du andas, släpp efter i varje utandning och låt kroppen följa med utan att spjärna emot. När värken klingar av sänker du andningen och i väntan på nästa värk andas du dina lugna långsamma andetag långt ner i magen igen. Slappna av och vila. Den här tekniken kan du använda vare sig du står, sitter eller ligger. Följ med i värken, släpp efter och hjälp kroppen

av öppna sig och att släppa fram barnet. Närmare och närmare för varje värk.

**Flåsandning:** Vid övergången mellan öppningsskedet och utdrivningsskedet kan en del kvinnor känna en stark lust att krysta trots att inte livmodermunnen är helt öppen. Då kan det hända att barnmorskan ber dig att inte trycka på, utan i stället "flåsa bort värken". Det brukar bara vara för en kort stund. Samma sak kan inträffa när barnets huvud står långt ner och trycker mot bäckenbotten. Om mellangården är väldigt spänd kan det vara värdefullt att hålla igen en stund så att vävnaderna får tänja sig lite till innan du skall krysta ut barnet. Att kunna flåsandas hjälper dig att stå emot den starka krystimpulsen. På det sättet kan man lindra eller helt förhindra bristningar i blygdläppar, slida och i mellangården. När man flåsar drar man med öppen mun in och blåser ut luft mycket kort och snabbt. Det är bara den övre delen av bröstkorgen som används. När krystkänslan kommer skall du flåsa kraftigt och snabbt. Du känner hur du har andningen ända uppe i halsgropen.

**Avslappning:** Avslappning kan ske på olika sätt. Din barnmorska eller en sjukgymnast kan visa och hjälpa dig. Det finns CD-skivor i handeln, som lämpar sig för egna, regelbundna övningar i hemmet. Läs mer i avsnittet "Håll dig i form inför förlossningen". Övningar i avslappning innebär att du lär dig kontrollera kroppens muskler för

att därmed uppnå en total avslappning. Känn skillnaden mellan spända och avslappnade muskler. Det lär du dig genom att först spänna en muskelgrupp, därefter slappna av och känna skillnaden. Öva in avslappning i varje enskild muskelgrupp. Gå igenom musklerna i fötter, ben, händer, armar, skuldror, axlar, nacke och ansikte. När du har gått igenom hela kroppen så fortsätter du att vara avslappnad. Ligg tungt mot underlaget. Känn hur du med den långsamma djupandningens hjälp blir tyngre och tyngre. För att lättare kunna använda sig av det ni har tränat på hemma är det många som tar med sig några personliga saker till förlossningen. Det kan vara favorittröjan, huvudkudden eller en egen musikerare så att ni kan spela den musik ni vill.

**Kom också ihåg att födande kvinnor sällan är helt tysta**

Det är normalt att låta som vid vilken annan kraftansträngning som helst. Det kan till och med föra förlossningen framåt genom att det hjälper dig att ge efter för värken. Att behärska sig tar bara värdefull energi från dig och motarbetar ditt födande.







skön ställning. Den varma strålen från handduschen är idealisk att använda för att massera magen, ljumskarna eller ländryggen.

### Massage

Massage har många positiva effekter, också under en förlossning. Låt din partner eller någon ur personalen massera dig. Massage gör att du tolererar smärtan bättre. Om smärtan sitter i ländryggen kan massage just här också ha en avledande effekt. Beröringen i sig är dessutom lugnande och stressdämpande. Men det är inte alla kvinnor som uppskattar massage under



Nybliven mamma pustar ut

förlossningen. Prova er fram. Uppvärmda handdukar, ris-, eller vetekuddar vara ett alternativ. De kan också verka smärtdämpande om de läggs över det område där smärtan är starkast.

### Akupunktur

Akupunktur har ofta god effekt på förlossningssmärta och kan ge mycket god avslappning och det går att kombinera akupunktur med andra smärtlindringsformer. Nålar sticks in i så kallade akupunkturpunkter. De flesta barnmorskor kan i dag erbjuda akupunktur. Under förlossningen kan man också försöka med akupunktur för att stimulera till bättre värkar, få moderkakan att lossna och att lindra eftervärkar. Prata med din barnmorska så kan hon berätta mer och eventuellt visa dig. Nålarna går att placera vare sig du står upp, sitter eller ligger ner. Akupunktur påverkar inte barnet.

### TENS (transcutan elektrisk nervstimulering)

Används av födande kvinnor för att minska spänningar och avleda upplevelsen av det onda. Det är en liten apparat som sänder ut elektriska impulser. Effekten sänds ut till tunna, mjuka platser som fästs mot huden. Impulserna aktiverar kroppens eget endorfinsystem och blockerar smärtimpulserna. Får att få så god hjälp av TENS som möjligt bör du träna på den hemma några veckor innan du kommer till förlossningen. Tala med en sjukgymnast eller med din barnmor-

ska på mödravårdscentralen. De kan ge information om var du kan låna eller hyra en TENS-apparat.

### Sterilvattenpapper/kvaddlar

Med hjälp av en spruta och en tunn nål sprutas en liten mängd sterilt vatten in under huden. Vanligtvis ges 4-5 små stick kring det område där det gör mest ont, oftast på rygglutet eller ner mot ljumskarna. Det kan bränna till som ett bistick men går fort över och man kan uppleva en värmekänsla i området. På detta sätt kan man aktivera frisättning av endorfiner, kroppens eget smärtlindringssystem. Dessutom avleds smärtan från värkarna något. Effekten sitter i upp till 90 minuter och kan göras om vid behov. Metoden medför inga negativa konsekvenser för förlossningsförloppet eller negativa effekter för barnet.

### Lustgas och syre

Lustgasen verkar smärtstillande, avslappnande och du får en tillfällig berusningskänsla.

Det är en kemisk förening mellan syre och kväve och koncentrationen anpassas efter kvinnans behov.

Många kvinnor har god hjälp av lustgasen under hela förlossningen. Den är lätt att använda, påverkar inte barnet eller ditt värkarbete och du bestämmer själv hur du vill använda den. Den tar inte direkt bort smärtan utan förändrar din upplevelse av smärtan så att den blir lättare att hantera. En del blir illamående och yra i huvudet. De kvinnor som lär







Barnmorskan lägger sterilvattenspapper(-kvaddlar)

En tunn nål sticks in mellan kotorna i nedre delen av ryggen. Därefter förs en liten, mjuk plastslang in och genom den sprutas bedövningsvätskan in. Slangen tejpas fast och kan sedan användas för att fylla på bedövningen vid behov. Epiduralbedövningen bedövar nerver som går till magens nedre del och till hela underlivet. Det tar ungefär 20 minuter innan full effekt uppnås. Oftast blandas bedövningsvätskan med ett smärtstillande läkemedel. Det innebär att de flesta kvinnor nu för tiden fortfarande kan vara uppe och gå. Därför kallas bedövningen ofta "Stand - up- EDA". Tidigare blev man nästan alltid sängliggande då den bedövande dosen var så hög att kvinnan ben mer eller mindre helt domnade bort. Med en ryggbedövning upplever du värkarna mer som ett tryck nedåt. Våldigt ofta försvinner smärtan helt. Ryggbedövningen fungerar bra under öppningsskedet. Under utdrivningsskedet är det däremot inte lika positivt att vara så väl bedövad. Det försämrar krystimpulsen

och även om barnmorskan säger att det är dags att krysta kan det vara svårt för dig att känna hur du skall göra. Effekten av bedövningsvätskan håller i sig några timmar. Värkarbetet och muskelkraften kan försägas efter en ryggbedövning. Det är vanligt att man motverkar den effekten genom ett dropp där ett värkstimulerande hormon ges. Det finns därför också en ökad risk att man behöver avsluta förlossningen med sugklocka eller tång när man har fått en epiduralbedövning. En del kvinnor får övergående problem med att kissa efteråt. Det beror på att nervimpulserna till och från blåsan tillfälligt inte fungerar. Då är det svårt att känna när man behöver tömma blåsan och hur man skall göra. Ibland måste barnmorskan tömma din urinblåsa med en kateter. En del kvinnor får ha kvar katetern något dygn efter förlossningen.

### Spinalbedövning

Spinalbedövning är också en ryggbedövning. Den används ofta vid kejsarsnitt och ibland vid snabba förlossningsförlopp där man inte hinner lägga en "vanlig" ryggbedövning. Spinalbedövningen är mer total. Här sprutas bedövningsvätskan in i den vätskefyllda ryggmärgskanalen. Den bedövar från bröstet och ända ner till låren.

### PDB/Pudendusblockad /bäckenbottenbedövning

Används i allt mindre utsträckning. Den ges genom att man sprutar in bedövningsvätska högt upp i slidväggen. Det bedövar nerverna i hela området så att smärtan känns mindre när barnet pressas

ut. Nackdelen är att bedövningen kan förlänga krystskedet därför att du inte känner exakt hur du skall göra. Man kan med fördel också använda sig av bäckenbottenbedövning när man skall sy lite större bristningar i slidan och mellangården.

### PCB/paracervikalblockad /"Västerviksmetoden"

Här ges bedövningsmedlet direkt in i vävnaden vid livmoderhalsen. De nerver som leder smärtan därifrån blockeras. Det är en snabb och rätt enkel metod som vanligtvis ges av förlossningsläkaren. Du kan inte få den förrän du är i ett aktivt förlossningsarbete och livmodermunnen har öppnat sig minst 3-4 cm. Effekten kvarstår i ca 2 timmar och kan upprepas om det behövs. Det är viktigt att ha en kontinuerlig CTG-övervakning när man ger bedövningen. Det är för att se att barnet mår bra hela tiden. Barnet kan ibland reagera med en långsammare puls men det brukar vara övergående.

### Narkos

Full narkos innebär att du sover. Man använder den vid riktigt akuta kejsarsnitt när man inte hinner lägga en ryggbedövning. Den är också nödvändig om man snabbt måste lösa en moderkaka som inte vill lossna av sig själv. Det kan förekomma i samband med en större blödning som snabbt måste stoppas.



### Min förlossningsplan:

Jag/vi önskar i möjligaste mån att:

---

---

---

Är orolig för att:

---

---

---

Vill att ni skall veta om samt ta hänsyn till:

---

---

---

Övrigt:

---

---

---



## Förlossningen

### På förlossningsavdelningen

Varje klinik har olika rutiner och lokalerna kan skilja sig åt. Oftast möts ni av en barnmorska eller en undersköterska när ni kommer till förlossningsavdelningen. Du får prata med **barnmorskan** som frågar när värkarna började, när de blev regelbundna, om vattnet gått eller om du haft någon blödning. Man mäter ditt **blodtryck** och tar eventuellt ett **urinprov**. Barnmorskan känner utanpå magen hur barnet ligger. Det ger svar på om barnet ställt in sig med huvudet nedåt och hur mycket det tränger ner i bäckenet.

Därefter **undersöks du vaginalt**. Med ett par fingrar i slidan går det att känna livmodertappen. Ni får veta hur livmodertappen känns och hur mycket den öppnat sig. Det ger bra information om hur effektivt värkarbete du haft och om förlossningen går framåt.

Därefter kopplas vanligtvis en **CTG**, där en kurva registreras under 20-30 minuter. Här kontrolleras barnets hjärtaktivitet samt dina värkars regelbundenhet och längd. Den ger värdefull information om hur barnet klarar av värkarbetet.

Eventuellt vill du ha ett **lavemang**. En del kvinnor har lättare för att ge sig hän i utdrivningsskedet om de tidigare fått tömma sin tarm. Många kvinnor har redan varit på toaletten, kanske flera gånger där hemma och tycker inte att den här proceduren är nödvändig. Det är inte ovanligt att känna sig lite som om man är magsjuk när värkarna startar. Ibland mår man också illa och kräks. Du får en mjuk skjorta, trosor, binda och eventuellt en bomullsrock att ta på dig. Vill du hellre använda dina egna kläder så går det bra. Nu är det ofta rätt tidpunkt att ta en **duusch** eller att lägga sig i badet. Du är i början av ditt förlossningsarbete och många kvinnor upplever att det är lättare att slappna av och att koncentrera sig i värmande vatten.

### Mat under förlossningen

Ät och drick under förlossningen. Kroppen jobbar intensivt och förbränningen ökar. Det går åt mycket energi att föda. Ta med dig sådant som du tycker är särskilt gott att äta och dricka. Många kvinnor tar med druvsocker, någon sportdryck eller läskedryck. Saftsoppa, nyponsoppa och andra varma soppor finns på förlossningen. Du erbjuds dessutom vatten och saft. Som blivande pappa behöver du också äta och dricka. Det kan bli många långa timmar på sjukhuset. Ta med dig mat som är energigivande och som är lätt att värma i mikrovågsugn.

### Förlossningsplan

Har du skrivit en förlossningsplan, visa den för din barnmorska. Försök att formulera det som är viktigt för dig för att du ska känna dig trygg och kunna koncentrera dig på att föda barn. Om du har bestämda önskemål angående smärtlindring är det bra om barnmorskan får veta det i ett tidigt skede. Ha med det i din skrivna plan. Det kan också vara om du vill att personalen skall känna till om det är något speciellt som du är rädd för eller har behov av. Man behöver naturligtvis inte skriva en förlossningsplan. Du kan lita på personalen som tar hand om dig.



**Nyckeln till ett gott samarbete är kommunikation**

Dra er inte för att tala om när något inte känns bra, när du vill ha något speciellt eller om du vill att barnmorskan skall föreslå någon lämplig smärtlindring. Det är din förlossning, det är ert barn som skall födas. Det här gör ni inte så många gånger i ert liv och det är viktigt att det blir bra. Även om du uppmuntras att tänka igenom hur du vill ha din förlossning är det samtidigt bra att du är inställd på att det kanske blir helt annorlunda än du tänkt dig. Det är viktigt att vara öppen för olika möjligheter och situationer som kan uppstå. Även om du tidigare velat ha det på ett visst sätt så kan du mitt under förlossningen helt ändra uppfattning. Det är plötsligt inte alls skönt att bada eller så fungerar det inte för dig att stå på alla fyra och föda fast det under förberedelserna känts som det enda rätta. Du har ju inte gjort det här tidigare. Att ändå planera och tänka igenom alla möjligheter i förväg tjänar som ett led i att du mentalt förbereder dig för att föda. Du går igenom din förlossning. Du har tänkt till men behåll inställningen att det inte gör någonting om det inte blir precis så som du planerat. Var öppen och följsam.

**Barnets övervakning**

Barnets hjärtljud kontrolleras på olika sätt under förlossningen. Det kan vara med ett tråstetoskop, en doptone, en CTG-apparat och/eller med STAN-apparatur. Under en stor del av förlossningen kommer barnmorskan att vara tillsammans med er i rummet. Allt för att skapa trygghet, stötta, vägleda, komma med förslag, förklara samt ge råd, uppmuntran och smärtlindring. När personalen inte är där kan ni kalla på dem genom att ringa på den klocka som alla förlossningsrum är utrustade med. Under utdrivningsskedet när du krystar aktivt kommer barnmorskan att vara hos dig hela tiden.

**Efter förlossningen**

Efter förlossningen skall alla mammor erbjudas ett samtal med sin barnmorska. Här går ni igenom förlossningen. Du får möjligheter att prata om dina upplevelser. Du och din partner kan ställa frågor om det är något som är oklart. Ni får också möjligheter att säga ifrån om det var något som inte blev som ni tänkt er och som ni är besvikna över. Kanske fick du inte dina önskemål uppfyllda så som du hade hoppats på. Barnmorskan får också möjligheter att förklara varför och hur situationen var vid det aktuella tillfället. Det är bra att du som blivit pappa också deltar. Du kan fylla i luckorna där din kvinna inte kommer ihåg. Du som föder är så upptagen av värkar och förlossningsarbete så du minns troligen inte allt på samma sätt som din partner.

**Egna anteckningar**

Blank lined area for personal notes.





## Pappans roll

Du är oerhört viktig för din kvinna under förlossningen. Du är hennes trygghet och stöd. Det kan kännas svårt att se sin älskade ha så ont och det är lätt att känna sig hjälplös och handfallen. Det kan vara små saker som betyder väldigt mycket.

**Prata med barnmorskan som visar dig hur du som pappa kan hjälpa till**

Torka pannan, peppa och uppmuntra eller bara vara nära. Hjälプ henne att hitta rytmen i andningen och att slappna av. Var hennes fysiska stöd så att hon orkar vara upprätt. Kanske din kvinna behöver hjälp med att göra sig förstådd och du får då föra hennes talan. En förlossning kan ta lång tid, men det är det värt. Be-löningen kommer när ni tillsammans får dela upplevelsen kring ert barns födelse.

Du kan också känna en stark oro för henne och det lilla barnet. Kommer det att gå bra? Orkar hon? Klarar vi detta tillsammans? Är barnet friskt? Det kräver tålmod och koncentration. Kom ihåg att hur liten och späd din kvinna än är, så har naturen utrustat de allra flesta med de krafter och den förmåga som behövs för att föda barn. Hjälプ henne att lita på sig själv och sin kropp. Packa en ordentlig matsäck, du behöver också äta. De flesta förlossningsavdelningar har lättare mat till försäljning. Finns det möjligheter så gå ut och få lite frisk luft mellan varven. Trots att alla män i dag uppmuntras att vara delaktiga under förlossningen så är det inte självklart för alla. Några få män väljer att finnas i närheten men utanför förlossningssalen. Kanske någon annan nära familjemedlem eller vän i stället kan vara vid den födande kvinnans sida. Det måste vara upp till kvinnan som ska föda att bestämma hur hon vill ha det. Det betyder inte att du som man får en

sämre relation till ert barn eller att du inte blir en lika bra pappa om du inte är med på förlossningen. Det viktiga är att den person som är med under förlossningen kan ge den födande kvinnan det stöd hon behöver, både fysiskt och psykiskt. Att hon känner sig trygg och får det stöd och den hjälp hon behöver leder många gånger till en kortare förlossning med färre ingrepp och behovet för smärtlindring minskar sannolikt också. När ett barn föds är det en intim angelägenhet för familjen. Man vill gärna överlåta så mycket som möjligt åt föräldrarna själva. Barnmorskan och undersköterskan som ansvarar för förlossningen följer det naturliga förloppet och undviker att ingripa annat än när det är nödvändigt. Läkaren behöver sällan närvara under förlossningen men är informerad om hur det går och är hela tiden redo att ingripa om det skulle tillstå några komplikationer.



## Förlossningsställningar

Vägen till födadet kan vara lång och krokig. Genom att vara följsam och inte bli liggande eller sittande i ett och samma läge kan du till viss del själv vara med och påverka längd och förlopp. Variera mellan olika ställningar. Försök att hålla dig upprätt. Gå omkring, stå, häng över en gästol eller stötta dig mot den som går bredvid dig. Stå lätt framåtlutad och häng över något. Då utnyttjar du på bästa sätt trycket i värken. Jordens dragningskraft och barnets tyngd påverkar livmodertappen maximalt. Dessutom främjar en upprätt hållning frisättandet av det väckstimulerande hormonet

oxytocin. Barnet pressas lättare ner i bäckenet och kan rotera så att framfödadet underlättas. Det viktigaste är att du varierar ställningarna. Drar det ut på tiden behöver du vila då och då. När du behöver lägga dig ner är det bästa att ligga på sidan.

En bra position är att sitta grensle över en bekväm stol eller pall. Försök med att sätta händerna mot låren, böj dig lite framåt och vaggas dig igenom värken. Variera med att stå på knä eller luta dig mot en saccosäck i sängen eller på golvet. Många kvinnor hittar den bästa ställningen när de får lägga sig i ett varmt bad. Det är lättare att slappna av och värmen, som man också får i duschen, lindrar ofta bra.

Under utdrivningsskedet är det också bra om du då och då ändrar ställning. Prova dig fram och försök att hitta någon som känns riktigt bra. Du bestämmer själv hur du vill föda. Om du väljer att föda stående, på huk, på alla fyra, sittande eller liggande är helt ditt eget beslut. Prata med barnmorskan om dina förväntningar och önskemål men bli inte besviken om det blir precis tvärtom. Olika omständigheter kan göra att du snabbt måste tänka om. Avgörande är hur barnet mår, hur mycket ork och kraft du har kvar, att förlossningsarbetet hela tiden går framåt samt vilken smärtlindring du använder.



Kvinnan "hänger" på sin man under värkarna



Huksittande förlossningsställning



Knästående förlossningsställning



## Förlossningens förlopp

Hos förstföderskan har barnet ofta ställt in sitt huvud och fixerat sig i bäckenet 4 veckor innan förlossningen, bland ännu tidigare. Barmorskan på mödravården kontrollerar under graviditetens senare del barnets position i magen. Huvudet kan stå högt och rörligt ovanför bäcken-  
eningången, det kan sänka sig och bli ruckbart för att till slut inta ett fixerat, fast läge. Hos omföderskor är barnets huvud oftare rörligt eller ruckbart även i slutet av graviditeten. Det har oftast ingen betydelse inför förlossningen. När värkarna väl kommer igång brukar huvudet gå ner och fixeras som det skall.

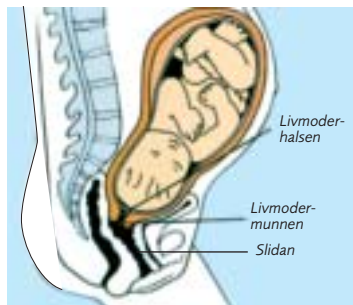


Pappa masserar

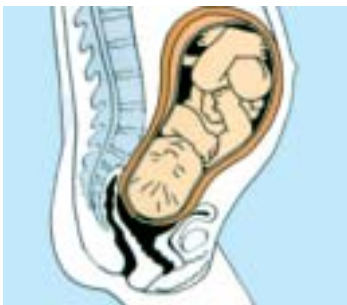
### Öppningskedet

Öppningskedet är den mest krävande perioden av förlossningen. Öppningskedet delas in i en latensfas och en aktiv fas och tar som regel många timmar. De flesta stannar hemma så länge som möjligt. Det är bra om du så gott det går försöker distrahera dig med annat under den inledande latensfasen. Sätt på avslappnande musik, ät och drick något

som ger dig rejält med energi, vila ibland men var också uppe och rör på dig. Försök hitta rytmen i andning och rörelser. Nu har du möjlighet att praktisera det du läst om och förberett dig på. Prova och känn efter hur du bäst tar dig igenom en värk. Vagga, andas och kanske kan du gå en liten promenad. Vila så mycket som möjligt för du vet inte hur lång tid det kommer att ta.



1. I förlossningens början



2. Under öppningskedet



3. Under krystningskedet



Många gånger startar värkarna på natten. Försök att ligga kvar i sängen. Även om du inte kan sova spar du på krafterna genom att vila och kanske slumra till då och då.

Ni kommer säkert att känna er både förväntansfulla och glada när de första signalerna på att förlossningen har startat infinner sig. Samtidigt finns oron över hur allt skall gå. Det finns ingen återvändo och nu är ni snart föräldrar! Ni som har fått barn tidigare upplever säkert en hel del skillnader i förloppet. Som regel går det snabbare att föda barn nummer två.

Livmodern är en stor muskel som under varje värk drar sig samman. Värkarna gör att livmoderhalsen mjuknar och förkortas bit för bit samtidigt som livmodermunnen öppnar sig. Den skall öppna sig mer än 10 cm innan man säger att det är fullvidgat och inga kanter längre kan hindra barnet att tränga ner och att födas fram. Barnmorskan kontrollerar öppningsgra-

den med två fingrar djupt inne i slidan. I takt med att din livmoder öppnar sig pressas barnets huvud ner mot vävnaderna i bäckenbotten. Till att börja med är pauserna längre än värkarna men i slutskedet blir ofta värkar och viloperioder lika långa. Värken varar i cirka en minut före en lika lång paus. Under denna korta vila har du god användning av den långsamma djupandningen. Lugnt och stilla, låt kroppen slappna av och bli tung en liten stund innan nästa värk kommer.

### Förlossningen delas in i 3 faser:

#### 1. öppningsskedet

- latensfasen
- den aktiva fasen
- övergångsfasen

#### 2. utdrivningsskedet/krystskedet

#### 3. efterbördsskedet

när moderkakan lossnar och föds fram

För en förstföderska tar förlossningen i genomsnitt mellan 15-20 timmar från det att hon har regelbundna värkar med ungefär 3-5 minuters mellanrum. Omföderskor har som regel ett kortare förlopp.



4. Huvudet föds fram

### Egna anteckningar

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---





## Utdrivningsskedet/krystskedet

Ibland är det inte förrän i utdrivningsfasen som fosterhinnorna brister och vattnet går. Om barnet har trängt ner så att det står med sitt huvud mot bäckenbotten kan det komma en kort övergångsperiod med en stunds lite längre vila innan förlossningen tar ny fart. Värkarna ändrar nu karaktär och impulsen att krysta går inte att stå emot. Det kan ta en stund innan du vänjer dig vid den nya känslan och kraften.

Under öppningsskedet har din kropp och livmoderssammandragningarna arbetat och du har bara kunnat "följa med". Andning och avslappning har hjälpt din kropp att slappna av och öppna sig.



Nyfödd

Barnet har pressats ner och står nu med sitt huvud tryckt mot bäckenbotten. I förlossningens sista skede skall du ge dig hän och släppa efter för känslan som krystvärken ger dig. Kanske kommer du att uppleva en stor lättnad när du äntligen får börja krysta och vara aktiv. Nu kan du vara med och påverka förloppet på ett helt annat sätt. En del kvinnor upplever att krystimpulsen är väldigt lik den du får när du måste gå på toaletten, NU! Det kan vara näst intill omöjligt att stå emot. Den känslan får du därför att barnets huvud står mot bäckenbotten och också trycker samman ändtarmen. När du föder kan du sitta, ligga, stå på huk eller vara upprätt. Kanske passar det dig att sitta på en så kallad förlossningsstol. Det finns många möjligheter. Det viktiga är att du hittar en ställning som känns bra. Prova dig fram med barnmorskans hjälp. Under krystskedet samarbetar du och barnmorskan på ett annat sätt. Stämningen kan bli både intim och intensiv. Barnets hjärtslag övervakas kontinuerligt eller mellan värkarna.

Det kan vara svårt som blivande pappa att se sin kvinna ha en så intensiv smärtsam och ansträngande uppgift. Hon är fullt koncentrerad, svettig och trött. Det bästa du kan göra är att bara vara där och uppmuntra, peppa och stötta så mycket du kan.

Slidan består av en veckad slemhinna som är oerhörd tänjbar. Barnets huvud

kan i sin tur omformas för att anpassa sig till förlossningskanalen. Det är möjligt tack vare att skallbenen som omger de två fontanellerna på barnets huvud är rörliga. Därmed kan barnets huvud anta en mer eller mindre uttalad strutform för att underlättas att födas fram. Samtidigt kan kvinnans bäcken röra sig en aning eftersom hormonerna under graviditeten mer eller mindre luckrar upp alla fogar i bäckenet. Kroppen kan föda och vet hur den skall göra.

Det är en fördel om det inte går för fort i utdrivningsskedet. På så sätt hinner barnets huvud anpassa sig och gradvis tänja ut vävnaderna i slidan och vid slidmyningen. Risken för bristningar minskar även om det är helt normalt med små bristningar. Alla kvinnor går inte sönder. Omfödorskor brister mer sällan då det första barnet har gjort ett bra förarbete. Eventuellt kan det uppstå en mindre bristning kring ett tidigare ärr. Om barnmorskan ser att vävnaderna är på väg att gå sönder finns möjligheten att klippa, för att i möjligaste mån rikta bristningen bort från ringmuskeln i ändtarmen. I dag undviker man i det längsta klipp men ibland är det tvunget. Alla kvinnor är olika och ser därmed också olika ut i mellangården. Kvinnor föder också varierande stora barn och de kan födas i olika bjudningar. Det beror också på om förlossningen måste avslutas med sugklocka eller tång. Allt sammantaget avgör om just du får en bristning eller ett snedklipp.

Hur det kommer att se ut i mellangården



## Efterbördsskedet

Efter att barnet är fött drar sig livmodern samman en gång till, nu för att stöta ut moderkakan. Samtidigt kommer det en blödning. Det är sårytan i livmodern som blöder när moderkakan lossnar från platsen den suttit på i 9 månader. Ofta kommer moderkakan helt av sig själv. Ibland underlättar det om du krystar lite. Kanske barnmorskan hjälper till genom att trycka lätt utanpå magen. Det känns inte alls så starkt som när barnet kommer utan mer som en mjuk varm klump. På de flesta förlossningsavdelningar ger



Barnmorskan visar upp moderkakan

man ett läkemedel så att livmodern skall dra ihop sig fortare. Det görs i förebyggande syfte för att minska risken för större blödningar. När moderkakan fötts fram undersöks den noga. Det är viktigt att den är hel och att inga rester finns kvar inne i livmodern. Navelsträngen inspekteras också för att man skall se att allt ser normalt ut. Barnmorskan visar upp moderkakan. Den sida som barnet haft mot sig inne i hinnäsäcken har stora blodkärl som ser ut som grenverket på ett träd. Den har en vackert blåskimrande färg. Baksidan som har varit fäst mot livmodern är röd och köttaktig. Här har näring sugits upp från dig till barnet. Om hinnorna är hela kan barnmorskan hålla upp hela hinnäsäcken som barnet legat i. Navelsträngen är 50-80 cm lång. Runt de tre blodkärlen som löper inne i navelsträngen finns ett tjockt lager bindväv som ett skyddande hölje. Den innehåller elastin och kollagen och har ett geleliknande utseende. I och med att navelsträngen är snurrad som en telefonsladd blir effekten att navelsträngen är spänstig och i viss mån elastisk.

## Bristningar/att bli sydd i underlivet

Förlossningar kan ge bristningar i vävnaderna kring slidan och mellangården. De flesta kvinnor brister mer eller mindre under sin förlossning. Det är naturens sätt att hjälpa ut barnet. Vävnaden mellan slidöppningen och anus kallas för mellangården. När barnets huvud föds fram är denna maximalt

utspänd. Hormoner och den ökade vätskemängden i vävnaderna har gjort dessa elastiska och eftergivliga. Bristningar uppstår trots detta ofta, speciellt hos förstföderskor. Det kan också brista inne i slidans veckande slemhinna. Små bristningar kan också förekomma kring de inre blygdläpparna, men dessa läker oftast utan att man behöver göra något åt dem.

Man talar om olika grader av bristningar:

- första gradens bristning – i slidans slemhinna och ytliga delar av mellangården
- andra gradens bristning – bäckenbottnen, mellangård och slida
- tredje gradens bristning
  - a) genom en del av ändtarmens ringmuskel
  - b) genom hela ringmuskeln
- fjärde gradens bristning – går genom ändtarmens slemhinna

De flesta bristningar sys av barnmorskan direkt efter förlossningen. Man bedövar alltid med lokalbedövning om du inte har kvarstående effekt av din ryggbedövning. Större bristningar sys av förlossningsläkaren.

Läkningsförmågan i underlivet är tack vare den kärllrika vävnaden väldigt god. Själva såret är normalt läkt efter 7-10 dagar. Tråden man syr med löser efter en tid upp sig själv och försvinner, men trådarnas knutar kan du känna av en längre tid. Är det besvärligt, ta kontakt med din barnmorska. De flesta kvinnor har inte några problem efter läkningen. Upplever



du att det stramar och gör ont en längre tid efter att du fött bör du också ta kontakt med din mödrvårdscentral. Om du fått ett så kallat snedklipp i mellangården tar läkningen oftast något längre tid. Klipp görs till exempel ibland då man förlöser barnet med tång eller sugklocka. En ringmuskelbristning tar cirka en månad att läka. Har du fått en bristning grad 3 eller 4 bör du följas upp av läkare. Det är viktigt att kontrollera att det läkt bra så att du i framtiden slipper problem med ofrivilligt läckage från ändtarmen. Illustrationen visar hur de kvinnliga köns-

organet ser ut när det inte finns några synliga bristningar efter förlössningen. Be gärna din barnmorska visa dig hur just du har blivit sydd.

### Efter förlössningen

Du kan känna tyngd och ömhet runt slidan och mellangården i några veckor efter att du fött. Den normala läkningsprocessen för med sig att området är svullet. Har du blivit sydd kliar kanske såret. Ibland kan det kännas skönt att lägga på något kallt, det dämpar också svullnaden. Några isbitar i en bit mjuk

textil kan lindra bra en stund. Du kan också ta något smärtstillande. Fråga din barnmorska eller läkare vad som kan vara lämpligt.

Efter förlössningen får du andas ut och vila. Personalen hjälper dig att lägga barnet så att det själv kan leta sig fram till bröstet. Barnet är vaket och har förmågan och viljan att direkt söka efter bröstvårtan. Det gapar och söker med sin mun mot din varma hud.

Barnmorskan kontrollerar att din livmoder drar sig samman som den skall och att du inte blöder mer än normalt. Livmodern är mycket öm efter det hårda arbetet den utfört så det gör oftast lite ont när hon trycker på din mage. När allt är klart bär personalen in en bricka till er med goda smörgåsar och vad ni önskar att dricka. Kanske görs det lite festligt med en flagga och ni får ibland cider att skåla i.

När ni ätit och antagligen ringt de första samtalen till släkt och vänner, görs den första barnkontrollen. Barnmorskan väger och mäter barnet. Huvudomfånget mäts och man undersöker att gommen är hel och ändtarmen öppen och barnet får en spruta k-vitamin. Du får duscha och ta på dig nya, torra kläder.

*Läs mer om barnets första undersökning längre fram i boken*

Kvinnans underliv



Copyright: Illustration by Mediafarm - The Visual Communication Company, www.mediafarm.dk



## Pappa/partner under förlossningen

95% av de blivande papporna är med på förlossningen och vill gärna delta aktivt vid sitt barns födelse. Det är betydelsefullt om du som skall bli pappa/medförälder också förbereder dig och att ni tillsammans pratar igenom den kommande förlossningen.

Ni har olika förväntningar och var och en har sitt sätt att förbereda föräldraskapet på. Gör klart för varandra i god tid hur ni tänker och hur ni vill ha det.

Prata först på tu man hand. Diskutera sedan tillsammans med barnmorskan eller någon annan person som ni känner förtroende för. Många förlossningsavdelningar har också en egen hemsida samt en frågelåda dit ni kan vända er för att få svar på det ni undrar över. Kanske skall du som blivande pappa inte vara med på förlossningen. Eventuellt bestämmer ni er för att det är bättre att någon annan närstående, trygg person följer med in i förlossningsrummet. Det går också bra, men planera i god tid med den som skall vara med.

Det kan ta lång tid på förlossningen. Det är en stark upplevelse och det är lätt hänt att du som sitter vid sidan av känner dig hjälplös när du ser din kvinna ha så ont. Då är det viktigt att du förstår hur du kan hjälpa till och underlätta för henne.


**Du är bra att hålla om, luta sig mot och på att trösta**

Du erbjuder en stark hand eller arm att hålla i eller klämma på när värkarna är riktigt smärtsamma. Du behövs för att peppa, uppmuntra och dela händelsen med. Du kan hämta något att dricka och badda pannan med en fuktig handduk. Du kan också hjälpa din kvinna att hitta bra lägen att vila på mellan värkarna. Sätt på avslappnande musik, ge massage på ryggen om hon tycker att det är skönt eller håll i duschen för vattenmassage. Bara var där och var lyhörd för om det är din partner uttrycker att hon behöver. Det är många män som berättar att deras kvinna reagerade på ett helt annat sätt än vad de hade förväntat sig. Att den födande kvinnan känner tillit och trygghet med den som är nära henne när hon föder är viktigt. Det gör att hon kan slappna av bättre och lugnt koncentrera sig på att föda. Låt personalen bli delaktiga. Fråga och ta till er information och eventuella råd. Tillsammans infinner sig ofta en känsla av att ni alla är ett team som tillsammans gör allt för att den födande kvinnan skall ha det så bra som möjligt hela vägen



Det är gott att skratta tillsammans





tänka igenom beslutet ordentligt. Barnet kommer alltid att minnas den stora upplevelse det är att se ett litet syskon födas. Det är en omtumlande händelse som dessutom är väldigt känslösam. Det är något ditt barn alltid kommer att bära med sig och som alldeles säkert kommer att påverka barnet på flera sätt.

Prata igenom om förlossningen tillsammans och gå igenom händelseförloppet många gånger. Det är viktigt att barnet får prata om sina upplevelser från förlossningen och att det får känna sig viktig och delaktig. Då kan barnet bära med sig en positiv erfarenhet i livet och starten på förhållandet till det nya syskonet blir också den allra bästa.

### Övervakning av barnet

Under förlossningen lyssnar barnmorskan återkommande på barnets hjärtljud. Ofta används ett stetoskop av trä. Barnmorskan lägger sina händer på din mage för att få en uppfattning om hur barnet reagerar och hur värkarna känns i kraft och intensitet. Ibland används en doptone för att lyssna av barnets hjärta. Det kan vara svårt att komma åt med tratten om du ligger i badet, står upp eller går omkring. Doptonen känner du säkert igen från dina kontroller på mödravårdscentralen. På alla förlossningsavdelningar använder man CTG som ger mer information än bara hur fort barnets hjärta slår. Här registreras hur barnet mår och hur det reagerar på värkarna. Man kan också läsa av hur ditt värkarbete ser ut. En cardiokograf är en elektronisk

övervakningsapparat. Man fäster två dosor runt din mage med hjälp av breda elastiska band. Dessa mäter vardera aktiviteten i livmodermuskeln och barnets hjärtslag. När vattnet har gått kan man registrera barnets puls med en elektrod som man fäster direkt på barnets huvud.

### STAN/ST- analys

Är en apparat som kan analysera barnets elektrokardiogram, EKG, med hjälp av avancerad datateknik. Denna apparatur kallas STAN. Metoden används i första hand vid förlossningar som kräver extra övervakning. Det kan vara vid överburenhet, missfärgat fostervatten, tillväxthämning, tvillingförlossningar eller tillstånd hos mor eller barn som avviker från en normal förlossning.

### Blodprovstagning på barnet

Om barnet under förlossningen visar tecken på syrebrist kan man kontrollera det genom ett blodprov som tas ytligt på barnets huvud. Misstanke kan vara en påverkad hjärtaktivitet eller grönt fostervatten vilket tyder på att barnet bajsat, något det gör när det blir stressat. Man kontrollerar antingen surhetsgraden i blodet, pH eller halten av mjölksyra, laktat. Om barnet har syrebrist reagerar det med att producera en ökad mängd mjölksyra vilket leder till ett sänkt pH. Provet tas genom att man försiktigt för in ett rör som läggs mot barnets huvud. Därefter kan provtagaren genom röret torka rent före det ytliga sticket. Ett par droppar fångas upp och analyseras

direkt. Vid behov kan testet upprepas med 15-20 minuters mellanrum för att man löpande skall hålla sig ajour om barnets tillstånd och ork under en kanske intensiv och jobbig födsel. Resultatet är många gånger helt avgörande och avgör om förlossningen får fortsätta i sin egen takt eller om ett mer eller mindre hastigt påskyndande av födandet är nödvändigt.

### Hur påverkas barnet av förlossningen

Att födas vaginalt, den normala vägen, är det naturligaste och bästa för både mor och barn. Barnets binjuror stimulerar frisättning av betydelsefulla stresshormoner. Dessa hjälper barnet att klara av födelseprocessen och gör omställningen till ett liv utanför livmodern lättare. Dessutom pressas barnets bröstkorg samman när det föds så att den vätska som finns i lungorna trycks ut. Därmed blir det mindre problem med andningen direkt efter födseln.

Hur ett barn upplever förlossningen vet vi idag väldigt lite om. Den kunskap vi har tyder på att de flesta barn klarar en förlossning med sina sinnen i behåll och en lust och en vilja att upptäcka världen. Men vi vet också att barnet under värkarbetet och själva födseln utsätts för stora belastningar. Först och främst rent mekaniskt för att barnet skall anpassa sig till förlossningskanalen. Efter förlossningen kan man se att barnets huvud är mer eller mindre omformat. Tack vare de två fontanellerna, en främre och en bakre, kan benplattorna på barnets huvud i viss mån





timmar innan lungorna har vant sig vid omställningen och det tar några veckor innan blodkretsloppet helt har ställt om sig till livet utanför livmodern. De första levnadsveckorna är ofta det lilla barnets andning omogen och oregelbunden.

### Stamcellsuppsamling

Det råder fortfarande stor oenighet om vilka möjligheter och sjukdomar stamcellerna kan användas till. Genom



Nyfödd

att samla upp lite blod från navelsträngen direkt efter födseln, utför vissa sjukhus uppsamling av så kallade stamceller. **Tar man ett prov från navelsträngen påverkar detta varken mor eller barn.** Materialet används i forskningssyfte eller för att kunna hjälpa andra svårt sjuka människor till ett bättre liv. Det är naturligtvis helt frivilligt om ni vill medverka eller inte. Det är upp till var och en att skaffa sig tillräckligt med information för att kunna bilda sig en egen uppfattning. Godkänner ni uppsamling av navelsträngsblod skall tillstånd oftast ges skriftligt.

Det förekommer att privata företag erbjuder sig att ta ett blodprov från navelsträngen och, mot en kostnad, lagra det för den händelse att barnet i framtiden skulle behöva en transplantation. Företagen hävdar att stamceller från navelsträngsblod kan användas för att behandla en mängd sjukdomar. Eftersom stamcellerna kommer från barnet är de helt kompatibla med barnets eget immunsystem. Skulle barnet senare i livet drabbas av en sjukdom skulle man alltså kanske kunna bota denna genom en transplantation av dessa sparade stamceller.

I nuläget finns inget fall beskrivet där ett barn som insjuknat senare haft nytta av sina egna stamceller.

I dag har våra sjukhus inga befogenheter att vara behjälpliga privata företag vid en sådan provtagning.

### Kroppen efter förlossningen

Det är vanligt att man har vätska kvar i kroppen och man kan känna sig litet svullen. Efter några dagar har du troligen kissat ut det mesta. När du ska tömma tarmen kan det i början underlätta att hålla t.ex. en binda eller ihoprullat papper emot mellangården. Har du fått bristningar i underlivet, vilket är det vanliga, kan det kännas obehagligt den första tiden. Har du fött barn med kejsarsnitt behöver du smärtlindring de första dagarna, och det kan kännas ömt i operationsområdet ett par veckor. På BB kan du få den smärtlindring du behöver. Du ska förstås kunna ta hand om ditt barn och vara uppe och röra dig.

### Avslag

Under 2-6 veckor efter förlossningen kommer en blodblandad flytning från särytan, där moderkakan suttit i livmodern. Det kallas avslag. Använd binda så länge du har avslag, inte tampong. Duscha gärna underlivet dagligen med mjuk stråle. Använd inte vanligt tvål eftersom slemhinnoerna är känsliga och kan bli irriterade. Olja eller tvättkräm avsedd för underlivet kan istället användas vid behov. Badda försiktigt med toalettpapper eller ren handduk och byt binda ofta. Underlivet kan kännas ömt, men det brukar läka snabbt. Om du har mycket ont kan du behöva smärtstillande läkemedel. Smärtan kan påverka den första tiden med barnet negativt, så tveka inte att ta smärtlindrande medicin om du behöver det. Smärtlindring kan



Pappa med sin nyfödde son

även hjälpa mot svullna bröst. Hör med personalen på BB.

### Födelseanmälan

Efter födelsen skriver barnmorskan på en födelseanmälan som sjukhuset skickar till skatteverket. Skatteverket meddelar er sedan barnets personnummer inom kort. Skatteverket meddelar även Försäkringskassan att barnet är fött.

Föräldrapenning kan du anmäla via startkuvertet du fått av Försäkringskassan sedan du skickat in ditt Moderskapsintyg (som du fått på MVC under graviditeten).

Läs mer om föräldrapenning på internet [www.forsakringskassan.se](http://www.forsakringskassan.se)

### Faderskapsregistrering /faderskapsbestämning

Om ni inte är gifta skall barnets pappa godkänna faderskapet. Det bästa är om ni ordnar med det innan förlossningen.

Ta kontakt med familjerättsenheten där ni bor.

Även om du väljer att leva ensam med ditt barn är det viktigt att det finns registrerat vem som är pappa. Det kommer att bli betydelsefullt för barnet i framtiden. Det är också viktigt när det gäller försörjningsplikt, underhåll och arvsrätt.

Uppstår det en tvist om vem som är far till barnet kan man utföra en faderskapsbestämning. Den går i dag att utföra genom ett salivprov som först tas från barnets och mammans mun. Samma prov tas vid tillfälle också på mannen. Ibland utförs provtagningen med ett blodprov i anslutning till förlossningen där provet på barnet då kan tas från navelsträngen. För att kunna göra det måste alla papper hos de sociala myndigheterna vara klara i förväg. Kvinnan skall själv se till att de kommer med till förlossningen.

### Egna anteckningar

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



## Tidig kontakt

Det nyfödda barnets alla sinnen och känslor är vidöppna redan från födelsen. Det lilla barnet älskar att titta på sina föräldrars ansikten och kommunicerar på många olika sätt redan från första början.

Barnet använder alla sina sinnen för att känna av omvärlden. Först via lukten, sedan rösten och efter ett tag genom att barnet lär sig att se och känna igen ditt utseende. Smaken och känseln bidrar också till att barnet skall kunna knyta an till en eller ett par viktiga personer. Många barn ligger med vidöppna, vakna ögon någon timme efter förlossningen. När man ser in i barnets ögon kan man uppleva en stark och intensiv blick och ofta få en omedelbar och djup kontakt.



Pappa med sitt nyfödda barn

Barnet är utrustat med en förmåga att kunna ge sina föräldrar en stark upplevelse i det första mötet. Det är den nyföddes första och viktigaste uppgift, att få kontakt med och knyta an till någon som barnet kan känna att det hör till och som kan ta hand om det. Självklart är barn olika. Alla är inte lika tydliga i sitt kontaktsökande men behovet att knyta an finns hos alla barn. Det är en absolut nödvändighet för all vidare utveckling i barnets liv.

Några barn har inte möjlighet att få den tidiga kontakten. Det kan vara på grund av sjukdom eller annan frånvaro av mamma och pappa. Lyckligtvis är barnet utrustat med en förmåga att om och om igen försöka hitta någon att knyta an till.

Barnet bär på en längtan och har en stark drift att finna någon att få nära kontakt med. Så det spelar sannolikt ingen roll om det går ett par dagar, en vecka eller två innan ni får den riktiga närheten med ert barn.

### Vakenhet/Sömn

- **djup sömn:** när det sover på ett sätt så det nästan inte kan väckas
- **lätt sömn:** när det allra minsta ljud väcker barnet
- **dåsig vakenhet:** när barnet är vaket men inåtvänd utan att ha kontakt med sin omgivning
- **uppmärksam vakenhet:** här har du möjligt att ha kontakt och samspel med barnet

- **orolig och otillfredsställd vakenhet:** när barnet är på väg att börja gråta, det kan vara svårt att förstå vad det vill. Behöver barnet tröst, bytas blöja på eller har det behov för närhet med gos och kramar? Kanske är det bara trött och vill sova
- **gråt:** det finns olika sorters gråt: Det beror på vad barnet vill och har behov av. Läs mer på sid 150 och 156.

Det nyfödda barnet rör sig fram och tillbaka mellan dessa olika tillstånd. Om föräldrarna lär sig att tyda barnets signaler är det möjligt med ett samspel och barnet kommer att känna sig bekräftad och förstådd.

Samspelet med det nyfödda barnet sker på olika sätt:

- med hud-mot-hud-kontakt
- med fysisk beröring
- vid ögonkontakt och
- genom ljud (prat och sång)
- under amningsstunden
- när ni byter blöja
- vid sängläggningen och
- under alla andra små episoder under dagen





Den första vägningen och mätningen

## Den första undersökningen av det nyfödda barnet

När navelsträngen klippts av fästs ett gummiband eller en klämma på navelstumpen. Barnet torkas av och får varma torra handdukar om sig.

Barnmorskan bedömer Apgar Score vid 1, 5 och 10 minuters ålder. Det är ett bedömningssystem som avser barnets hjärtverksamhet, muskeltonus, hudfärg, andning och retbarhet. Man ger maximalt 2 poäng för varje. Vanlig poäng efter en normal förlossning är 9-10-10 med avdrag för hudfärgen efter 1 minut vilket är helt normalt. När barnet andats en stund får det oftast full poäng. För att få en fullständig bild av hur barnet mår mäts oftast också pH från navelsträngsblodet. Barn har olika mycket **fosterfett** på sig. Det sugts upp under det första dygnet. Fosterfettet skyddar barnets hud. Det sitter mest i hudveck, i armhålorna och mellan blygdläpparna på flickor. Vi vet idag att för att få en bra start på amningen behöver mor och barn lugn och ro till dess barnet har sugit första gången.

Barnet bör själv få leta och söka sig till bröstet. Det är därför vanligt att man vänar med att undersöka och sköta barnet tills det har ammat första gången. Vissa omständigheter kan göra att man måste göra den första undersökningen tidigare. En del barn behöver tvättas av. Om det har mycket hår sköljer man det rent med vatten.

Barnmorskan tittar på barnets mun och lyser in i gommen för att försäkra sig om att den är hel så att barnet kan suga. Sedan undersöks kroppen. Man tittar på ögon och öron, man räknar fingrar och tår. Huvudet med fontanellerna och sömmarna mellan skallbenen känns över. Med en termometer kan man kontrollera att ändtarmen är öppen och vid behov mäter man tempen. På små pojkar undersöks testiklarna för att se att det finns två stycken. Alla barn får en K-vitamininjektion som förbättrar blodets förmåga att levra sig samt förebygger blödningar den första tiden efter förlossningen. Barnets längd, vikt och huvudomfång mäts. Därefter erbjuds pappan att klä på barnet. Det kan kännas trevligt att ha med sig egna kläder till barnet.

**Glöm inte att ta med en liten mössa. Barnet tappar lätt värmen via huvudet**







Det nyfödda barnet upplever omgivningen med alla sina sinnen

## När förlossningen inte blir som ni tänkt er

Det kan uppstå situationer som leder till att det inte blir som ni tänkt er. Övantaede komplikationer under förlossningen inträffar ibland och det leder i vissa fall till att man måste övervaka förlossningsarbetet och eventuellt avsluta förlossningen mer tekniskt och kontrollerat.

### Avvikande fosterläge

Det vanligaste är att barnet kommer i **framstupa kronbjudning**. Det är det lättaste sättet att födas fram på. Då kommer huvudet först. Ryggen är vänd uppåt och bakhuvudet, kronan, föds fram först. Ibland lägger sig barnet på ett annat sätt i bäckeningången. Det är ingenting som går att förutsäga före förlossningsstarten utan konstateras senare. En del barn föds med magen vänd uppåt och hjässan, toppen av huvudet, först. Det heter att barnet kommer i **vidöppen hjässbjudning**. Det går också bra, men brukar ställa lite större krav på värkar och bäckenmätt. Utdrivningsskedet tar oftast längre tid. Det finns andra avvikande bjudningar som kan leda till att förlossningen inte går framåt som den skall. Då finns alltid möjligheten att avsluta med ett akut kejsarsnitt.

Det enda som kan förutsägas före förlossningen är om barnet kommer med huvudet eller sätet först. De allra flesta **sätetsbjudningar** förlöser man i dag med

kejsarsnitt och oftast har man god tid på sig att planera ett sådant. I 3% av alla förlossningar är det sätet eller fötterna som kommer först.

Om barnet ligger i sätetsbjudning när du går in i vecka 36 erbjuder man sig att göra ett yttre vändningsförsök av barnet. Det görs på sjukhuset. Först får du ett läkemedel så att livmodermuskeln slappnar av. Därefter tar en läkare med sina händer utanpå din mage, runt barnet, och försöker få det att göra en kullerbytta. Lyckas man så ligger barnet förhoppningsvis kvar med huvudet nedåt resten av graviditeten.

### Syrebrist under förlossningen

Om barnet har en normal hjärtfrekvens under förlossningen, mår det bra. Det är acceptabelt att hjärtslagen kan bli lägre mitt under en värk. Men blir de långsamma under en längre tid är det ett uttryck för att blodtillförseln och därmed syretillförseln till barnet är nedsatt. Det kan bero på att navelsträngen kommit i kläm eller att blodflödet genom moderkakan blir otillräcklig på grund av tät, kraftiga och långa värkar. Det kan också bero på nedsatt funktion i moderkakan som gör att den inte klarar den extra belastning som värkarbetet och förlossningen utgör. Har barnet utsatts för en kortvarig syrebrist under födseln kan det vara slappt och påverkat en stund efteråt. Ibland behöver barnet andningshjälp en eller ett par dygn för att lungorna skall bli ordentligt luftfyllda. Vid en långvarig och svår syrebrist är risken mer påtaglig för bestående skador på barnet.









pat kejsarsnitt vanligtvis inget hinder för en ny planerad graviditet.

Vid planerade operationer skall alla smycken tas av. Med hänsyn till att det kan bli aktuellt med akut kejsarsnitt kan det därför vara klokt att ta ut piercings före förlossningen. (särskilt de som sitter så att de inte syns eller är svåra att ta bort).

## Planerat kejsarsnitt

När man väljer att planera ett kejsarsnitt kan det vara av flera olika skäl. Antingen kan barnet ligga i sätesbjudning eller fot-sättesbjudning. Det kan bero på att mamman har en sjukdom som gör att en vanlig förlossning blir för riskabel. Barnet kan ha en starkt hämrad tillväxt och därmed mindre resurser att klara av en vanlig förlossning. Moderkakan kan ligga för och täcka modernunnen. I sällsynta fall förekommer missförhållande mellan barnets storlek och mammans bäcken. Man bedömer då att barnet inte kommer att kunna passera ut nedåt via slidan. En del kvinnor har en särskilt stark förlossningsrädsla och ångest inför att föda barn. Det kan bero på en tidigare negativ förlossningsupplevelse men det finns också kvinnor som känner skräck inför sin första förlossning. I dag finns det gott om resurser för att hjälpa dessa kvinnor att finna mod och trygghet så att de skall kunna föda sitt barn på vanligt sätt. Men i vissa fall är kejsarsnitt den enda och bästa utvägen.



Kejsarsnitt

## Akut kejsarsnitt

Några orsaker till akut kejsarsnitt:

- värbet har inte varit tillräckligt effektivt. Barnets huvud tränger inte ner och förlossningsförloppet stannar efter hand av
- barnet visar tecken på syrebrist och måste komma ut så snabbt som möjligt
- moderkakan lossnar delvis eller helt och det börjar blöda

Akuta kejsarsnitt kan vara mer eller mindre brådskande. Ofta har man tid att ge mamman en ryggbedövning så att hon kan vara vaken och närvarande under operationen. Gör man ett kejsarsnitt i full narkos är det sällan möjligt för den som är med dig att vara kvar på operations-salen. Det kan vara jobbigt att skiljas i en situation där allt plötsligt blir väldigt bråttom och akut. Det är lätt att känna sig maktlös och det är extra svårt att hantera

att man förlorar kontrollen i en sådan situation. En del kvinnor känner sig "snuvade" på sin förlossning. Andra känner en lättad över att det hela äntligen avslutas. När förlossningen avslutas med ett akut kejsarsnitt är det extra viktigt att efteråt få prata igenom det som hände med barnmorskan och läkaren. Blev det väldigt bråttom fanns det troligen ingen tid att förklara så mycket på i förväg. Kanske stämningen plötsligt blev spänd och koncentrerad och det gick så fort att ni inte hann reagera. Det finns ofta mycket att fråga om och att få förklaringar till. Varför kunde jag inte föda den normala vägen, vad hände, varför gjorde barnmorskan eller läkaren så eller så? Ni som råkat ut för en så brådskande händelse behöver gå igenom hela förloppet, läsa i journalen och titta på CTG-kurvor tillsammans med personalen. Eftersamtalet ger er en samlad bild och en större förståelse för vad som faktiskt hände och varför personalen agerade som de gjorde. Dessutom



## Amning efter kejsarsnitt

Väldigt snart efter operationen kan du lägga barnet till bröstet och ha det hos dig även om du inte är helt vaken. Barnet känner igen din lukt och det dröjer inte länge förrän det börjar söka sig fram mot ditt bröst. Om inte din man eller vän har möjlighet att hjälpa dig finns alltid personalen i närheten.

Om kejsarsnittet gjordes i ryggbedövning så händer det ibland att barnet hittar bröstet redan i operationssalen. Oftast går allt komplikationsfritt och ni behöver aldrig skiljas åt. Det dröjer inte länge förrän du kan äta och dricka som du vill. Pappa är fortfarande extra viktig eftersom du som är nyopererad har svårt att bära och lyfta barnet själv i början. De flesta kan sitta upp och till och med ta några försiktiga steg redan första dagen efter operationen. Även om det känns svårt så är det viktigt att du kommer i gång så fort som möjligt. Många kvinnor går ur sängen redan på operationsdagen. Du kommer att behöva personalens hjälp när du reser dig i början. Det gör ont i såret och du kommer att behöva smärtstillande för att lättare komma igång och röra på dig. Ju aktivare du är desto fortare återhämtar sig din kropp igen. Ta allt i ett tempo som passar dig. Det går inte så fort när man är nyopererad. Du får behålla katetern i urinblåsan till nästa dag. Gör gärna lite knipträning med underlivsmuskelnerna och lyft försiktigt

på höfterna när du ligger i sängen. Det ökar blodcirkulationen i området som läker fortare. Rörligheten i höfterna ökar fortare och din tarmfunktion kommer snabbare i gång. Ofta kan man skrivas ut från sjukhuset efter 3-4 dagar eller när du känner att du vill och klarar av att åka hem. Väl hemma skall du fortsätta att ta det lugnt. Du skall vara försiktig, inte överanstränga din kropp och inte lyfta tyngre än vad som motsvarar vikten på ditt barn. Vänta med magmuskelövningar som situp's till 6 veckor efter förlossningen. Lyssna på din kropp. Får du ont i såret kan det vara ett tecken på att du tagit i lite för mycket, du får vila och ta det lite lugnare ett tag. Läkningförmågan är oftast mycket bra efter ett kejsarsnitt och livmodern kan återgå till sin normala storlek precis som efter en vanlig förlossning. Det kan kännas otäckt att ta på såret men det är viktigt att du håller det rent och torrt. Smörj gärna med någon kräm och massera försiktigt i cirklar runt äret, det ökar blodcirkulationen i området vilket är gynnsamt för läkningen. Efter ungefär tre veckor är såret läkt och stygnen har



Ärr efter kejsarsnitt i "bikinilinjén"

försvunnit och luckrats upp av sig själv. Undvik direkt solljus på äret det första halvåret, därefter kan du börja sola igen. För att förhindra att du blir röd på äret, smörj med solskyddsfaktor 20 eller teja över en häfta. Oftast täcker din bikini äret. Det är därför det kallas för "bikini-snitt". Vänta med gymnastik i 4-6 veckor efter förlossningen. Gör övningarna ont i såret/äret kan det bero på att du tar i för hårt. Även om du inte fött vaginalt så har din bäckenbotten ändå blivit belastad av graviditeten så glöm inte bort knipövningarna! Det brukar finnas en sjukgymnast knuten till BB som ger råd och hjälp om du vill veta mer.

## Barn som föds med kejsarsnitt

Barn som föds med ett planerat kejsarsnitt kommer till världen utan att ha upplevt den positiva stress som ett värkarbete innebär. Det innebär att barnet inte är redo innan det lyfts ut ur mammas mage. Dessutom pressas lungvätskan inte ut lika effektivt som vid en vanlig förlossning. Det förekommer relativt ofta andningsstörningar hos barn som förlösts med kejsarsnitt. Ibland måste barnet övervakas ett eller ett par dygn på en neonatalavdelning. Orsaken till att barnet behöver vård kan också vara att barnet inte mår bra efter ett svårt och jobbigt förlossningsarbete, på grund av en infektion eller någon annan graviditetskomplikation.



Mamma med sin nyfödda, för tidigt födda dotter - hud mot hud

### När moderkakan inte lossnar

Vid en normal förlossning händer det ibland att moderkakan inte lossnar. Oftast kan man vänta en stund. Ibland släpper den bättre om man lägger vämedyna eller kyla över magen. Akupunktur kan också ha god effekt. Går det inte eller om du blöder mycket måste man ta ut den för hand. Då får du oftast sova en liten stund medan förlossningsläkaren löser moderkakan från livmoderväggen och tar ut den. Har du haft en ryggbedövning under förlossningen kan man använda den, ibland tillsammans med lustgas.

### Barn med låg födelsevikt

5-6% av alla nyfödda barn föds före graviditetsvecka 37 eller väger vid födseln mindre än 2500 gram. Färre än 1% av de nyfödda väger under 1500 gram. De är oftast födda mer än 8 veckor för tidigt. Kroppens alla organ är inte färdigutvecklade eller förberedda för att flera vitala

funktioner skall kunna fungera utan problem. Det är därför de här barnen behöver en speciell övervakning och hjälp för att klara det nya livet utanför livmodern. Det kan innebära någon form av andningshjälp, sondmatning tills barnet orkar äta själv, kuvös för att hålla värmen och mediciner mot bland annat infektionssjukdomar.

På neonatalavdelningen (nyföddhetsavdelningen) är man medveten om barnets och föräldrarnas behov av en nära kontakt trots övervakning och behandlingar. De arbetar för att underlätta barnets anknytning till föräldrarna och för att mamman, trots omständigheterna, så snart som möjligt skall komma igång med amningen. Föräldrarna ges ofta möjlighet att bo nära sitt barn på sjukhuset. Ett bra sätt att få en nära kontakt med sitt för tidigt födda barn är att låta barnet ligga mellan mammas bröst eller vila hud mot hud på pappas bröstorg.

Neonatalpersonalen hjälper er att hitta en bra och skön ställning att sitta eller ligga i. Detta sätt har kommit att kallas för **kängurumetoden**. Det är lätt att se att det också för det mycket lilla barnet är skönt, tryggt och utvecklande med den nära kroppskontakten.

Det är svårt att bli föräldrar till ett barn som är för tidigt fött och är så litet. Barnet ser kanske inte ut som det barn ni hade föreställt er och längtat efter. Lyckligtvis överlever och utvecklas de allra flesta barn som föds med en födelsevikt över 1000 gram helt normalt tack vare den kunskap, behandling och det stöd vi idag kan erbjuda inom den moderna förlossnings- och neonatalsjukvården. Även om du föder för tidigt kommer din bröstmjölksproduktion igång. Din mjölk är den allra bästa och är anpassad för just ditt lilla barn. Sammansättningen regleras efter barnets ålder. Du får hjälp att pumpa ur och stimulera dina bröst regelbundet med hjälp av en elektrisk bröstpump. I början när barnet inte orkar suga ges din mjölk i en sond eller på sked till barnet. Du får prova att lägga till och amma ofta. Så småningom orkar barnet suga all t längre stunder och amningen kommer igång. Du behöver råd, stöd och uppmuntran av personalen och dina närmaste för att känna dig trygg med amningen och för att inte ge upp om det ibland känns motigt.

*Längst bak i boken finns tips om föräldraförening, kontakter och amningsrådgivning*







## Den första tiden hemma

Om man väljer att gå hem tidigt efter en förlossning så är det värdefullt om pappa/anhörig kan vara ledig den första tiden. Du gör din BB-tid hemma vilket innebär att du bör vila och ha det lugnt omkring dig. Du behöver uppsättning med måltider och någon som stöttar och hjälper dig med barnet. Dra ner på kraven. När du och barnet efter en tid har hittat lite mer regelbundna vanor, och du hunnit få lite rutin, kommer du att hinna med allt det du vill göra. I början är det lugnast att bara följa med i barnets rytm. Försök att ta tillvara dessa första dagar i ditt barns liv och njut av barnets totala behov av dig.

## Hemgång

Om mamma och barn mår bra efter förlossningen finns det möjlighet att åka hem redan efter 6-8 timmar. Mer vanligt är det att man går hem dagen efter förlossningen. Barnet bör först undersökas av barnläkare som ska ge sitt godkännande till tidig hemfärd. Eventuellt kan man komma tillbaka för den första läkarkontrollen dagen efter. Tiden på BB har under senare år successivt kortats ner. Det är en följd av såväl önskemål från allt fler nyförlösta kvinnor som av ekonomiska skäl. Många BB-avdelningar erbjuder stöd i form av daglig telefonkontakt med barnmorska. Andra erbjuder hembesök av barnmorska en

kort tid efter hemgång. Eventuellt kan man vid det tillfället göra det så kallade PKU-testet, ett blodprov som tas på alla nyfödda barn. Provet tas med ett stick i handen eller foten när barnet är två dygn gammal. I vissa fall tas blodprovet vid ett återbesök på BB. Då kommer ni själva in till sjukhuset för uppföljande undersökning och provtagning.

## De första dagarna

Redan från första början får ni chans att tillsammans lära känna ert barn. Plötsligt är bådas fokus på barnet. Ni delar på ansvaret och är varandras stöd och hjälp. Du som är pappa kan ha lika nära kontakt med barnet som mamman. Självklart får mamman ett försprång av kontakten och samspelet när hon ammar, men som icke ammande förälder kan du vara barnets trygga famn efter amning och hjälpa det att komma till ro, att rapa barnet, byta blöja, trösta, gå promenad och på att leka. De flesta föräldrar mår bra av att ibland få umgås ensamma med sitt barn. Ni har båda behov av att hitta er själva i den nya rollen som förälder och det är värdefullt att få en alldeles egen relation, var och en, med ert gemensamma barn. Du som är nybliven pappa får 10 dagar med ersättning i form av tillfällig föräldrapenning i samband med ditt barns födelse om du avstår från att arbeta. Du kan använda dagarna för att vara med vid förlossningen, delta i vården av det nya barnet, vårda äldre barn i familjen eller

att sköta hemmet. Den nyförlösta kvinnan behöver lugn och ro att komma in i rollen och känslan av att vara MAMMA. Det är naturligt och som detskill vara. Att du är närvarande och stöttar din kvinna och umgås med ditt barn är det bästa du kan göra. I längden är det också det allra bästa för ert förhållande. Om ni båda blir utmattade av trötthet efter omställningen och störd nattsöm är det bra om ni kan hjälpas åt på helgerna. Det är bra om båda kan få möjlighet att sova ostört några timmar eller kanske ta en tupplur mitt på dagen. Hjälps ni åt får ni snart tid till den där lilla pratstunden i soffan när barnet sover. Det är viktigt att ni tar hand om varandra och ser den andres behov. Då blir det också lättare och går fortare att hitta tillbaka till varandra som man och kvinna/partners igen.

## Ensamstående mamma

Att vara ensamstående mamma upplevs naturligtvis väldigt olika. Det har en stor betydelse vad de bakomliggande orsakerna är och om det är ditt eget val eller inte. Det är en stor omställning att bli mamma. Att ensam ha hela ansvaret 24 timmar om dygnet ställer stora krav och du är därför i behov av stöd och avlastning från familj och vänner. Många ensamstående mammor ger uttryck för att de saknar någon att dela de små dagliga upplevelserna med. Till exempel när barnet är oroligt och har ont i magen eller den dagen då barnet ler för första





gången. Prata gärna med sköterskan på barnhälsovården om din situation. Hon kan stödja dig och eventuellt förmedla kontakter med andra föräldrar som är i samma situation som din.

### Ung mamma

På flera håll i landet har man grupper speciellt för unga mammor. Fråga din barnmorska, många gånger finns det möjligheter att knyta nya kontakter redan under graviditeten.

Har du behov av det brukar både barnmorskan och sköterskan också kunna hjälpa dig att få kontakt med kurator eller psykolog.

### Besök hemma

De flesta tycker att det är väldigt roligt att få komma på besök till vännen eller släktingen som nyss fött. Det är naturligtvis roligt också för er som familj, att få visa upp ert nya lilla barn. Men tänk på att besök kan vara otroligt tröttande. Ibland är det svårt att säga ifrån. Kanske kan det vara en idé att be dem som besöker er att ta med lite mat eller något till kaffet. En annan möjlighet kan vara att ni i stället ber att få komma hem till dem som gärna vill träffa er och se barnet. Då kan ni åka hem när det passar er och ni slipper agera värd, duka upp och ta hand om disken efteråt.

### BVC/Barnhälsovården

Det är bra att ringa till BVC så fort ni kommer hem från BB. I de flesta fall skickas en födelseanmälan från sjukhuset till BVC men det kan ta upp till en vecka innan BVC får beskedet att ni fött barn. Det bästa är att ni själva tar den första kontakten och informerar sköterskorna. Barnhälsovården i Sverige finns till för att hjälpa föräldrar och barn under barnets sex första år. Den är inriktad på förebyggande vård och hjälper och stöttar er i föräldrarollen när ni har behov av det. De flesta BVC erbjuder sig att komma hem till er första gången ni skall träffas. Det är för att du, som nyss fött barn, skall slippa åka till mottagningen vilket också är lugnast för ditt lilla barn. Många känner en viss oro inför besöket men kom ihåg att det inte är någon städkontrollant som kommer hem till er utan att hembesöket bara är för att göra det lite lättare för er. Vid det första mötet presenterar sköterskan sig och verksamheten på BVC. Ni får veta hur man brukar planerar kontrollerna av ett nyfött barn och vad man bör tänka på som nybliven förälder. Ni får chans att ställa frågor och prata genom förlossningen en gång till.

Vidare görs en ny undersökning av barnet. Man kontrollerar att barnet har bra hudfärg, att det inte är blekt eller gult. Navelstumpen kontrolleras, kanske den redan har trillat av? Rör sig barnet på ett bra sätt, verkar det friskt och får det i sig mat? Det är bra om sköterskan kan vara där under en amningsituation. Barnet vägs på en bärbar våg. Sedan planeras en ny tid för nästa kontroll. Om allt är bra och barnet har vänt sin viktkurva uppåt igen, brukar man som regel träffas 1 gång i veckan under de första månaderna. När barnet är 8 veckor är det dags för den första läkarkontrollen på BVC. Därefter kommer man tillsammans överens om hur vidare kontroller bör planeras. Barnhälsovården har föräldragrupper som erbjuds till alla nyblivna föräldrar. Upplägget kan skilja sig åt beroende på var i landet man bor men innehållet är detsamma. För att också papporna skall kunna närvara och känna sig välkomna får man i dag ersättning från försäkringskassan för att delta. Första träffen brukar vara när barnet är cirka 2 månader gammalt. Det vanligaste är att man träffas vid ungefär 6 tillfällen.







God kontakt

## Bli dig själv igen

### Psykiska reaktioner efter födseln

Det första dygnet har du ett påslag av endorfiner, kroppens eget morfin. Dessutom har du en kvarstående effekt av hormonet oxytocin som producerades under förlossningen. Detta gör att du har ork och möjlighet att bekanta dig med och knyta an till ditt nyfödda barn. Snart sjunker nivån av dessa hormoner undan och andra startar sin produktion. Hormonerna åker berg- och dalbana i din kropp som ställer om sig från graviditeten och förlossningen till att börja producera mjölk och amma. Det är mycket vanligt att man efter några dagar går in i en svacka. Trots glädjen över att ha blivit mamma kan det plötsligt kännas tungt och motigt. Många känslor är dessutom i omlopp. Det är fullt naturligt att du är påverkad av det du varit med om och omställningen efter förlossningen. Det brukar kännas lättare om du har ditt

barn, pappan eller någon annan som står dig nära hos dig som stöd. Det är viktigt att du får möjligheter att sova ordentligt. Men man är rustad för att sova korta stunder i taget när man fött barn. Den så kallade "tredjedagsgråten" har du antagligen hört talas om. Du skall inte bli förskräckt om du plötsligt gråter för allt och ingenting. Situationen kan vara överväldigande. Det är nu som mjölken rinner till och bröstet ömmar. Det är nytt och du vet inte riktigt hur du skall hantera situationen. Lugn, det blir bättre efter några dagar.

### Eftervårkar och blödning

Moderkakan har suttit fästad mot livmoderväggen. När barnet är fött och moderkakan släpper och föds fram blir sårytan snabbt mindre när livmodern drar sig samman igen. Det är viktigt för att blödningen inte skall bli så stor. Den avtar normalt inom en vecka och övergår till avslag, sårvätska, som är mer brunt eller gult. För det mesta tar det mellan 4-6

### Att få barn är en omställning

Det är en stor omställning att få ett barn. Är det ert första är allt nytt och okänt. Om du känner dig osäker är det fullt förståeligt, det går över efter hand. Lita på att du kan och att du är den bästa för ditt barn. Prata med familj och vänner. Acceptera att du i början bara hinner med att ta hand om ditt barn. All tid går till att amma, byta blöjor och att sova. Det kan kännas frustrerande att knappt hinna ta en dusch och klä på sig, än mindre att komma ut på promenad. Ha tålmod med situationen och ta en dag i taget. Tids nog vänjer du dig och får ordning på både tankar och rutiner. Då blir allt mycket lättare.

veckor innan avslaget upphört helt. Sammandragningarna som kommer den första tiden efter förlossningen kallas för eftervärkar. De är oftast starkare hos omfödorskor än hos förstfödorskor. Det är naturligt om du känner av dem mer när du ammar då livmodermuskulaturen samtidigt stimuleras till att dra ihop sig. Ibland kan det göra väldigt ont men det är ingenting som är farligt eller onaturligt. På många BB avdelningar kan man i dag få akupunktur mot eftervärkar, ibland kan det räcka med någon smärtstillande tablett. Det är normalt om du blöder lite extra i samband med eftervärkarna. Har du blivit sydd kan du i början ha ont i underlivet och speciellt i mellangården. Då brukar det vara skönt att sitta på en mjuk kudde. Ibland känns det bra att hålla





något kallt mot svullnaden. Lite krossad is väl inlindat i en handduk brukar fungera. Ömheten blir bättre efter bara några dagar. Det underlättar läkningen om du tidigt gör knipövningar, det ökar blodcirkulationen i området och hjälper till att minska svullnaden.

I början kan det göra ont när du går på toaletten. Ett tips är att hålla en ren binda mot slidöppningen för att slippa känslan av att "allt ramlar ut". Det är viktigt att tarmen fungerar som den skall. Se till att du har hjälp med barnpassningen och ta god tid på dig. Är du hård i magen och har svårt med att få den att fungera, försök att anpassa kosten därefter. Be gärna din barnmorska om tips. Om du har gått sönder så mycket att ringmuskeln kring ändtarmsöppningen varit skadad kan det vara extra känsligt de första gångerna du skall bajsas. Är du osäker, prata med din läkare som i vissa fall kan skriva ut något mildt avföringsmedel. Glöm inte att dricka mycket. När du ammar behöver du mycket vätska.

Det är viktigt att du är noggrann med hygien, spola gärna av underlivet varje gång du varit på toaletten. Är du osäker på blödnings/avslagets mängd, lukt eller utseende så fråga personalen på BB eller din barnmorska. Håll dig så torr som möjligt och byt binda ofta.

## Sex och samliv

Du och din partner kan återuppta ert samliv när ni båda har lust till det. Man bör vänta till dess blödningsen upphört. Kela, kramas, massera, mys, prata och smek varandra tills ni funnit njutningen

igen – stressa inte med samlag, det kan ta tid att väcka upp lusten helt och hållet igen. Stressar man på det hela så blir det en negativ upplevelse, sex skall ju vara något positivt och vackert som man delar tillsammans.

Använd gärna lite glidkräm i början, så känns det ofta lättare. Ni måste också alltid tänka på att det finns en risk att du kan bli gravid igen, även väldigt snart efter att du fött. Kondom är i början det bästa för att skydda sig.

Amning kan under vissa betingelser vara en säker preventivmetod. Den kallas Lactation Amenorrhoea Method, (Lactationsamenorrhoea LAM).

Om du helammar med max 4 tim intervall på dagen och max 6 timmar på natten, barnet är under 6 månader och du inte fått någon menstruationsblödning är säkerheten 98%.

Det är ovanligt att ha ägglossning förens det första halvåret, även om det händer. Prata med din barnmorska för närmare information.

Om du inte helammar enligt LAM-metoden kan du få tillbaka ägglossning och menstruation betydligt tidigare. Den kan ske mycket tidigt för vissa kvinnor. Några kvinnor får inte igång sin mens förrän de slutar amma helt. Prata med din barnmorska eller din läkare om du vill ha hjälp med att hitta något lämpligt preventivmedel. Det är vanligt att kvinnor som ammar blir lite torra och sköra i slidans slemhinna. Det är hormonellt och blir som vanligt igen när du slutar amma. Får du besvär vid samlag och om det inte räcker med glidkräm, fråga din barnmorska eller läkare vad du kan göra. Det finns receptfria östrogenkrämer på Apoteket som är bra att använda under amningstiden.

### Lactational Amenorrhoea Method (LAM) upp till 6 mån efter förlösningen

Ställ de här frågorna:

1. Har mensen återkommit?

Nej ↓

Ja →

2. Ger du ersättning, eller går det mer än 4 timmar mellan amningarna dagtid eller 6 timmar nattetid

Nej ↓

Ja →

3. Är barnet mer än 6 månader?

Nej ↓

Ja →

Om svaret på NÅGON av frågorna är JA ökar risken för graviditet

För fortsatt graviditetsskydd behövs kompletterande metod utöver amning

**Det är 1-2% risk/chans att bli gravid**



## Efterkontroll

Efter förlossningen erbjuds du en efterkontroll hos din barnmorska på mödravården. Det brukar vara lämpligt 8-12 veckor efter att du fött. Har du varit med om en komplicerad förlossning eller ett kejsarsnitt får du oftast träffa en läkare. Här får du och din partner en möjlighet att prata igenom allt du gått igenom. Ni kan tillsammans gå igenom allt som hänt under förlossningen. Du får berätta om dina upplevelser, ställa frågor och eventuellt titta i din journal. Det är viktigt att få prata om det som hänt. Kanske gick förlossningen helt utan komplikationer men de flesta kvinnor har ändå ett behov av att gå tillbaka i händelseförloppet, om och om igen. Att föda barn är en stark upplevelse som kommer att prägla kvinnan för resten av hennes liv. Känslor som förväntan, lycka, styrka och lättnad mår de flesta kvinnor väl av att få sätta ord på. Självklart också negativa känsloupplevelser som oro och rädsla, besvikelse och ibland sorg. Det är bra om man får möjlighet att sätta ord på alla de känslor som väckts av förlossningen.

Det är också betydelsefullt att med journalens hjälp reda ut oklarheter, få hjälp att förstå och få möjligheten att ställa frågor. Om inte annat kan det kännas som en styrka att ha gjort det inför en eventuell ny graviditet och ännu en förlossning. Efterkontrollssamtalet kommer av naturliga skäl också in på hur tiden efter förlossningen har varit. Ni har upplevt en stor omställning i livet på den korta tid som förflutit sedan ni kom hem från BB.

Vid efterkontrollen undersöker man ditt underliv för att se att det har läkt och att allt fungerar normalt igen. Man tar också upp frågan om preventivmedel. Förutom kondom kan en ammande kvinna i dag välja p-piller av typen minipiller. De innehåller bara ett hormon, ett gestagen, och påverkar inte mjölkproduktionen eller barnet. Du kan också välja hormonspiral, kopparspiral eller p-spruta. Det kombinerade p-pillett, p-plåster och p-ringen som innehåller östrogen måste du vänta med tills du slutat amma.

LAM kan också vara ett bra alternativ det första halvåret.

## Efterkontroll

Efterkontrollen brukar för de flesta kännas som ett avslut på den långa graviditeten och förlossningen med alla dess förberedelser och tankar. Att få bekräftat, både känslomässigt och fysiskt det man upplevt, kan vara viktigt. Nu är det gjort, du har klarat den stora händelsen. Nu börjar det nya livet med barn och familj.

## När du ammar

Varje dygn lägger du ner många timmar på att ge ditt lilla barn mat. Se till att du sitter eller ligger bekvämt varje gång. Nack- och skulderproblem, ont i handlederna, axel och ryggsmärtor är vanliga problem när du blivit mamma. Tank också på att ditt barn växer och blir tyngre hela tiden.

Det är barnet som skall upp till ditt bröst. Du skall inte böja nacken och falla ihop i ryggen för att komma ner till barnet.

Använd gärna en amningskudde eller ett täcke som stöd för dina armar. Slappna av i skuldror, armar och handleder. Se till att din rygg vilar mot ryggstödet och att fötterna vilar mot golvet eller på en fotpall.





## I form efter förlossningen

Det här avsnittet handlar om hur du på ett enkelt och lättfattat sätt kan träna din kropp efter att du fött barn. För att följa övningarna i boken behöver du inte ha tränat tidigare eller ha någon bra styrka. Du kommer att orka, även om du är uppe flera gånger på natten och har fullt upp med att få amning och vardag att fungera.

Läs avsnittet en gång och läs det gärna igen varje gång du behöver få "en knuff" till att komma igång med din träning. Oavsett hur din form är i början går det oftast några månader innan det känns bra att börja jogga eller hoppa igen. I början är det fullt tillräcklig konditions-träning om du går en promenad med barnvagnen varje dag. Börja med korta turer. Öka sedan på, både längden på promenaden och farten.

Tyngdkänsla och ömhet i bäckenbotten och i magmusklerna kan vara ett tecken på att du tagit i lite för mycket. Ta det försiktigt i början. När du med god fart orkar promenera 30-60 minuter varje dag har du byggt upp en bra kondition. Använd texten och bilderna i boken som ett hjälpmedel. Du kan med fördel göra de här enkla rörelserna samtidigt som du tar hand om ditt barn. Övningarna från avsnittet "I form efter förlossningen" är bra för dig som precis har fött. Du kan fortsätta med dem så länge du vill. Speciellt skönt kan det vara när du blir tung

och trött i kroppen av allt vardagsarbete. Livet som småbarnsförälder kan vara både tungt och slitigt. Använd din kropp så allsidigt som möjligt. Se till att du skaffar dig en bra grundkondition och en god styrka. Det är lätt hänt att småbarnsföräldrar drar på sig både belastnings- och förslitningsskador.

**Läs föregående sida eller läs avsnittet om kejsarsnitt, innan du startar med övningarna**

### Bäckenbotten

Bäckenbotten är den muskelgrupp som håller ihop och stabiliserar ditt bäcken nedåt. Musklerna samverkar till att stänga ditt urinrör, din slida och din ändtarmsöppning så att du inte kissar eller pruttar oav@siktigt. De bildar samtidigt en fast "hylla" för din urinblåsa, livmoder och ändtarm. Bäckenbottenmusklerna kan ha betydelse för orgasmförmågan. En stark bäckenbotten är av godo för ditt sexliv.

Strax efter förlossningen kan det vara svårt att känna hur och var du skall knipa. Dina muskler och nerverna till musklerna har fått sträcka sig mycket för att ge plats till barnet. Du är säkert också svullen i området. Även om det är svårt i början skall du inte ge upp. Det tar upp till 12 veckor med daglig träning innan din uthållighet och styrka börjar bli bättre. Som med alla andra muskler blir dina muskler svaga igen om du inte fortsätter att hålla

dem i form med kontinuerlig träning. Det bästa sättet att träna sina bäckenbotten-muskler är att komma ihåg att knipa när du belastar dem som mest. En vältränad bäckenbotten har du om du kan hålla tätt oavsett vad du gör. Underökningar har visat att många kvinnor glömmar att knipa när de lyfter eller nyser. Du skall knipa redan före du lyfter eller när du märker att nysningen är på väg. Om du skall få en stark bäckenbotten bör du träna dina muskler till att kunna hålla sig sammandragna längre och längre tid åt gången. Du kan också träna på att knipa snabbt och kort, många gånger varje dag.

Gör det till en vana när du:

- reser dig upp från sängen eller stolen
- nyser eller hostar
- skrattar
- hoppar eller lyfter och varför inte passa på t.ex när du
- talar i telefon
- stannar för rött ljus

När du kniper stänger du för alla öppningar på en gång. Starta knipet bakifrån. För att hitta rätt kan du föreställa dig att du drar igen ett blixtlås där du börjar vid ändtarmsöppningen och drar framåt mot klitoris. Känn hur du riktigt lyfter upp blygdbenet och håll kvar en stund. I början kan du nog bara göra några få knip på en gång. Det kan vara svårt att över huvud taget känna att man kniper. Ge inte upp och träna på att hitta



dina muskler. Ett bra mål kan vara att du skall kunna göra 20 knip i taget. Var knip skall vara i 8 sek. Gör dem helst stående med en kort paus mellan knipen. När du klarar av det 2-3 ggr per dag har du en bra grundstyrka i ditt underliv. Du kan gå vidare genom att träna på att hålla längre och kraftigare knip.

### Magmusklerna

Kanske går du och drömmer om att få en platt mage igen. Planerar du att du snart börja göra en massa sit-ups. Det är viktigt att du inte börjar för tidigt med den här typen av övningar. Tänk på att dina magmuskler måste få tid på sig att hitta sin gamla plats igen efter att ha tryckts åt sidan av den växande magen. Det är bättre att börja med knipövningarna och vänta med magövningar till dess du blivit bra på att knipa igen. Speciellt om du har ett kejsarsnittssår som skall läka. Det finns andra bra möjligheter och övningar om du tidigt vill komma igång med träning efter graviditet och förlossning. Här visar vi en bra och effektiv magmuskelövning som du lugnt kan starta med direkt, även då du blivit förlöst med kejsarsnitt.

### Använd din kropp i vardagen

Stå på alla fyra med rak rygg. Föreställ dig att det står ett mycket fint glas på din rygg som inte får falla av. Utan att röra ryggen drar du nu in den nedersta delen av magen samtidigt som du räknar till 10. Upprepa övningen 10 gånger med en paus på 10 sekunder mellan. Om du får ont i handlederna kan du stå på armbågarna men håll fortfarande din rygg helt still. Försök att tänka på den här övningen när du utför dina vardagliga sysslor.



Tänk inte på det som träning, men varje gång du medvetet använder dina muskler så tränar du dem. På följande bilder kan du se hur du använder din kropp på ett riktigt sätt i vardagen. I början kan det ta emot, det är lättare att inte tänka sig för, speciellt om du har bråttom. Men ge inte upp, det är värt att göra sig besväret. Dina nya vanor kommer att vara till stor nytta för dig.



Sätt dig långt fram på stolen. Råta ut ryggen och luta dig framåt. Var noga med din hållning. Knip och dra in magen strax innan och under tiden du reser dig upp eller sätter dig ner.



Tänk på din hållning. Du kan lätt bli kultryggig om du hänger i din rygg hela tiden. Du har ditt barn på armarna många timmar varje dag. Var noga med att råta upp dig och håll in magen varje gång du märker att du sjunker ihop. Ställ dig framför en spegel och sträck på dig. Då kan du lättare se hur du ser ut när du står rätt.





## Övningar av rygg och höfter



## Sträck ut



## Amning är inte bara mat

### Närhet

Att amma handlar inte enbart om att ge barnet mat. Amningsstunderna blir också en mysig stund som skapar trygghet, närhet och värme mellan dig och ditt barn.



Mor och barn njuter av amningsstunden

### Bröstmjölken

Näringsmässigt är bröstmjölken anpassad till just ditt barns behov. Den innehåller fettsyror och proteiner som är livsviktiga för uppbyggnaden av celler. Den är lättsmält för barnets mage. Via bröstmjölken överförs också viktiga antikroppar från modern, vilket ger barnet ett naturligt skydd mot infektioner. Amning påverkar barnets immunförsvaret i positiv riktning. Undersökningar har visat att bröstmjolk på lång sikt kan förebygga olika kroniska sjukdomar. För dig som mamma är det praktiskt att amma. Du har den alltid med dig, den håller alltid rätt temperatur och den är gratis. Allt eftersom barnet växer förändras mjölkens näringsinnehåll för att passa barnets behov. Det enda tillskottet ditt barn behöver under det första halvåret är D-vitamin som ges i form av D-droppar från cirka 4 veckors ålder (se avsnittet om vitaminer och järn).

### Amningsförberedelser

De fysiska förberedelserna inför att amma klarar kroppen själv. Kvinnor brukar bära med sig mer än de tror av amningstraditioner från sin egen familj. Blev du som nu är mamma själv ammad? Har du hört din mamma berätta något om hur det var när hon ammade? Har du en bra relation till din egen mamma känns det antagligen skönt och bra att prata med henne. Ibland är det lättare

att prata med andra kvinnor. Du kommer säkert att ha ett behov av att tala med andra, kanske mer erfarna kvinnor, om dina tankar och förväntningar. Att du och din partner dryftar allt som rör ert barn, inklusive amningen är naturligtvis också av stor betydelse. Din partner kan vara ditt allra bästa stöd genom att tro på din förmåga att kunna amma. Har du tidigare haft problem med amningen, försök i god tid att reda ut vad det var som gick fel och varför det blev som det blev. Förhoppningsvis kan du förhindra att det upprepar sig. Läs om amning, prata med din barnmorska på MVC, med personalen på förlossningen och på BB. Det är bra att du får bekräftelse på att du förbereder dig på ett bra sätt och att du kan få rätt hjälp från början om det skulle behövas. Det viktigaste är att du känner dig trygg och har tillit till att du kan producera mjölk och att du har en vilja att amma. Ha tålamod. Låt amningen i början få ta tid. De första månaderna kallas barnsängstiden, det säger ju en del om vad den första tiden hemma handlar om.

### Mat under amningstiden

En bra och näringsrik kost är viktig när du är gravid. Efter födseln bör du fortsätta att äta lika bra mat. Ha gärna ett glas vatten bredvid dig när du ammar. Var sparsam med kaffe och te. Alkohol i små mängder har enligt nya rön ingen





## Hur man lägger barnet till bröstet

Barnet visar tydligt med sina medfödda sökreflexer när det vill till bröstet. Det gör sugrörelser med läpparna, sätter fingrarna i munnen eller gapar och söker med munnen.



Rätt stöd åt bröstet



### Rätt sugteknik:

Underläppen vänder utåt, näsan är fri och vårtgården under bröstvårtan är täckt av barnets mun. Dess haka pressar in mot bröstet.



### Rätt sugteknik:

Bröstvårtan ligger långt in i barnets mun. Tungan är långt fram och lägger sig kring vårtans undersida.



### Felaktig sugteknik:

Barnets mun är inte vidöppen. Läpparna "kniper" om bröstvårtan och vårtgården är synlig. Dess haka ligger inte an mot bröstet.

Låt inte barnet vänta för länge innan du tar upp det. Blir det frustrerat och börjar skrika får barnet svårare att ta ett bra tag runt bröstet.

Lägg barnet så att din bröstvårta pekar mot barnets näsa och se till att barnet ligger med sin mage mot din. Barnet gapar och greppar med öppen mun kring bröstvårtan och en del av vårtgården. Stöd barnets kropp och dra det nära

intill din mage. Se till att barnets näsa är fri. Stöd eventuellt bröstet med din fria hand. Undvik "saxgreppet", det hindrar barnet att få ett riktigt tag om bröstvårtan. Erbjud bröstet så ofta som barnet är vaket och visar tecken på att vilja suga. Försök att sitta eller ligga skönt och avslappnat när du ammar. Se illustration på sid 124.

## Amningsställningar

Försök att hitta en ställning som känns bra för dig. Prova dig fram. Ligg eller sitt så att du inte spänner dig någonstans. Det är viktigt att det är bekvämt för nacke, rygg och armar så att du kan hålla barnet tätt intill dig oavsett hur länge du ammar. Sitt i en bekväm stol och använd gärna en fotpall så att dina ben och fötter



får stöd och vila. Om du ammar liggande kan det vara bra med kuddar som stöttar där det behövs. Då är det lättare för dig att slappna av i hela kroppen.

### Råmjölk

Råmjölken bildas under graviditeten och finns tillgänglig i dina bröst omedelbart efter du fött. Den är avsedd just för det nyfödda barnet. Råmjölken är mycket proteinrik och näringsrik. Den innehåller antikroppar och skyddar barnet mot infektioner den första tiden. Dessutom främjar den barnets tarmfunktion.

### När mjölkvolymen ökar

Ju oftare barnet suger ju mer ökar mjölkproduktionen. Därför är sugbehovet ofta mycket intensivt de första dagarna. Speciellt uttalat är det under det andra och tredje dygnet. Barnets sugbehov ökar när det behöver öka på produktionen av mjölk vilket också senare kan ske i perioder när barnet växer och behovet förändras. Brösten kan i den här

startfasen bli spända och ömma, något som avhjälpas bäst genom att låta barnet suga ofta. Det beror på en fysiologisk svullnad. Om bröstet blir väldigt spänt kan det ibland vara svårt för barnet att få ett bra tag om bröstvårtan. Då kan det hjälpa om du mjölkar ur lite för hand för att göra bröstet mjukare. Det kan också underlätta med värme genom till exempel en varm dusch. Värmen kan göra att mjölken rinner ut av sig själv.

### Utdrivningsreflex

När barnet suger på ditt bröst går det impulser till hjärnan som frisätter två hormoner som är viktiga för amningen. Den ena är prolaktin som hjälper till att bilda mjölken. Ju mer barnet suger desto mer prolaktin utsöndras och desto mer mjölk produceras. Det andra hormonet är ocytocin. Det reglerar utdrivningsreflexen. Utdrivningen av mjölk kommer igång efter det att barnet har sugit en stund. Du kan känna den som en pirrande och stickande känsla i bröstet närmjölken dras mot bröstvårtan och rinner ut. Mjölken kan droppa eller spruta ut i strålar. En del kvinnor känner inte utdrivningsreflexen så tydligt, andra märker av den bara de hör sitt barn gråta. Utdrivningen av mjölk kan hämmas om du är spänd och nervös. Därför är det viktigt att du har lugn och ro runt dig och att du kan slappna av och inte stressa. Med tiden, när du blir mer trygg med din amning, går det lättare och fungerar till sist oftast som en betingad reflex, något du kan och som du gör utan att tänka.

### Egna anteckningar

Blank lined area for personal notes.



Amningstekniken är viktig. Därför är det i början värdefullt att du frågar personalen så att de kan bekräfta för dig ni gör rätt tillsammans du och ditt barn. På så sätt minskar risken för komplikationer som såriga bröst, mjölkstockning och ett skrikigt missnöjt barn.

### Eftervärkar och avslag

Amningshormonet oxytocin stimulerar livmodern att dra ihop sig. Eftervärkarna hjälper livmodern att dra sig samman så att den kan återgå till sin normala storleken. Blödningarna minskar successivt. Det är normalt att blöda i 4-6 veckor efter förlossningen. Det är den tid det tar för såret efter moderkakan att läka. Det kallas avslag. Om du får feber, ont



God kontakt med mamma

i magen och illaluktande avslag skall du kontakta sjukvården för bedömning och behandling. Omfödorskor har vanligtvis mer uttalade eftervärkar som inte allt för sällan kan vara riktigt smärtsamma. Ta vid behov någon värktablett med paracetamol.

### Hur ofta skall du amma?

Hur länge och hur ofta du behöver amma ditt barn kommer du efter hand underfund med. Var lyhörd för barnets diskreta suglustsignaler. Låt barnet själva styra amningstidens längd så att det får tid att suga klart i lugn och ro. Att barnet tar pauser under amningen är vanligt. Ofta räcker det med att amma ett bröst i taget, men vissa barn vill alltid ha båda brösten. Det kan också variera mellan amningstillfällena. Ett amningstillfälle kan vara mellan några minuter upp till en timme. Glöm klockan och gå efter hur ditt barn signalerar och verkar må. Avbryt inte amningen förrän barnet är mätt, lugn och belåten. Under de första månaderna är det vanligt att nyfödda vill ammas var eller varannan timma och några fortsätter så under hela amningsperioden. Det kan variera under dygnet hur långt det är mellan amningstillfällena. I regel är det lite längre pauser under förmiddagar och tidiga eftermiddagar. Många barn vill sedan ammas nästan hela tiden under de senare eftermiddagstimmarna och på kvällen. Bröstmjölken är lättsmält, därför är det vanligare att bröstbarn äter oftare än flaskbarn.

### Nattamning /sova i samma säng

Nattamning är en naturlig del av amningen och speciellt viktig i början för att kunna upprätta en god mjölkproduktion. Barnet har ett stort behov av beröring, närhet och kroppskontakt. Det råder delade meningar om var barnet skall sova om natten. Gör det som passar och känns bäst för just er. Risken att klämma barnet eller att lägga sig på det är liten om föräldrarna är friska och sunda och om barnet är friskt och mår bra. Är någon förälder kraftigt överviktig, sjuk eller påverkad av medicin, droger eller alkohol avråds den vuxne från att sova i samma säng som barnet. Likaså bör man låta bli att dela säng med barnet i en vattensäng, i en trång soffa eller om barnet är fixerat i en skena vilket är fallet vid behandling av höftledsluxation. Forskning har påvisat att risken för plötslig spädbarnsdöd är ytterligare något förhöjd om föräldrarna är rökare.

Kom ihåg att barnet, oavsett om det sover själv eller tillsammans med er, alltid skall ligga på rygg, underlaget bör vara varmt och det får inte bli för varmt. Se till att barnets sovplats är säker så att det inte av misstag kan få ert täcke, en kudde eller något liknande över huvudet. Det bästa är att ge barnet ett eget litet täcke. Säkra också så att barnet inte kan trilla ner eller komma i kläm.

### Sommartid

Om du ammar ditt barn är bröstmjölken all den mat och vätska som barnet behöver. Är det varmt ute räcker det med



att amma bara du är lyhörd för barnets signaler. Det reglerar på ett naturligt sätt sitt behov av både näring och vätska om det är törstigt. Barnet behöver alltså ingenting annat än din bröstmjölk.

### Sugbehov

Det kan vara bra att känna till att barnet ibland behöver ammas oftare för att anpassa produktionen efter barnets behov. Var flexibel och låt barnet suga fritt, låt inte tiden styra. Tycker du att barnet är oroligt är det troligt att du skall låta barnet suga längre och oftare en tid. Det är vanligt att barn vill ammas varannan timma eller oftare! Det som ökar mjölmängden och produktionen är att din frisättning av det mjölkbildande hormonet prolaktin ökar ju oftare du ammar och ju bättre bröstet "töms".

Om barnet inte verkar nöjt trots täta amningar kan mamman behöva hjälp och råd - Det kan vara ett tecken på att barnet inte får i sig så mkt av den feta mjölken, eller att barnet inte suger effektivt med rätt teknik. Om det är så eller om barnet inte vill ammas mer än högst 6 gånger per dygn de allra första veckorna är det klokt att ta kontakt med BVC-sköterskan eller Amningshjälpen för att få stöd och råd.

### Vikten

Det är vanligt att nyfödda har en liten viktnedgång (upp till 10%) den första tiden. Barnet har normalt hämtat upp vikten igen kring det tionde levnadsdygnet. De första 2-3 månaderna växer vanligtvis det ammande barnet snabbt

och kan gå upp mer i vikt än flaskmatade barn. Viktökningen avtar sedan något runt 4 månaders ålder. Det bröstmatade barnet kan ha en annan viktutveckling än det flaskmatade barnet. Forskning visar att barn som ammas också har mindre risk att bli överviktiga som vuxna.

### Bröstmjölken förändras

Mjölakens sammansättning anpassas efter barnets behov allt efter som det växer. När du ammar får barnet den laktosrika mjölken först. När barnet suger vidare får det gradvis i sig en mindre mängd mjölk som i gengäld är fetare, och som ger barnet den slutliga mättnadskänslan. Därför är det viktigt att du låter barnet suga till det inte längre suger aktivt, släpper taget eller somnar.

### Spänt eller mjukt bröst

När mjölkproduktionen startar eller ökar kan bröstet bli spända. Det är en bröstkörtelsvullnad som är övergående. Spänningen lindras när barnet suger. Om ditt bröst är spänt eller mjukt har ingen betydelse för hur stor mängd mjölk som ryms i bröstet. Det är lätt att tro att ett slapt bröst är lika med en mindre mängd mjölk, men så är det inte. När bröstet är spända minskar mjölkbildningen tillfälligt. När du släpper på trycket i bröstet genom att amma barnet eller genom att mjölka ur så sätter produktionen igång igen. Det fanns en tid när nyblivna mödrar rekommenderades att amma endast var fjärde timme. Då hade många nyblivna mödrar stora problem med värkande, spända bröst.

### Egna anteckningar

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---





## Att rapa

Du behöver inte avbryta barnet mitt i amningsstunden för att rapa det. Oftast kommer rapen av sig själv om barnet har behov av att få upp luft. När du ammar med en bra teknik och när mängden mjölk är anpassat till ditt barn sväljer det vanligtvis inte så mycket luft när det äter. I perioder när mjölkproduktionen ökar och lättare drivs ur bröstet kan det hända att barnet sväljer mer luft och behöver rapa oftare. Barn som flaskmatas kan också ha ett större behov av att få upp luft eftersom de oftast får i sig en större mängd mat på kortare tid. Några barn kräks upp överskottet av mjölk samtidigt som de rapar. Det har ingenting med illamående att göra och har ingen betydelse

### Tecken på att ert barn trivs är att:

- det är intresserat av att suga och du ammar omkring 6-12 ggr per dygn eller mer
- du hör att barnet sväljer vid bröstet
- barnet kissar ljus urin flera gånger per dygn
- barnet bajsar gul och grydig avföring från 4-5:e dagen
- barnet har en normal hudfärg; är inte grå, blek eller gul
- barnet har pigga och glada perioder; inte ständigt är missnöjt

om barnet i övrigt trivs och mår bra. Alla barn har inte behov av att rapa.

## Att handmjölka

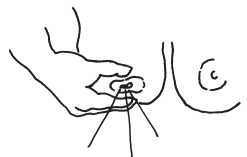
Du kan få användning av att kunna mjölka ur för hand om ditt bröst är så spänt att ditt barn inte kan få tag om bröstvårtan. Det kan behövas om dina bröstvårtor är ömma eller som hjälp om du behöver stimulera din mjölkproduktion. Be någon visa dig hur man gör redan under graviditeten så att du är förberedd om det senare blir aktuellt. Använd en liten, ren kopp för att samla upp mjölken. Tänk på att tvätta dina händer innan du startar. Börja med att hitta en plats där du kan sitta bekvämt i lugn och ro. Genom att stryka över bröstet mot bröstvårtan med cirkelrörelser eller med flat hand stimuleras utdrivningsreflexen som får bröstet att släppa ifrån sig mjölken. Placera din tumme över bröstvårtan och de närmaste fingrarna under bröstvårtan i kanten av det bruna området. Med detta handgrepp kan du mjölka fram små droppar åt gången genom att försiktigt föra hela handen bakåt mot bröstkorgen och sedan klämma ihop fingrarna framåt och ut mot bröstvårtan. Fortsätt med att föra handen fram och tillbaka genom att växelsvis klämma och släppa. Det skall påminna om ditt barns sugrytm. Bli inte otålig om det inte kommer någon mjölk direkt. Det kan ta flera minuter innan mjölken rinner till. Flytta runt och byt eventuellt hand. Gör sedan samma sak med det andra bröstet.



*Ta med den ena handens tumme och pekfinger runt bröstvårtan, i kanten av värtgården. Låt de andra fingrarna stötta under bröstet.*



*Pressa försiktigt med hela handen in i bröstet mot bröstkorgen.*



*Kläm fingrarna mot varandra. Kläm och släpp.....kläm och släpp...*

Källa: [www.videncenterforamning.dk](http://www.videncenterforamning.dk)

## Amma tvillingar

Två barn är inget hinder för en fungerande amning. Om du är tvillingmamma och är motiverad till att amma behöver det inte vara mer arbetskrävande än att ge två barn ersättning på flaska. I början kan det vara mer hanterbart att amma ett barn i taget. När du blivit lite mer van är det oftast mer praktiskt att amma båda samtidigt. Var flexibel och gör det som passar just vid det aktuella tillfället. Det kan vara bra att variera amningen. När båda bröstet töms samtidigt medverkar det till att öka mjölk mängden. Om barnen suger olika effektivt kan det vara bra att växla plats på barnen vid nästa amningstillfälle. Prata med någon som har goda erfarenheter av tvillingamning, Amningshjälpen eller BVC.

## Rökning

Nikotin passerar över till bröstmjölken. Därför avråds kvinnor helt från att röka när de ammar. Om du är motiverad att amma och inte kan sluta röka, bör du amma först och röka efteråt. På så sätt får barnet i sig minsta möjliga nikotinhalt. Rök inte heller i den miljö och omgivning som barnet vistas i. Nikotin påverkar också mjölkproduktionen genom att det hämmar det mjölkbildande hormonet prolaktin och kan alltså leda till att mjölk mängden blir mindre. Det är bra att ha en "rökpolicy" i sitt hem. Berätta för gäster och besökare vad som gäller hemma hos er och be dem att gå utomhus när de skall röka. Nikotinersättning i form av plåster och tuggummi rekommenderas inte när du är gravid

eller ammar eftersom det innehåller det skadliga nikotinet. Sök i stället hjälp om du har svårt att sluta röka.

Undersökningar visar att:

- risken för plötslig spädbarnsdöd ökar, både om mamman röker under graviditeten samt om barnet utsätts för tobaksrök efter födseln
- ett barn som utsätts för tobaksrök har en ökad risk att utveckla allergier, få övre luftvägsinfektioner och öroninflammationer eller att utveckla kolik
- mammor som röker ammar i regel sina barn kortare tid än icke rökande mödrar

## Alkohol

Ny forskning har visat att alkohol inte passerar via modersmjölken i den utsträckning som man tidigare utgått från. Var den eventuellt skadliga gränsen går är svårt att säga. Med tanke på alkoholen negativa effekter på det ofödda barnet blir konklusionen ändå den att man inte bör dricka någon alkohol alls när man är gravid. Under amningsperioden bör man helst undvika alkohol på grund av att reaktionsförmågan hos föräldern försämras, även vid ett mycket litet alkoholinlag. Omdömet och omsorgen om barnet riskeras då att påverkas. Man bör framför allt inte ha barnet sovandes hos sig i sängen om man druckit alkohol eftersom sömndjupet förändras. Detta gäller naturligtvis båda föräldrarna.

## Medicin

Om du behöver använda läkemedel, var noggrann med att informera din läkare om att du ammar. Det är viktigt att få ett anpassat läkemedel som fungerar tillsammans med mjölkproduktion och amning.

## När amning inte är möjlig

Det är inte alltid möjligt att amma och orsakerna kan vara flera. Några kvinnor har svårt att få till en fungerande amning och ett fåtal kvinnor vill av olika orsaker inte amma. Får barnet bröstmjölkersättning kan föräldrarna hjälpas åt att ge barnet mat och all den närhet som barnet behöver. Läs mer om flaskuppfödning på sidan 143.

## Det är aldrig för sent att börja

Om amningen inte fungerar som man tänkt sig kan det vara skönt att veta att det aldrig är för sent att börja. Till och med adoptivmödrar som inte fött sina barn kan amma. En fungerande amning behöver inte betyda helamning, ( att delamma fungerar bra för många) och amning är inte heller bara mat, utan också en fråga om närhet och tröst. Om du är orolig för hur det skall gå eller om du känner obehag inför att amma är det klokt att i god tid söka stöd och hjälp från en amningsrådgivare som du har förtroende för. Låt det få ta sin tid, ta inga snabba beslut. Kanske kommer det att gå lättare och bli en mycket mer positiv upplevelse än du först trott. Om ditt val ändå blir att avsluta am-



ningen så skall det respekteras. Du har med all säkerhet gjort ditt allra bästa och du har sannolikt tänkt igenom situationen. Du kommer ändå att vara det allra viktigaste och bästa för ditt lilla barn så ha inte dåligt samvete, det gagnar ingen – speciellt inte ditt lilla barn.

## Vanlig mat

De flesta barn och mammor trivs med att amma. Från 6 månaders ålder är det bra att börja med smakprov som långsamt får övergå till små måltider. Låt barnet ta initiativet. Ni kommer att märka när det visar intresse för att börja med vanlig mat. Undersökningar har visat att det är hälsosamt för barnet att du ändå fortsätter med amningen, på så sätt introduceras vanlig mat under skydd av bröstmjölken. Du kan amma så länge ni trivs med det. Man vet idag att amning också under en längre tid har många fördelar. Många kvinnor ammar tills barnet är upp mot två år eller mer. Mjolkproduktionen anpassar sig efter barnets behov. Ammar du bara en eller två gånger per dygn så ställer din kropp in sig på det och anpassar mjölmängden därefter. Även om äldre barn har behov av annan mat än bara bröstmjölk så bidrar en begränsad amning till att barnet får i sig doser av dina antikroppar. De ger också det lite äldre barnet ett visst, fortsatt skydd mot infektioner i er omgivning.

## Gluten

Rekommendationen är att inte börja med produkter som innehåller gluten förrän man börjar med smakprov.

Det är viktigt att introducera gluten i skydd av amning, lämpligen från från ca 6 mån ålder.

De mammor som inte kan eller vill amma fullt i ett halvår kan börja med smakprov och gluten tidigast vid 4 mån ålder t.ex i form av gröt.

## Om du måste sluta amma

Om du av någon anledning måste lägga ner amningen på kort tid, kan du behöva hjälp genom att få ett läkemedel som hämmar det mjölkbildande hormonet prolaktin. Använd gärna en mycket stram sport-bh (dygnet runt) som också hämmar produktionen. Efterhand kommer mjölmängden att avta.

## Amningshjälpen – en ideell organisation

Du kan alltid ringa en hjälpamma (amningsrådgivare), de finns i hela landet. På Amningshjälpens hemsida hittar du telefonnummer till hjälpmammor i alla län. Du kan också läsa mer om amning och få råd via e-post. Det går att nå dem via telefonkatalogens rosa sidor, broschyrer på MVC, BB och BVC eller via nummerupplysningen.

### Hjälpammor:

- är vanliga mammor med egen erfarenhet, ett intresse av och med stor kunskap om amning
- stöder dina egna beslut när det gäller amningen och övertalar ingen att amma
- ger inte råd av medicinsk karaktär
- har tystnadsplikt

Amningshjälpen ger ut "Amningsnytt", Sveriges enda tidskrift om amning. Den kommer ut 4 gånger per år och vänder sig både till föräldrar och vårdpersonal som arbetar med amning. Medlemskap kostar 250 kr och "Amningsnytt" ingår i avgiften. Om du som själv har fått god hjälp vill bli medlem för att stödja verksamheten går det bra.

### Kontakt:

Amningshjälpens kontor  
Gäddgränd 7  
590 43 Rimforsa  
Telefon & Fax: 0494-211 50  
[www.amningshjälpen.se](http://www.amningshjälpen.se)





## Amningsproblem

### För lite mjölk

Många mammor är oroliga att de har för lite mjölk. Det är normalt att vid vissa tidpunkter eller under vissa dagar uppleva att det är obalans mellan mängden mjölk och barnets behov. Det är också ett normalt fenomen att produktionen varierar under dygnet. De flesta barn vill suga oftare på kvällen. De 2-4 första dygnet kan vara väldigt intensiva.

För lite mjölk kan ibland orsakas av att barnet inte har bra sugteknik eller inte suger tillräckligt länge. Om du som mamma är orolig eller stressad kan det leda till att mjölken inte rinner till ordentligt. Det är viktigt med stöd från omgivningen, speciellt från din partner, så att du i dessa perioder helt kan koncentrera dig på att komma i balans igen. Du behöver bli ompysslad och slippa hushållsarbete. Är du bekymrad eller inte får det att fungera, se till att du får prata med någon du känner förtroende för. BVC-sköterskan kan många gånger vara ett bra stöd.

*\* bröstet töms dock aldrig helt!*

#### När du har för lite mjölk:

- lägg barnet till bröstet ofta, begränsa inte barnets sugande. Var lyhörd och följ barnets signaler
- låt barnet suga klart på det ena bröstet innan du erbjuder det andra



Nöjd och mätt

- amma ofta, även på natten. Det stimulerar det mjölkbildande hormonet extra mycket
- var noga med att barnet har bra sugteknik
- sitt eller ligg bekvämt när du ammar, då fungerar utdrivningsreflexen bäst
- koppla av när du ammar. Sov ut, ha tålmod och var hoppfull. Ha barnet när dig dygnet runt
- ät och drick ordentligt själv
- handmjölka om intervallerna mellan amningstillfällena blir för långa. Men om barnet suger ofta på bröstet är det inte nödvändigt att stimulera produktionen ytterligare genom att mjölka ur för hand
- undvik att ge barnet tillägg eller napp och låt barnet "snutta" på bröstet så ofta det vill tills ni kommer i kapp

### Rikliga mjölmängder

Efter ett tag ställer mjölkproduktionen gradvis in sig efter barnets behov. Vissa mammor har en överproduktion av mjölk. Om barnet inte tömmer bröstet så bra kommer mjölkproduktionen att minska efter hand. Efter amningen skall båda bröstet kännas mjuka utan oömskande områden med knölar. Helt tomma på mjölk blir de aldrig. Om du har väldigt spända bröst, låt det bröst som du inte ammar självläcka under tiden du ammar det andra bröstet. På så vis lättar trycket på ett naturligt sätt. Om du har början till mjölkstockning (se senare avsnitt i boken) eller om barnet inte är intresserat av att suga, kan du behöva mjölka ur för hand eller med pump. Om du mår bra och inte har några övriga besvär från bröstet är det oftast det bästa att låta barnets behov styra. På så sätt regleras efter hand mjölmängden att passa ditt barn.

### Förvaring av bröstmjölk

Bröstmjölken är värdefull och dyrbar.



Får du mjölk över kan du förvara den på olika sätt. Urpumpad bröstmjolk håller sig i rumstemperatur 2-4 tim. Använd en väl rengjord och uppkokt flaska eller burk. Håll på bröstmjölken, kyl av den snabbt genom att ställa den i kallt vatten om du vill förvara den längre tid. Förvaras den i kylskåp håller den sig fräsch i max 3 dygn (+4 C). I frysen är bröstmjölken hållbar i 6 månader (-20grader eller kallare). Upptinad bröstmjolk bör konsumeras inom 24 timmar. Har du väldigt mycket mjölk och om du vill, finns det oftast ett mycket stort behov av givarmjolk på de sjukhus som har en nyföddhetsdelning. Speciellt behov finns för de alltför tidigt födda barnen eller till sjuka barn som inte tål bröstmjölksersättningar. Modersmjölkscentralen sköter hantering och förvaring av denna "bankmjölk". Dem kan du ta kontakt med om du är intresserad av att bli mjölgivare.

*\*Källa: Socialstyrelsen, Journal of Breastfeeding and Human Lactation, The Breastfeeding Answer book LLL)*

## Amningsteknik

Se över din amningsteknik. Hur ser dina bröstvårtor ut efter avslutad amning? En lite utdragen men i stort sett opåverkad bröstvårta betyder att barnet sugit bra. En klämd eller "snedsugen" vårta kan vara ett tecken på att barnet antingen har haft ett för litet tag om bröstet eller att det inte legat mitt för bröstvårtan. Korrigera barnets läge vid bröstet så att barnet kan få ett större tag rakt framifrån. Försök att föra barnet närmare dig vid nästa amning.

## Bröstkomplikationer

Du kan förebygga bröstkomplikationer genom att se till att barnet suger med bra teknik och att det har rätt tag om bröstvårtan. Om barnet tar för litet tag om bröstet kan det lätt uppstå sår på vårtan, dessutom hämmas mjölkflödet. Barnet får inte i sig tillräckligt med mjölk och tömningen av bröstet blir otillräcklig. Det kan leda till att mjölken "stockar sig" inne i mjölkgångarna. På sikt påverkas också mjölkproduktionen negativt och barnet kan få en allt för långsam viktutveckling.

## Mjölckstockning /bröstinflammation

Mjölckstockning är ett vanligt fenomen och innebär att en eller flera mjölkgångar av någon anledning täpps till. Åtgärder man inte detta kan det utvecklas till en bröstinflammation med eller utan bakterier, vilket vidare kan orsaka en bröstinfektion och senare en bröstböld. En mjölckstockning gör att bröstet känns varmt, ömt, rött och hårt på det område av bröstet där problemet uppstått. Du kan hastigt få sjukdomskänsla med feber eller känna influensaliknande symptom. Det kräver ofta tålmod för att få bukt med mjölckstockningen. Att amma med bra teknik är a & o. Du bör känna dig bättre inom 12 timmar. Då är du på rätt väg och har antagligen gjort precis som du skall. Det stockade området skall bli bättre för varje dag. Du skall snabbt bli feberfri och bröstet skall få allt mindre rodnad och ömhet. Fortsätt på samma sätt tills du är helt återställd. Ofta tar det ett par dygn, huvudsaken är

att det hela tiden går åt rätt håll. Be din BVC-sköterska eller någon amningsrådgivare om hjälp i god tid. Kontakta ev en amningsmottagning för råd och stöd.

### Bra teknik:

- låt barnets näsa vara mitt för bröstvårtan. Hela barnets kropp skall vara vänd mot dig. Barnets ska inte behöva vrida på huvudet, utan ligga rakt framför bröstvårtan
- barnet skall helst ta tag underifrån och nudda bröstet med underkänen först. Det skall ta tag om en stor del värtgården, inte bara om bröstvårtan så det är bra om barnet gapar stort då du för det mot bröstet
- om du tar upp barnet i din famn innan det blir för hungrigt brukar de flesta barn ligga och slicka på bröstvårtan en stund innan de vill äta. Barnet stimulerar här utdrivningsreflexen och underlättar på så vis amningen för er båda
- när du ammat färdigt kan det vara bra om du känner igenom bröstet. De skall kännas mjuka och vara utan hårda eller ömmande områden med knutar
- använd en mjuk, eftergivlig bh utan onödiga sömmar. Undvik att använda en stram bh eller en bh med byglar, då dessa kan hindra mjölkflödet och orsaka irritationer i bröstet
- om du använder amningsinlägg av ull eller silke, lägg dem utanpå bh:n så att bröstet inte får det för trångt



## Bröstinfektion

Om mjölkstockningen inte blir bättre och om du får feber som varar mer än 48-72 timmar kan det vara ett tecken på bröstinfektion. Det är inte ovanligt att det är en sårig bröstvärta som är inkörsporten för bakterier och som är en av orsakerna. Kontakta omgående BB, BVC eller någon annan vårdinrättning för att få råd och hjälp. Ibland behövs antibiotika för att häva infektionen. Det är inget hinder för att fortsätta att amma tvärtom är det viktigt att amma för att underlätta läkningen. .

## Ömma bröstvårtor

De första dagarna efter födseln kan det göra ont i bröstvårtorna. Det är inte så konstigt eftersom du är ovan och vissa barn kan suga väldigt kraftfullt. Ibland uppstår små sugblåsor vilket är helt naturligt och alltså inte beror på att barnet har sugit fel. Det brukar bli bättre efter bara kort tid.

Smärtor vid amning kan också bero på att barnet suger med fel teknik eller att du har en felaktig amningsställning. Då är det lätt att bröstvårtan blir sårig. När barnet får rätt tag släpper i regel smärtan och såret kommer då att läka på ett par dygn.

## Svampinfektion på bröstvårtorna

Svamp kan ibland orsaka problem efter en period av väl fungerande amning. Kanske har ditt barn också en vit beläggning på tungan (torsk), som genom

## Åtgärder vid bröstinflammation och bröstinfektion

- fortsatt att sträva efter rätt och bra teknik när du ammar
- amma efter barnets behov, men ibland kan du behöva väcka barnet för att få hjälp med att tömma bröstet
- ha mycket och nära hud-mot-hud kontakt med barnet. Härigenom frigörs det lugnande och mjölkutdrivande hormonet oxytocin lättare. Det främjar både sugtekniken och mjölkflödet
- använd febernedsättande medel om du behöver. Vila och drick ordentligt
- amma i första hand det bröst som du har mjölkstockning/inflammation i. Om barnet har svårt att få tag runt bröstvårtan, handmjölka först lite så att värtgården blir mjukare och lättare att greppa
- undvik allt som klämmer åt eller sitter hårt runt bröstet. Använd en rymlig bh som inte lämnar några märken på huden
- det kan kännas skönt att duscha det onda bröstet med varmt vatten. Stråla med mjuka strålar och bara någon minut innan du skall amma
- stryk lätt med fingrarna över det stockade området och i riktning mot bröstvårtan. Det känns skönt och underlättar utdrivningen under tiden du ammar. Men hantera bröstet varsamt, det går inte att bara massera bort mjölkstockningen

- sov mycket, håll dig varm och se till att du har det lugnt och skönt. Be dina närstående att de tar hand om hushållet och passar upp på dig
- fortsatt att amma, gärna varannan timme. Även om det gör ont när barnet suger så är det den bästa hjälpen. Samma läkemedel som är febernedsättande är också smärtlindrande vilket ibland kan hjälpa
- om inte barnet vill suga så mycket, handmjölka eller använd en bröstpump tills bröstet känns mjukt igen
- Studier har visat att SPC-flingor kan förebygga och bota mjölkstockning. SPC-flingor (Special Prepared Cereals) har en anti-inflamatorisk verkan och stimulerar kroppens egen produktion av anti-sekretorisk faktor (AF-faktor). Flingorna behöver intas dagligen i en dos anpassad till kroppsvikten för att ge ett skydd mot mjölkstockning. De säljs på Apotek



Ha barnet tätt intill dig



### Tips om bröstvårtorna ömmar:

- det är viktigt att barnet får rätt tag om bröstvårtan (se avsnitt om amningsteknik)
- lägg barnet till bröstet direkt när det visar tecken på att vilja suga. Ett frustrerat och skrikigt barn har svårare för att ta bröstet. Kanske måste du lugna ditt barn först
- handmjölka eventuellt lite innan du lägger barnet till bröstet. Det kan underlätta för barnet att få rätt tag. Mjölken rinner också till snabbare vilket leder till att det antagligen gör mindre ont när det hungriga barnet börjar suga. Eventuellt kan du börja amma på det bröst som gör minst ont

När sedan det andra bröstet börjar rinna av sig själv flyttar du över barnet dit

- var mycket försiktig när du tar bort barnet från bröstet. Stick in ett finger i barnets mungipa för att få det att släppa taget. Avlägsna försiktigt barnets tag om bröstet
- smörj in bröstvårtorna med bröstmjölk och låt dem lufttorka efter varje amning
- håll bröstet varma och torra. Undvik fuktiga amningskupor eller bröstinlägg
- om smärtan är outhärdlig när du skall amma, mjölka ur en dag eller två och ge mjölken till barnet med en liten

kopp. Be om stöd från din amningsrådgivare. Hur ont det gör är högst individuellt, oftast är det mest i början. Det brukar lätta när barnet har sugit en stund. Det är också ett tecken på att barnet gör rätt

### Piercing:

Erfarenheter visar att tidigare piercing i bröstvårtorna kan orsaka amningsproblem i det bröst där man tidigare haft piercing. Troligen orsakade av ärrvävnad. Det kan vara bra att nämna om du tidigare haft piercing om du söker hjälp för problem med amningen.

tarmen kan leda till svamp i blöjområdet på barnet. Eventuellt har du själv besvär i underlivet eller kring ändtarmen. Den svamp som brukar orsaka de här problemen är en typ som finns i vår naturliga omgivning, candida albicans. Det är inte alltid den ger besvär. Den hålls normalt i styr av de sunda bakterier vi bland annat har i tarmen. Användning av antibiotika eller hormonella förändringar är faktorer som kan leda till att svampen breder ut sig samtidigt som den kan ändra karaktär till en mera aggressiv form. Det är inte farligt men kan orsaka mer eller mindre obehag. Den kan ge en brännande, svidande eller kliande

smärta. Svampen kan leda till att sår på bröstvårtorna får svårt att läka. De kan vara rodnade och fjällande, ha små sår eller sprickor. För att vara säker på att det är svamp och inte bakterier behöver man ibland ta en odling från bröstvårtan. Ibland är det nödvändigt med medicinsk behandling. Då är det viktigt att både du och barnet behandlas. Du kan prova att självbehandla genom att tvätta av bröstvårtan med lite wichyvatten, både före och efter amningen. Men tänk på att det kan torka ut huden och göra den än mer känslig. Se till att lufta bröstvårtorna ofta och mycket. Amningsinläggen skall bytas ofta så de

inte ligger fuktiga mot bröstet. Tvätta sängkläder, handdukar, bh och trosor i minst 60 graders värme. Syntetmaterial kan förvärra svamptillväxten eftersom dessa blir varmare och fuktigare än naturmaterial. Använd därför helst bomull, lin, ull eller silke. Var också försiktig med sötsaker och socker, det kan bidra till att svampen trivs ännu bättre och växer mer. Använda nappar och flaskor skall kokas dagligen i minst 10 minuter. Kontakta en Amningsmottagning, BB eller prata med er BVCsköterska om du får besvär som liknar svamp.



## Kort tungband

Det händer att barnets tungband är för kort. Tungan kan då vara hjärtformad och barnet har svårt att räkka ut den. Då blir det svårt att suga ur mjölken. Kanske barnet vill suga hela tiden eller är missnöjt och skriker vid bröstet. Eftersom det är lättare att barnet suger fel, får mamman också lättare såriga bröstvårtor. Ibland är det nödvändigt att söka läkare. För att avhjälpa problemet behöver man ibland göra ett litet klipp i tungbandet. Misstänker du att ditt barn har för kort tungband, prata med sköterskan på BVC.

## Bröstopererade kvinnor

Vanligtvis kan även kvinnor som har opererat bröstet amma. I praktiken har det visat sig att mjölgångarna hittar tillbaka till bröstvärtan även om en omfattande bröstrestoring brukar inte involvera bröstörtelvävnaden så det brukar inte ha någon negativ effekt på mjölkproduktionen. Om du är bröstopererad är det extra viktigt att du får bra stöd och vägledning i början. Ibland kan det dröja lite längre innan mjölkproduktionen blir etablerad men det är individuellt och behöver inte alltid vara så. Amma ofta för maximal stimulering. Amning kräver ibland extra envishet, vilja och tro på att det skall fungera och lyckas. Om du inte skulle få full mjölkproduktion behöver du inte ge upp amningen för det. Amning kan se olika ut och du kan amma på ditt eget sätt. Det är åtminstone alltid värt att försöka. När det gäller bröstens utseende så förändras de med åldern oavsett om du ammar eller inte.

## Att amma om man inte fött barn

En adoptivmamma kan få igång en mjölkproduktion, men kanske inte så att den helt täcker barnets behov. Genom att stimulera bröstet medan man väntar på barnet kan man ha fått igång en liten produktion redan när barnet kommer. (se även avsnitt om handmjölkning<sup>135</sup>) Då barnet sedan suger stimuleras mjölkproduktionen ytterligare.

I familjer med två kvinnor finns ibland funderingar på om båda kvinnorna kan amma barnet. Här gäller samma sak vad gäller bröststimulering och mjölkproduktion. Då en av kvinnorna är biologisk mor till barnet och därmed har en hormonpåverkan som ger fysiologiska förutsättningar för mjölkproduktion redan från början, bör barnet ammas av henne i starten. Det säkrar möjligheten att etablera amningen och att säkerställa barnets behov av näring. Den kvinna som inte fött barnet kan stimulera sin mjölkproduktion för hand eller med pump och amma vid lämpliga tillfällen och för närhet och tröst. Läs mer <http://www.amningshjalpen.se/radgivning/adoptiv.htm>

## Avvänjning

Att amma är mer än att bara ge mat. Därför kan man aldrig säga exakt när det är lämpligt att börja vänja av barnet från bröstet. Hur länge man skall amma är individuellt, det beror helt och hållet på vad du och ditt barn vill. Oftast sker avvänjningen gradvis.

När du vill sluta amma helt är det bra om

du planerar det i förväg. Avvänjningen bör ske långsamt. Går det för fort kan du få problem med mjölkstockning. Vanligtvis tar det mellan 4-8 veckor att vänja av barnet från bröstet men det beror på hur länge du ammat och hur ofta du ammar när du börjar trappa ut amningen helt. De flesta byter ut morgon- och kvällsmålet sist. Nattamningen kan hålla på längre. Om du inte vill amma på natten längre kan du börja med att lägga upp en ny nattrutin som inte kretsar kring amning. Om du av olika orsaker inte kan amma under en period bör du ta kontakt med BVC för rådgivning och eventuell läkarkontakt

## Napp

Det bästa är att undvika napp de första veckorna eller tills dess att amningen fungerar ordentligt. Vänta tills barnet har en bra sugteknik och du själv känner dig tryggt med amningen och har rikligt med mjölk till barnet. Barn har ett naturligt behov av att suga och de reglerar på så sätt mjölkproduktionen efter sitt behov. Nappen kan ibland lugna barn som har ett väldigt stort sugbehov. Var uppmärksam på att ett spädbarn kan suga sig tillfreds med en napp. Det kan leda till att intervallerna mellan amningsstunderna blir längre. Både napp och tilläggsmat kan göra att barnet inte ber om bröstet så ofta som det egentligen skulle behöva för att stimulera mjölkbildningen. Om du använder napp, kontrollera alltid nappen så att den lever upp till säkerhetskraven.



## Flaskuppfödning

Om ditt barn flaskmatsas med tillägg kan det vara lätt att längre stund än om det ammas. Det beror på att bröstmjölkersättningen inte är lika lättsmält som bröstmjolk. Tänk på att hålla ditt barn nära dig om du flaskmatar. Sträva efter att få måltiderna lika nära, trygga och varma som de skulle ha blivit om du hade ammat. Kroppskontakten gör att barnet mår bra och växer bättre.

På senare tid har det uppmärksammats att nappflaskor kan innehålla och ge ifrån sig det skadliga ämnet Bisfenol A (BPA). Därför kan det vara klokt att inte ärva flaskor och att istället köpa sådana som är Bisfenol A -fria.

För att få nappflaskor riktigt rena kan man efter diskning ångkoka dem i mikrovågsugn. Företag som säljer flaskor och andra tillbehör tillhandahåller särskilda ångkokare eller speciella påsar för sterilisering i mikrovågsugn.

## Bröstmjölkersättning

Om du inte ammar eller behöver komplettera bröstmjölken så finns det bröstmjölkersättningar som är speciellt anpassade för spädbarn i olika åldrar. Det är viktigt att välja rätt för att tillgodose om det lilla barnet får den energi och näring det behöver för sin ålder. Bröstmjölkersättningen räcker som mat upp till sex månader och behöver bara kompletteras med vitamin D-droppar. Den framställs av komjolk som förändrats så att näringsinnehållet liknar den sammansättning som är i bröstmjölken. Bröstmjölkersättning kommer i pulverform och skall blandas med vatten. Följ bruksanvisningen på förpackningen noga när du tillreder ersättningen. Använd bara strukna mått och avsedd mängd vatten. Det finns också drickfärdiga produkter men det blir alltid dyrare.

Om barnet har komjölksallergi används speciella bröstmjölkersättningar om bröstmjolk inte kan ges. Den ersättningen skrivs ut av läkare.

Du kan tillaga en eller flera måltider åt gången. Om du väljer att förbereda för ett helt dygn skall flaskorna ställas i kylskåp och värmas upp efterhand som de skall användas. Det är viktigt att mjölken

förvaras kallt. Om den förvaras för varmt kan bakterier föröka sig fort och kraftigt vilket kan vara farligt för barnet.

Barn som föds upp på flaska signalerar som alla andra barn när de är hungriga. Barn är individer som uttrycker sig på olika sätt. Både temperament och matvanor skiljer dem åt. Försök att hitta den rytm som passar dig och barnet bäst men var inställd på att rytmen snart kan förändras. Ibland kan det bli nödvändigt att ändra på tider och mängden mat när barnet växer och plötsligt får nya behov.



Fin kontakt med barn som får flaska









## Det nyfödda barnet

Det nyfödda barnet har perioder när det är lugnt vaket, aktivt vaket, gråtande, däsigt, när det sover lugnt eller sover en aktiv drömsömn.



Nyfödd tätt intill sin pappa

### Hemma

Många nyblivna föräldrar är osäkra på om barnet trivs och har det bra. När ni lär känna ert barn kommer ni upptäcka att även om det inte kan prata har det ändå en otrolig förmåga att uttrycka sig. Ett barn som lugnt faller i sömn efter en måltid eller ett barn som ligger och tittar sig runt är ett barn som har det bra. Ni lär er fort att tyda barnets signaler och vad ni skall göra för att åtgärda om någonting är fel. Lita på ert omdöme och använd ert sunda förnuft. Är ni osäkra, fråga er BVC-sköterska.

### Närhet

Barnet har redan i livmodern fått en viss dygnsrytm. Många barn behåller samma rytm den första tiden efter födelsen. När mamman rör sig vaggas barnet till sömn. När mamma blir stilla och kanske ska sova vaknar barnet till och kan sträcka ut sig bättre, framför allt mot slutet av graviditeten. I livmodern är det aldrig helt tyst eller stilla. Det är varmt och omslutet. Det har vant sig vid den miljön och det är lätt att förstå att barnet vill fortsätta att känna sig omslutet av mammas eller pappas famn när det är fött.

### Sömn

Det nyfödda barnets dygn skiftar mellan lugna och aktiva stunder. Gråt, däsighet och lugn sömn blandas med den aktivare drömsömnen. Barns sömnbehov är olika. Några sover mycket, andra mindre. Undrar du om ditt barn sover för lite? I genomsnitt sover det nyfödda barnet 16 timmar per dygn.

Under sömnen befinner sig barnet i olika sömnstadier vilket förklarar skillnaderna mellan de lugna och oroligare perioderna. Det nyfödda barnets sömn består till hälften av den ytliga REM-sömnen (Rapid Eye Movement). Under denna sömnfas andas barnet oregelbundet, rör på sig, grimaserar och gnyr eller gråter ibland. Barnet vaknar till flera gånger utan att ni märker det. Det är lätt att tro att barnet är vaket när det byter sömnfas. Känner du dig tveksam så avvakta en stund. När barnet befinner sig i den djupare sömnen är det helt avslappnat och inte lika lätt att väcka.

Nyfödda har ett stort sömnbehov och kan visa tecken på trötthet redan efter 1-2 timmars vakenhet. Då är det viktigt att underlätta för barnet att få sova igen. Se till att det är mätt och torrt. Ibland underlättar det insomnandet om du stryker med handen över barnets ögon. I perioder behöver barnet få somna hos föräldrarna. Det lugnar att känna värmen och att höra mammas eller pappas hjärtslag. En spjålsång som med långsidan säkras längs med mammans sängsida, med spjalorna borta och madrasserna i nivå, kan fungera fint som en "sidovagn" den första tiden. Mor och barn har nära till varandra, vilket också underlättar nattamningen. När barnet är några månader gammalt behöver det varva ner en stund innan det är dags att sova. Lika lite som att du kan gå direkt från ett träningspass och somna, kan barnet somna direkt efter intensiv lek. Under de första månaderna somnar barnen vanligtvis i samband med måltiderna. När det blir lite äldre är mat



och sömn inte lika tydligt sammankopplade.

Andra halvåret börjar barnet ofta drömma mer och annorlunda. Då barnet börjat krypa får det mer intryck att bearbeta. Kanske blir drömmarna ibland skrämmande och barnet vaknar flera gånger under natten. Några vaknar bara helt lätt och smågnäller en liten stund och somnar sedan om, andra gallskriver direkt. Nästan alla barn har sådana perioder och om man vet det och förstår orsaken kan det vara lättare att ta det med ro, och då brukar det också gå över. Stör inte barnet i onödan om det verkar vakna till – se om barnet kanske somnar om. "Belöna" inte barnet som vaknar genom att ta upp det och börja leka. Visa att det är natt och dags att sova. Trösta och bär en stund om det behövs. Det finns inga standardlösningar, men det kan vara skönt att prata igenom situationen med BVC-sköterskan om det blivit ett problem. Hon kan ge förslag, tips och råd – så ni kan finna en lösning som känns bra och passar er familj.

Ni kommer successivt att föra in barnet i en rytm och vanor som följer och passar familjen.

För barnet som blivit mer medvetet om omgivningen är det en trygghet om läggningsritualerna ser någorlunda lika ut från gång till gång. Det hjälper barnet att förstå när det börjar bli dags att sova. Varva ned, kanske i förälderns famn med en saga eller en sång, kramar, smek, puss och god natt... Hitta det som lugnar barnet. En del barn har glädje av en "snuttefilt", kanske en bit av mammas nattlinne eller ett kram-

djur – dämpa belysningen, tala mjukt och tyst och vagga barnet en stund om det behövs. Undan för undan kan man sedan minska vaggandet och barnet kan somna gott på egen hand. Försök att inte dra ut på läggningsritualerna för länge eftersom barnet då riskerar att bli övertrött och få svårare att komma till ro. Tänk på att det aldrig får bli ett straff att gå och lägga sig och sova.

Kan man lägga barnet i föräldrarnas säng? Ja visst kan man det. Att barn har egen säng är ett ganska modernt påfund i vår kultur. På många håll i världen är det självklart att barnen sover med föräldrarna ända upp i skolåldern. Har man en bred säng och kan sova gott med barn i sängen – varför inte!?

### Undersökning av barnet

Redan på förlossningen undersöks barnet av en barnmorska. Man väger och mäter barnets längd och huvudomfång samt kontrollerar att gommen är hel och ändtarmen öppen. Barnet får en K-vitaminspruta.

Det nyfödda barnet undersöks normalt av en barnläkare en gång det närmaste dygnet efter förlossningen. Man tittar på barnets allmänna utseende och eventuella hudförändringar. Läkaren lyssnar på lungor och hjärta, bedömer huvud, buk och reflexer. Även höfter samt könsorgan undersöks.

Tidigast efter andra dygnet tas PKU-testet. Det är ett blodprov som tas från

### Inför läggningen

- barnet skall sova på rygg tills det kan vända sig själv
- se till att barnet inte är för varmt klätt och att det kan röra sig. Sovrummets temperatur rekommenderas vara mellan 16-20 grader. Många barn sover gott utomhus, men lämna inte barnet utan övervakning
- ju bättre barnet sover på dagen desto bättre blir nattsömnen. Det finns ingen anledning att begränsa ett litet barns sömn på dagen i tron att nattens sömn ska bli bättre
- lär ditt barn att skilja på dag och natt genom att ge barnet mindre uppmärksamhet på natten. Prata inte eller tänd lampor i onödan och gör nattmålet så kort som möjligt
- om ditt barn sover väldigt oregelbundet eller oroligt efter de första månaderna kan du få råd och hjälp av din BVC-sköterska



Sovende barn



ett blodkärl på handryggen eller ibland från foten. Det gör man gärna i samband med amning för att avleda barnets uppmärksamhet. Testet har fått sitt namn efter en sjukdom, phenylketonuri, och har tagits på alla nyfödda sedan 60-talet. Blodprovet analyseras för denna sjukdom och samtidigt för fyra andra ovanliga sjukdomar. Upptäcker man dessa sjukdomar på ett tidigt stadium finns det genom effektiv behandling möjlighet att förebygga de skador som dessa sjukdomar annars kan leda till. Om ni åker hem tidigt från BB/förlossningen, är det viktigt att få tid för återbesök så att PKU-provet kan tas, tidigast 72 timmar efter förlossningen.

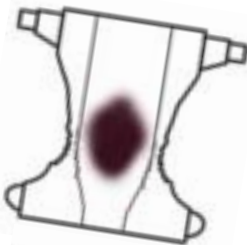
### Avföring

Den allra första avföringen kallas mekonium och är svart eller mörkgrön. Efterhand som amningen kommer igång blir den mer grymig och gulaktig med syrlig doft. När barnet är 4 dagar gammalt bör avföringen växla från svart till grön-gulaktigt, som ett tecken på att barnet fått i sig tillräckligt med mat. Det är väldigt varierande hur ofta spädbarn bajsar. Somliga bajsar varje gång de äter och andra bara en gång i veckan. Båda varianterna är normala under förutsättning att barnet äter och mår bra. De första 3 veckorna brukar dock spädbarn bajsas varje dag.

### Gulsot

Efter några dagar blir de flesta nyfödda lite gula på huden och eventuellt i ögonvitrorna.

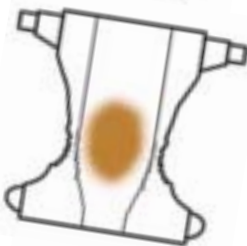
### Avföringens färg den första månaden



Dag 1-2



Dag 3-4



Dag 5-7



Dag 7-30

Acceptabel gulsot hos barn födda i rätt tid varar vanligtvis sju till tio, ibland upp till fjorton dagar. Det har inget med "riktig" gulsot att göra. Barnet gör sig av med överflödiga röda blodkroppar och då frigörs ett gult ämne, bilirubin, som kommer ut i blodet. Bilirubin bryts ner i levern. Hos nyfödda är levern omogen och klarar inte alltid att bryta ner bilirubinet fort nog. Speciellt utsatta är för tidigt födda barn. Vanligt solljus hjälper till att omvandla bilirubinet i huden så att det kan utsöndras med urinen. Genom att placera barnets sovplats i dagsljus kan du påskynda den processen. Är huden kraftigt guldfärgad måste barnet behandlas. Allt för höga bilirubinvärden kan ge skador, därför är man frikostig med att ge ljusterapi i ett tidigt skede. Ett speciellt blått ljus är det mest effektiva.

### Andning

Barnet andas något omoget och oregelbunden de första veckorna. Det växlar mellan snabb och långsam andning.

### Reflexer

Friska barn föds med ett antal reflexer. Man kan utlösa dessa om man retas på ett visst sätt. En del av reflexerna försvinner efter hand. De är ett uttryck för att barnets nervsystem fungerar som det skall och är en sak som barnmorskan och barnläkaren kontrollerar strax efter barnets födelse.

- **Moro-reflexen:** Om du låter barnets huvud falla bakåt mot dina kupade händer så att det upplever att det faller, kommer barnet ögonblickligen att



reagera genom att göra en omfamningsrörelse med båda armarna. Det är en gammal och primitiv reflex som hade till uppgift att få ungen att klamra sig fast vid sin mamma

- **Gripreflexen:** Stimulerar man handflatan eller fotsulan kniper barnet med fingrar och tår direkt
- **Gångreflexen:** Att gå verkar vara en fullt utvecklad drift redan från första början. Håller du ditt nyfödda barn upp och låter dess fötter nudda underlaget gör det gångrörelser med benen. Att den sedan lär sig att gå vid 10-12 månaders ålder är egentligen bara en utveckling av något barnet redan kan
- **Sök- och sugreflexen:** som vi nämner mer om under kapitlet om amning

## Navel

Resterna av navelsträngen ramlar bort av sig själv, oftast inom två veckor. Navelstumpen skall hållas ren och torr och man kan tvätta den med vanligt vatten. Det är normalt att den blöder och vätskar sig något. Det är också normalt att det luktar lite illa. Men om naveln blir röd och svullen, börjar lukta rejält och vätskar sig mycket kan det bero på att det har tillstött en infektion. Då bör man genast kontakta BVC. Ibland kan barnet ha ett så kallat navelgranulom, det vill säga slemhinna i stället för hud i navelgropen. Det kan behandlas med lapis på BVC och brukar läka på ett par dagar.

## Huden

Hudens färg och utseende kan variera mycket hos barnet. Många barn har kalla, blåaktiga händer och fötter den första tiden. Det beror inte på att barnet fryser utan på den omställning av cirkulationen som sker i barnets kropp.

## Prickar och utslag

Prickar och utslag är vanligt hos nyfödda. De flesta är helt ofarliga.

- **Milier:** vita, hårda, små prickar som ofta sitter på näsan och kinderna. De är helt ofarliga och försvinner av sig själv, oftast inom några veckor efter födseln. Ibland kvarstår de några månader.
- **Storkbett:** är röda märken som består av en samling små, ytliga blodkärl som inte är upphöjda. De sitter i pannan, på ögonlocken och/eller i nacken. I pannan försvinner de under det första levnadsåret. I nacken kan de finnas kvar i flera år.

- **Värmeutslag:** är röda utslag som kommer och går. Barnet har dem en stund, ofta i anslutning till att det blivit varmt. Utslagen försvinner när barnet blir svalare
- **Hormonplitor:** är små röda prickar med en gul topp. De ser ut som små finnar. Det är en hormonpåverkan från mamman
- **Hemangiom:** så kallat smultronmärke, är kärlnystan under huden som ofta skiftar i blått med en klarröd fläck på toppen. De blir synliga först några veckor efter förlösningen och kan fortsätta att öka i storlek under det första halvåret. De är ofarliga och försvinner oftast efter några år
- **Röd, torr, skorvig eller irriterad hud** kan bero på att barnet har reagerat på något som mamma har ätit; på parfymmerat tvättmedel eller något annat
- **Blåsor** med klart eller grumligt innehåll kan vara en infektion i huden som be-



Navelstumpen på ett nyfött barn

höver behandlas. Kontakta BVC eller vårdcentral för att få hjälp att bedöma vad som behövs

## Svullna bröst på barnet

Brösten på nyfödda barn kan bli svullna och lite ömma. Ibland kan det till och med komma lite mjölkliknande vätska ur bröstvårtorna. Det är en hormonpåverkan från mamma. Om bröstet skulle bli röda och varma kan det vara tecken på en infektion och då ska man kontakta BVC. Det är ovanligt och brukar gå över av sig själv, för det mesta inom ett par veckor.

## Huvudform

Vissa barn vrider alltid huvudet åt samma håll när de ligger på rygg. Genom att låta barnet använda en mjuk liten kudde kan man förebygga platt bakhuvud. Om barnets har lite platt bakhuvud eller snedskalle, kan man avhjälpa detta genom att:

- när barnet sover; se till att huvudet inte alltid ligger åt samma håll
- när du håller ditt barn; se till att huvudet inte alltid är vänt åt samma håll
- försök få barnet att vrida på huvudet genom att tala med det från andra sidan

Låt barnet ligga på magen när det är vaket. Det är bra för både huvudformen och för att bygga upp rygg- och bukmuskulerna.

## Allergi

Varför vissa barn utvecklar allergi och andra inte förbryllar fortfarande forskarna. Någon form av matallergi, atopiskt eksem eller "hösnuva" drabbar någon gång vart tredje barn i västvärlden. 10% av dessa utvecklar astma. Effektiva förebyggande metoder saknas men följande råd tycks kunna förhindra utbrott av allergisk sjukdom:

- vädra och ventiler väl i hemmet
- städa och lufta textilier regelbundet
- utsätt inte barnet för tobaksrök, varken under graviditeten eller efter födelsen
- se över hemmiljön. Utsätt ej barn för mögel som kan uppstå i fuktskadade hus med dålig ventilation

Skyddande faktorer som gått att påvisa:

- liv på landsbygd
- husdjur, särskilt tidigt i livet

## Eksem

Barneksem kallas för atopiska eksem. Hälften av alla barn som drabbas får det under sitt första levnadsår. Hos de flesta försvinner det av sig själv men det kan komma tillbaka senare i livet. Eksemet är torrt och kan kli. Huden blir mer eller mindre röd och irriterad.

Hos riktigt små barn kan eksemet ses i ansiktet, på kinderna, bakom öronen och på halsen. Ibland sprider det sig på kroppen, vanliga ställen är på armbågarna och i knäveckan.

De bästa åtgärderna är:

- smörj huden med fet oparfymerad hudkräm, oparfymerad fet kräm eller olja flera gånger per dag. En del barn har mest behov av krämen på vintern
- ha lite barnolja i badvattnet. Men håll inte i oljan förrän strax före du tar upp barnet
- klipp barnets naglar så eksemet inte blir såriga när barnet kliar sig
- använd kläder och sängkläder av ren bomull och se till att barnet inte sover för varmt

Atopiska eksem varierar mycket i svårighetsgrad. Ibland kan det vara nödvändigt att behandla med kortisonkräm en period.

## Kolik

Det är nog många föräldrar som oroar sig för att, att deras barn ska drabbas av spädbarnskolik där kvällar och nätter blir sömnlösa på grund av ett skrikigt barn. Besvären börjar oftast när barnet är 1-3 veckor gamla veckor gammalt och definieras av otröstligt skrik eller gråt i minst 3 timmar per dag i minst 3 dagar i veckan i minst 3 veckor. Man vet inte riktigt vad det orsakas av men att barnet får ont i



## Spädbarnets skötsel

### Skötplatsen

Det är naturligt att känna sig osäker i början. Snart nog får ni rutin på att sköta barnet.

Eftersom det blir många stunder vid skötbordet så är det värt att planera en säker och bra skötplats. Ett vanligt bord med en lös skumgummimadrass på fungerar bra.

Några saker att tänka på när skötplatsen planeras:

- se till att allt har ni behöver finns inom räckhåll
- om ni har möjlighet att placera skötbordet i badrummet är det enklast eftersom ni behöver tillgång till vatten
- tänk på att ordna arbetshöjden så att den kan anpassas till båda föräldrarna. Om ni är olika långa kan en stadig pall komma till användning

**Lämna aldrig barnet utan tillsyn på skötplatsen**

### Hygien

Det är inte nödvändigt att bada barnet varje dag, men håll barnets hud ren och torr. I början räcker det med att tvätta av barnet med vatten. Senare kan du använda en mild barntvål eller olja för rengöring. Om du badar barnet allt för ofta riskerar barnets hud att torka ut. Någon gång per vecka räcker men om

man vill och barnets hud inte blir torr så kan du göra det oftare. I början är det bra att titta på hela barnet naket varje dag för att se att det inte har några irriterationer eller utslag. Titta under armarna, i halsveckan under hakan, bakom öronen och i ljumskarna. Många barn måste tvättas i hudveckan varje dag för att inte få irriterationer. Tvätta försiktigt med en mjuk tvättilapp fuktad med vatten och eventuellt lite olja. Om barnet ändå har blivit rött och irriterad brukar det läka snabbt om man tvättar rent, baddar torrt och sedan luftar. Om det inte blir bättre, ta kontakt med BVC.

### Tvätta barnet

Tvätta alltid dina egna händer innan du tvättar barnet.

- börja med att tvätta barnets ögon. Torka utifrån yttre ögonvrån mot den inre
- tvätta ansiktet, bakom öronen och i halsveckan
- fortsätt med armar och överkropp, fram och bak
- till sist tvättas stjärten. Tänk på att

tvätta framifrån och bakåt på flickor för att undvika att bakterier förs fram mot urinröret. På pojkar drar man inte tillbaka förhuden. På flickor tvättar du rent mellan blygdläpparna om där finns bajs

- torka barnet försiktigt med en mjuk handduk. Var extra noggrann med navel och alla hudveck

Se till att barnet inte fryser när ni tvättar av det. Svep eventuellt en handduk runt de bara kroppsdelarna. När barnet fått på sig blöjan, kontrollera att navelstumpen inte irriteras. Pojkar ska ha snoppen nedåt så att kisset inte kommer upp ovanför blöjkanten. Klä på barnet. Låt kläderna vara så stora att de inte begränsar barnets rörelseförmåga.

Rengör barnets ytteröron när det behövs, en till ett par gånger i veckan. Låt bli att peta barnet inne i öronen, det skall finnas öronvax där och det är lätt gjort att istället föra in vaxet i örongången och orsaka vaxproppar. Barnets naglar är ofta långa och vassa. Det händer att de river sig i ansiktet. Riv av dem försiktigt eller



Håll stadigt om barnets rygg och runt armen när det badar



fila lite. När barnet blir någon månad blir naglarna hårdare och kan då klippas rakt av med en liten sax.

## Bada

Vissa barn älskar att bada, andra inte. Verkar det som att barnet inte trivs, försök igen efter ett par dagar. Tvättvattnet ska vara kroppstempererat, ungefär 37 grader. Känn efter med armbågen, upplever du inte någon skillnad när du stoppar ner den i vattnet är det lagom varmt. Ha gärna i lite oparfymerad babyolja. Låt förslagsvis barnet ligga på en bit skumgummi i badbaljan så undviker ni att det halkar ner under vattnet.

### Håll ändå alltid stadigt i barnet

En del föredrar att hålla barnet runt ryggen, välj det som passar er. Om barnet har bajsat ska ni tvätta stjärten innan ni lägger ned barnet i badvattnet. Börja med att tvätta ögonen. Torka utifrån och in mot ögonvrån i tårkanalens riktning. Tvätta öron och nacke. Lyft på barnets armar för att tvätta i armhålorna. Gnid hårbotten med mjuk hand och massera med lite vatten. Lyft barnets haka, tvätta den och halsen. Använd handen eller en mjuk tvättlapp till barnets mage och rygg. Tvätta stjärten sist. Se till att ni kommer åt ordentligt i hudveckan på låren. Ta upp barnet, torka det försiktigt och noggrant innan det kläs på.

## Spädbarnsmassage

Många barn njuter av en stunds massage. Använd en lättflytande barnolja eller kräm. På de flesta BVC ingår spädbarnsmassage som en del av föräldrautbildningen. Ofta handlar det om att lära ut massage som kan avhjälpa kolikbesvär hos barnet. Se länktips. Fråga er BVC-sköterska.

## Röd stjärt

Små barn kissar ofta vilket betyder att blöjan behöver bytas 5-6 gånger per dygn, ännu oftare under sommarmånaderna. Ta för vana att titta i blöjan före och efter måltiderna och se till att barnet alltid har en torr blöja när det ska sova. Barnets hud är mycket känslig. Den blir lätt irriterad och i värsta fall kan det bildas sår och blåsor. Orsaken är att avföring och urin innehåller ämnen som är starkt retande. Försök att lufta stjärten så mycket som möjligt genom att låta barnet ligga utan blöja en stund vid varje blöjbyte. Om huden är röd, byt blöjan oftare. Tvätta med vatten och använd mjuka tvättlappar. Var noga med att torka riktigt torrt i alla hudveck. Använd helst inte vanlig tvål på irriterad hud och var försiktig med feta salvor. En mjuk zinksalva kan vara bra och lindrar snabbt. Om barnet har fått en kraftigt röd stjärt kan det ta flera veckor innan huden återfått sin normala balans igen. Att lufta stjärten är det allra viktigaste. Vid svampangrepp blir barnets stjärt ilsket, skinande rött. Ibland ser man en vitaktig beläggning. Ofta samlas det mest längst in i vecken. Om ni misstänker att

ert barn fått svamp behöver det behandlas. Ta kontakt med BVC eller läkare.

## Värmeutslag

Det är lätt att i all välmening klä på barnet för mycket kläder. Det kan då bli för varmt och få värmeutslag. Det skapar oro hos barnet och kan göra att det mår dåligt. När kläderna tas av och huden blir svalare, försvinner utslagen snabbt. Var uppmärksam på att barnets förmåga att reglera temperaturen är relativt utvecklad det första levnadsåret. Därför är det viktigt att använda kläder med material som huden kan andas igenom. Undvik syntetiska material, välj istället naturmaterial. Känn efter med ett finger i barnets nacke om det verkar lagom varmt.

## Hormonutslag

Hormonutslag är små rödaktiga prickar som barnet kan få under de första levnadsåren. De kan vara lite gula i toppen och se ut som små finnar. Det beror på en hormonpåverkan från mamma och försvinner av sig själv efter ett tag.



Värmeutslag





## Torr hud

Många nyfödda har torr, till och med lite fjällande, hud. Det är naturligt och kräver ingen speciell hudvård med salvor eller krämer. Hudens naturliga utsöndring av talg har inte stabiliserats än och därför bör inte krämer användas för tidigt. Det viktigaste är att barnets hud hålls ren och att du tvättar alla nya textilier innan de används. Tillsätt eventuellt lite barnolja strax innan du tar upp barnet.

## Skorv

En del barn får skorv i hårbotten. Skorv ser ut som gråvita skorpor. De bildas av döda hudceller och talg från hudens körtlar och kan vara svår att få bort. Genom att kamma och tvätta av barnet kan skorven till en viss del hållas borta. Skorv behöver inte behandlas om inte barnet besväras av den. Ibland kan det kliä. Då kan du smörja in hårbotten med barnolja som får sitta över natten. Nästa dag när du tvättar och kammar håret lossnar skorvorna lite lättare. Har barnet utbredd skorv kan du använda salicylsyrevaselin, en receptfri salva som finns på Apoteket.

## Torsk och svamp

Är en vanlig svampinfektion som oftast sätter sig på barnets tunga och/eller på insidan av kinderna. Svampen lägger sig som en vit beläggning på slemhinnorna som blir röda och irriterade. Du kan lindra genom att pensla med kulsyrat vatten. Försök också att skrapa bort beläggningen med en tunn handduk lindad runt fingret. Om det bildas allt för mycket svamp kan det bli svårt för barnet

att äta. Mer utbredda svampangrepp bör behandlas. Fråga BVC eller någon läkare om vilket medel du skall använda. Förebygg uppkomsten av torsk genom god hygien. Använder barnet napp ska dessa tvättas eller kokas dagligen. Får barnet svamp i munnen orsakar det oftast inte några problem för barnet. Behandlingen går i första hand ut på att förhindra smittspridning till mamman. Svampen kan i värsta fall gå in i mjölkgångarna och orsaka svårbehandlade svampinfektioner. Det händer också att svamp i munnen sprider sig ner i mag- tarmsystemet och ger besvär i stjärten.

## Hicka

En del barn hickar mycket och har kanske gjort det redan i livmodern. Det är helt normalt och inte farligt. Prova med lite extra värme och/eller en skvätt bröstmjölk om hickan är enlös.

## Kräkningar

Det finns barn som kräks upp små mängder mjölk vid varje måltid, ibland flera gånger om. Det beror på att den övre magmunnen inte sluter riktigt tätt. Vanligtvis är det inte så mycket även om det ser så ut. Håll ut en halv kopp mjölk med flit för att jämföra mängderna om du känner dig orolig. Ditt barn har kanske ätit mer än det kan behålla eller svalt en hel del luft så att det blir för fullt i magsäcken. Låt barnet äta långsamt med pauser där det får tillfälle till att rapa. Ge eventuellt mindre mängder mat vid fler tillfällen. Tänk också på att inte skutta omkring för mycket med barnet strax

efter måltiden. Så länge ditt barn mår bra, väter ner sina blöjor och går upp i vikt kan du vara säker på att det inte får upp mer mat än det kan vara utan. Om kräkningarna ändrar karaktär eller blir värre bör du kontakta BVC och läkare.

## Avföring

Många föräldrar blir oroliga om barnet inte har bajsat på några dagar. Det behöver man inte vara om barnet äter, sover bra och är som vanligt i övrigt. Om barnet helammas kan det dock vara ett observandum om barnet inte bajsar varje dag de första tre levnadsveckorna. Det kan då vara ett tecken på att barnet fått för lite bröstmjölk. Hör med BVC om du är osäker. Normalt har ammade barn lös och lite grymig avföring och de bajsar vanligtvis oftare än barn som får modersmjölksersättning. Dessa barn har en mer fast och formad avföring, de bajsar oftast några gånger per dag men ibland mer sällan. Barn som får ersättning blir lättare tröga i magen. Om det är ett problem bör ni eventuellt byta till ett annat tillägg. Fråga sköterskan på BVC. Barn som ammas blir aldrig förstoppade. Efter ett par-tre veckor är det normalt att barnet inte bajsar lika ofta längre. När ni börjar med tilläggskost förändras avföringens mängd, lukt och utseende. Lös mage och diarré är vanligt förekommande under det första året. När små barn har diarréer eller kräks beror det ofta på ett virus. Då är det helt avgörande att barnet får i sig tillräckligt med vätska. Låt det ammande barnet suga så mycket det



kan och vill. Äter ditt barn bröstmjölk-ersättning och plötsligt får diarré gäller samma sak. Ge rikligt med vätska. Oftast går problemen över på några dagar. Om ett litet barn blir blekt och slött, kis-sar lite i blöjan och verkar ointresserat av saker som händer runt omkring kan det vara tecken på vätskebrist. Ibland krävs då vård på sjukhus.

## Förkylningar

Spädbarn andas först och främst genom näsan. Därför kan det vara besvärligt att sova och äta när det har nästäppa. Drop-par med koksaltlösning hjälper till att rensa upp innan barnet ska ammas eller lägga sig. Det går också bra att använda bröstmjölk för att rensa i näsan. Genom att höja huvudändan på sängen underlättar du också andningen för barnet. Det kan du göra med hjälp av böcker eller med handdukar under madrassen. Ge barnet små och tätare måltider. I samband med hosta kan barnet kräkas och ibland kommer det upp slem. Det är normalt vid en förkylning. Genom hostan rensas luftvägarna och det finns ingen anledning att dämpa en förkylnings-hosta. Ge rikligt med vätska så lossnar slemmet lättare. Hostmediciner har ingen större effekt.

## Infektioner och feber

Under graviditeten bär barnet på samma slags antikroppar som mamman. Dessa stannar kvar under barnets första månader i livet och skyddar alltså från de sjukdomar som mamman tidigare gått igenom. Dock ej mot vanliga förkylningar.

Mängden antikroppar avtar med tiden. Samtidigt bygger barnet upp sitt eget immunförsvar. De flesta infektioner orsakas av virus och ger förkylningssymptom som snuva, hosta eller halsont. Feber är kroppens normala reaktion på en infektion. Ibland kan man känna små svullnader vid hal-sen, i armhålorna eller ljumskarna. Det är lymfkörtlar som svullnat i samband med infektionen, vilket är en del av kroppens immunförsvar. Små barn får ofta högre feber än vuxna, 39-40 grader är inte ovanligt vid en förkylning. Om infektionen varar flera dygn och barnet blir försämrat kan det vara en bakteriell infektion som behöver behandlas med antibiotika. Feber är ovanligt hos barn under tre månaders ålder men om det inträffar bör man kontakta BVC eller en läkare innan man ger febernedsättande mediciner. Det går alltid bra att ringa till sjukvårdsupplysningen och fråga Sjukvårdsupplysningen 1177.

## Att vistas utomhus

Det beror inte så mycket på barnet som på vädret när det kan vistas ute. Det är svårt att ge några exakta råd om utevis-telse. Temperatur, vind och luftfuktighet samverkar och spelar stor roll. Tycker ni själva att det känns skönt med en promenad så är det antagligen bra för ert barn också. Undvik att gå ut i extrema vädertyper den första tiden. Oavsett om ni kommer ut eller inte är det bra att vädra hemmet ett par gånger om dagen men tänk på att inte utsätta barnet för drag.

Börja med korta promenader och förläng dem allt eftersom väder och vind tillåter. En bra grundregel är att klä barnet unge-fär som ni klär er själva. Använd lager på lager principen. Flera tunna lager värmer bättre än enstaka tjocka lager. Under den kalla årstiden är det bra med en extra filt i åkpåsen. Om det är riktigt kyligt och blå-sigt kan man klippa till ett liggunderlag som läggs i botten på barnvagnen. Packa inte in barnet för mycket, det ska kunna röra på armar och ben. Ett bra knep för att kontrollera barnets temperatur är att känna efter med ett finger i nacken. Känns barnet lagom varmt fryser det inte. Om det är torrt och behagligt ute behövs inte suffletten. Kom ihåg myggnätet under maj till september. På varma soliga dagar bör ni klä barnet svalt. Om barnet sover i barnvagnen, låt inte vagnen stå i direkt solsen. Du kan amma oftare under den varmare årstiden, amning räcker också för att släcka barnets törst.

**Små barn skall inte vistas i direkt solsen**

## Sol

Små barn skall inte vistas i direkt solsen. De får inte bli solbrända så se till att barnet alltid är i skuggan. Sätt på barnet tunna men täckande kläder. Små barn har känsliga huvuden och behöver en tunn mössa som skyddar mot sol och vind, även på sommaren. Tänk på att det snabbt blir mycket varmt i vagnen under suffletten.





3 månader gammal



– flera olika sätt att "prata" på



## Barnets utveckling

### De första månaderna

Det är en stor omställning för barnet att födas till ett liv utanför livmodern. Fullgångna friska barn är väl rustade för att fortsätta leva och utvecklas i den värld de är födda till.

### Kontakt

Det nyfödda barnet har perioder när det är vaket och ser sig omkring men de flesta barn sover den mesta tiden. Du kan ha ögonkontakt med ditt lilla barn. Avståndet mellan ditt ansikte och bröstet är cirka 20-30 cm. På detta avstånd ser barnet klart.

### Sinnen

Alla de sinnen som vi känner till fungerar från födseln. Det betyder inte att barnet föds med medvetenhet och insikt över det som sker. Det krävs erfarenhet och utveckling för att förstå det man upplever. Men barnet kan med sina sinnen ta emot med njutning och välbehag. Det här sker i samspelet med mamma och pappa.

Prata mycket med ert barn. Berätta, om det ni gör tillsammans. Lägg märket till hur barnet lyssnar till era röster. Det ser ljus, färger och ansiktsuttryck. Barnets syn är välutvecklad och barnet är mycket intensiv i sin ögonkontakt. Det kan ligga

stilla med vidöppna ögon och iaktta med en imponerande uppmärksamhet. Från det att barnet är ett par dagar gammalt kan det vanligtvis se er djupt in i ögonen. Njut och känn djupet och intensiteten av kontakten du får med ditt lilla barn. Barnet kan också känna lukt och upplever minsta nyans i sättet ni tar i det och håller om det på. Det späda barnets alla sinnen är vidöppna och de tidigaste erfarenheterna lägger sig som grund till barnets fortsatta utveckling.

När barnet blir trött av stimulering och lek vänder det antingen bort huvudet, gapar, gråter eller blir oroligt. Spädbarn lär sig fort av sina erfarenheter men det är på ett annat sätt än så som vi vuxna gör. De lär sig på ett mer fundamentalt plan. De lär sig om de kan känna trygghet i sin omvärld och hur deras eget beteende påverkar omgivningen. Barnet lär sig under sin första tid att känna en basal tillit. Att besvara ett spädbarns gråt ger barnet en upplevelse av att världen är att lita på och på så sätt bekräftar



man barnet och hjälper det att uppnå trygghet och tillit.

### Behov

Att äta mat, att vara torr och varm och att ha nära kroppskontakt med mamma och pappa är det väsentligaste för ett spädbarn. Att de vuxna kelar med och småpratrar med barnet är några av livets höjdpunkter. Små barn kan inte, som vi tidigare nämnt, bli bortskämda när det gäller närhet och kärlek. Försök att läsa av barnets signaler. Kända saker och rutiner som upprepar sig ger barnet trygghet i vardagen.

### Barns olikheter

Små barn är redan från början så olika som människor är senare i livet. De skiljer sig från varandra med tanke på vad som gör dem oroliga, ledsna, arga eller på vilket sätt de låter sig tröstas. Föräldrar till många barn vet hur tidigt de reagerar högst individuellt. Det är bra att veta för dig som nybliven förälder då

det i början är lätt att känna sig osäker och klumpig. Men glöm inte att det är ni föräldrar som reagerar mest nyanserat och inkännande på ert eget barn. Lita på att just ditt samspel med ditt barn är det bästa och att du är den som har de bästa förutsättningarna att tolka ditt barn och att ge det som barnet behöver.

### Utveckling

Det är bra att veta att ett normalt spädbarn trivs och utvecklas bäst i ett rimligt avspänt förhållande med sina föräldrar och genom dess egna aktiviteter. Många föräldrar tror att de bör stimulera barnet hela dess vakna tid och anstränger sig för att hitta på olika sätt att göra det på. Men små barn har inte behov för ett massivt utbud av aktiviteter och stimulering. Den bästa utgångspunkten är att ni som föräldrar är uppmärksamma på vad barnet själv uttrycker. Se hur barnet uttrycker sig och reagerar på sin omgivning. Bemöt barnet med lekfullhet, lugn och ömhet. Samspelet skall ge både er

### Egna anteckningar

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Babysim



och ert barn en känsla av tillfredställelse, behag och glädje inför ert fortsatta utveckling tillsammans. Det finns i dag ett stort utbud av aktiviteter för det späda barnet och dess föräldrar. Om ni tycker om att gå till simhallen, på spädbarnsmassage eller till babyrytmiken (som bara är exempel på några av de aktiviteter som erbjuds i dag) då är det ert eget val. Men se till att det känns bra och naturligt. Om det inte passar er egen personlighet känner barnet lätt av det och en stor del av njutningen går därmed förlorad. Det finns annat man kan ägna sig åt tillsammans. Det viktiga är att ni båda trivs med det ni gör. Utvecklingen går med stormsteg de första månaderna. Spädbarnet lär sig snabbt och om en förälder är borta från barnet några dagar syns redan förändringen.

### På magen

Spädbarn mår bra av att ibland ligga på magen när de är vakna. Det styrker deras rygg- och nackmuskler. Om ert barn har svårt för det kan ni som ett extra stöd lägga en ihoprullad handduk under bröstet och armarna på barnet. Lägga med fördel barnet på golvet. Ett bra underlag kan vara en vanlig matta, ett vaddtäck, en lammullsfäll eller något liknande. Om det är varmt och inte drar är det bra för barnet att ibland ligga utan kläder och blöja. De flesta barn älskar det. De tycker om att ha tillräckligt mycket med plats för att fritt kunna röra sig, både på rygg och över till mage.



På magen

### Att se och gripa efter föremål

Barnet tycker om att titta på olika föremål. Det behöver inte alltid vara köpta, dyra leksaker. Det kan gå lika bra med till exempel ett vykort, en spegel, en färgglad grytlapp eller något annat som man kan hänga ovanför sängen eller "babysittern". En babysitter kan vara ett utmärkt hjälpmedel men använd den bara 10-15 minuter åt gången. Risken är att barnet annars blir trött i ryggen. Låt det inom räckhåll ha något som det kan gripa tag i. Var alltid noga med att kontrollera det ni ger till barnet. Det dröjer inte länge förrän allt som barnet får tag på måste undersökas inne i munnen. Då är det viktigt att leksakerna inte har några lösa smådelar som kan lossna och åka ner i luftstrupan.

### Att prata och sjunga

Även om barnet inte förstår vad ni säger är det bra för utvecklingen att både föräldrar och syskon pratar med och sjunger för spädbarnet. Ju längre tid

barnet är vaket desto fler möjligheter har ni och ju mer glädje har barnet av sällskap. Det blir mer och mer medvetet och njuter av att vara delaktig och tillsammans med er.

Vid ungefär **3 månaders** ålder kan barnet hålla huvudet stabilt och det kan följa rörelser med ögonen. Ligger man barnet på magen kommer det att försöka stötta sig på armarna och lyfta huvudet för att bättre kunna se vad som händer i rummet. Gå ner i barnets höjd och se hur det anstränger sig för att lyfta huvudet då det tittar efter er. Ibland kan det bli lättare för barnet att lära sig krypa om det är vant vid att ligga på magen.

Vid **4-5 månaders** ålder kan barnet mer kontrollerat styra armar och händer. Det kan länge ligga och se på sina händer och det griper efter saker. Det kan vara favoritskallran eller bara något färgglatt som hänger nära barnet. Ibland kan en hage vara en god och säker lekplats. Lek på golvet kan varieras med en stund i babysittern. Ett lapptäck kan också vara



## Hjälp att bära barnet

Ett bärhjälpmedel kan vara en god investering om ni vill ha ett alternativ till att bära ert barn på armen. Det är tryggt och skönt för barnet att varatätt intill sin mamma eller pappa och det verkar



Bärsjal

lugnande på ett barn som har svårt att komma till ro. I dag finns det ett stort utbud av bärsjalar och bärselar på marknaden. Vad man väljer är en smaksak. Var noga med att läsa bruksanvisningen ordentligt. Läs mer på [www.barabarn.se](http://www.barabarn.se) och [www.sjalbarn.se](http://www.sjalbarn.se)

## Bärsjal

I många kulturer används sjalen så att barnet antingen ligger eller sitter på mammans rygg stor del av dagen. Den kan användas redan till ett nyfött barn och kan också bäras på magen. Här ligger barnet ner, ihopkrupen så som i mammas mage och får ett naturligt stöd för nacken. När det blir lite större kan barnet själv röra sig och ändra läge om det behöver. Sjalen stödjer också barnets ben så att de inte hänger fritt. Tänk på att det är sjalen som skall anpassas efter barnet och inte tvärtom. När barnet blir större kan det också sitta mer upprätt och se ut mot världen. Fördelen för dig som bär är att barnets tyngdpunkt kommer tätt in på dig, vilket gör att det inte blir så ansträngande att bära som om barnet hänger ut från din kropp.

## Bärsele

Här skall det nyfödda barnet alltid sitta med ansiktet in mot er mage och ha bra stöd för nacken. Tänk på att det inte har möjlighet att ändra läge och att det kan vara jobbigt för barnets rygg, ben och

höfter att hänga där för länge. Det är därför viktigt att bara använda selen korta stunder i början.

När barnet är 3-4 månader kan man kortvarigt börja låta det sitta med ansiktet ut mot världen.

Var uppmärksam på om barnet på något sätt signalerar obehag genom att det blir mer oroligt, försöker ändra läge eller ger ifrån sig missbelättna ljud. Tänk också på att ditt lilla barn fort kan bli trött av alla nya, stora intryck när det sitter framåt-vänt mot omvärlden.

## Tänder

Barn föds i de allra flesta fall utan tänder i munnen. De ligger gömda i gommen. De flesta får sin första tand när de är cirka sex månader. Först kommer en av framtänderna i underkäken och strax därefter kommer den andra. Någon månad senare brukar de båda framtänderna i överkäken komma. Sammanlagt får barnet tjugo mjölkttänder. Det kan kännas obehagligt, det kliar ofta och gör ont när tanden skall bryta igenom. Barnet dreglar eventuellt mer, vissa barn gråter och ett fåtal kan till och med reagera med feber, diarré och lättare infektionssymptom. Ett uppskattat hjälpmedel kan vara en bitring, gärna kyld, som kan avhjälpa de värsta obehagen. Massera försiktigt barnets tandkött med ditt finger. Börja redan från början att borsta de nya tänderna med en mjuk, liten tandborste.









kan det kännas mycket frustrerande, ibland bara komiskt. Att kunna skratta åt det oförutsägbara i den nya situationen kan vara en lättnad. Det kan också komma nätter med för lite sömn. Ni blir trötta och irriterade nästa dag. Kanske drömmer ni om tiden "innan vi fick barn". Vardagen är plötsligt en annan än tidigare när ni bara var två.

Det tål att upprepas att det kan vara en berg- och dalbana av känslor. Den första tiden av anspänning och trötthet kan vara ansträngande och samtidigt helt vidunderligt fantastisk.

Förfrång inte eller bagatellisera det som är besvärligt. Prata om det. Berätta för varandra om det är något som irriterar eller som ni vill förändra. Även små barn kan reagera om ni är otrygga och irriterade på varandra. Barnet känner av stämningen mellan er och kan ibland vara en barometer för hur mamma och pappa har det tillsammans.

Det är en stor omställning att bli förälder för första gången. Nästa gång har ni redan varit igenom det största, ni är mer förberedda och det kommer att gå mycket lättare. Ni är redan mamma och pappa.

### Att hantera konflikter

Att få barn är en stor utmaning i livet. Det ställer nya krav på er som individer men också i er relation som man och kvinna. Även om ert lilla barn förvisso är en magnet som för er samman, kan det ibland vända på polerna så att ni i stället kommer att stöta bort varandra. För trötta och ansvarstagande nyblivna

föräldrar är det inte ovanligt att små oenigheter växer sig så stora och öover-skådliga att det känns svårt att finna en lösning ut ur konflikten. Ibland är det bra att söka hjälp tillsammans, helst innan problemen blir för stora. Ni kanske inte är intresserad av parterapi, det är inte heller säkert att det är nödvändigt. Inte desto mindre är det många par som upplever att hjälp utifrån i form av konfliktrådgivning eller samtal tillsammans med en utomstående, är en lättnad och till stor nytta. Inte minst kan det vara positivt att få en djupare förståelse för de önskemål och behov som ligger bakom de oenigheter ni har. Att få lära sig ett avväpnande språk att använda när ni samtalar med varandra, gör också konflikterna mindre och det blir lättare att gå vidare i samförstånd.

Om ni lär er att tala om ert sätt att hantera konflikter, kan det hjälpa er att finna de faktorer som ligger bakom er ilska och frustration. Målet är att ni kommer igenom konflikten med större trygghet, tillit och förståelse för varandra.

Kanske har ni vänner som varit med om något liknande eller så kan er BVC-sköterska, barnmorska eller läkare hänvisa till rätt person. Det mest lättillgängliga brukar vara att själv söka sig till kommunens familjerådgivning. Telefonnummer står i telefonkatalogens blå del.

### Humöret

När du sitter med det nyfödda barnet i dina armar är det antagligen ett av de lyckligaste ögonblicken i ditt liv. Det är en stor lättnad efter månaders

väntan. Det är lätt att glömma den kanske påfrestande graviditeten och den smärtsamma förlossningen. De flesta kvinnor upplever sedan en period då de känner sig osäkra, sårbara, sorgsna eller ängsliga. Trots nio månaders förberedelser så sker plötsligt allt väldigt fort. Det går inte att i förväg förutsäga exakt vad som skall hända och hur det skall kännas. Plötsligt, på bara några timmar är allt upp och ner. Ingenting är sig likt och du har just gått igenom ett gigantiskt styrkeprov när du har fött ditt barn. Den fysiska utmattningen är stor. Det är också ett nytt ansvar att ta hand om ett nyfött barn. En nybliven mor kan lätt känna sig osäker och otillräcklig.

De flesta kvinnor som fött barn går igenom en kortare period med kraftiga humörsvängningar. Det är fullständigt normalt. Hormonerna som nu laddar om för mjölkproduktion och amning påverkar dig också mer eller mindre starkt. Du kan känna dig upprymd i den ena stunden och gråtfärdig, trött eller irriterad i nästa. Förstår du inte varför, kan det upplevas skrämmande. Många kvinnor upptäcker att de plötsligt faller i gråt utan egentlig anledning. Det här händer oftast under den första veckan efter förlossningen. Det brukar snart bli bättre, speciellt om du får vila och sova ut. Att omgivningen visar förståelse och hjälper dig med allt det praktiska runt omkring är också viktigt. Förväxla inte den här normala ledsenheten med det som är en förlossningsdepression.

Det händer att både nyblivna mammor och pappor efter en tid kan känna sig så



slutkörde att de reagerar med nedstämdhet. I vissa fall kan det vara skönt att söka hjälp och få någon utomstående att prata med. Fråga din barnmorska, läkare eller sjuksköterskan på barnhälsovården.

## Depression

Ungefär 10% av alla kvinnor får psykiska reaktioner i samband med att de föder barn. Om nedstämdheten blir väldigt stark och kvarstår under en längre tid kallas detta tillstånd för en förlossningsdepression. Ungefär hälften av dessa kvinnor utvecklar ett tillstånd där behandling ibland kan var nödvändig. Det är inte helt ovanligt att denna nedstämdhet utlöses när pappan börjar arbeta igen och kvinnan blir ensam med ansvaret. Det kan ge sig till uttryck på flera sätt. Det vanligaste tecknet är att kvinnan känner hopplöshet, hjälplöshet och får skuld känslor gentemot barnet. Hon tycker inte att hon duger som mor. Vardagen kan verka oöverkomlig. I vissa fall kan ångestfyllda och/eller aggressiva tankar riktade mot barnet signalera att kvinnan behöver söka hjälp för att komma vidare. Det är viktigt att göra det på ett tidigt stadium. Många kvinnor och familjer försöker hålla problemen för sig själva. För det mesta blir det bara värre då. Om det går för lång tid kan förhållandet till barnet bli komplicerat och kvinnan får problem med att njuta av sitt barn. Därför är det viktigt att du talar om hur du mår. Det är ingenting att skämmas för och du är inte ensam. Kvinnor som tidigare i livet har haft depressioner löper större risk att drabbas av en förlossnings-

depression. Med kännedom om detta kan man många gånger förebygga att det återkommer. Erfarenheten har också visat att en sådan depression faktiskt kan avhjälpas med samtalsbehandling, ibland med medicinsk behandling som kompletment. I dag erbjuder de flesta barnvårdscentraler speciella mammasamtal för att hitta de som drabbas och för att erbjuda dessa kvinnor hjälp och stöd.

## Pappor och förlossningsdepression

För både kvinnor och män är det psykologiskt och identitetsmässigt krävande och omvälvande att få barn, att bli förälder. Många starka känslor och nya tankar att få ordning på kan ibland leda till en förlossningsdepression. Det kan verka paradoxalt att så negativa känslor tar överhanden när samtidigt lyckan över att ha blivit förälder är så stor. Då hjälper det att förstå att reaktionen kommer som ett tecken på att du behöver bearbeta det du varit med om och helt enkelt komma i kapp rent själsligt. Det är ett mänskligt behov. Mannen kan drabbas så väl som kvinnan och upplevelsen kan bli så stor att man behöver söka hjälp för att komma igenom krisperioden. En förlossningsdepression kännetecknas av samma tankar, känslor, reaktioner och symptom som vid en "vanlig depression". Skillnaden är att den är förknippad med upplevelsena kring att bli förälder. Män kan ha något annorlunda symtom än kvinnor som drabbas av förlossningsdepression. Kvinnor känner ofta en stor hopplöshet och skuldkänslor. Självkäns-

lan sviktar och man känner sig oerhört hjälplös. Männen kan också få reaktioner som avsaknad av stresströskel, missbruk (särskilt av alkohol), oförklarliga vredesutbrott, oro och tillbakadragenhet. De kan ibland visa ett överdrivet engagemang för sitt arbete och framför allt avvisa alla försök till hjälp. Det är vanligt att man inte är observant på att dessa beteenden kan förklaras i en depression. Det är lättare att tycka att det är mannen som är ett problem snarare än att det är mannen som har ett problem. Män med en depression kan drabbas av en övermäktigt känsla av att vara bundna och ofria. Belastningen i det nya ansvaret kan yttra sig som en ångest över att det skall vara något fel på barnet, över barnets reaktioner eller att behöva skiljas från barnet. Det finns exempel på män som varit rädda för att tappa kontrollen och skada sitt barn. Också för att barnet genom sin blotta existens skall skada honom. Oftast förstår mannen själv det orationella i att tänka och känna som han gör. Det leder i sin tur till en ännu större frustration. Det kan vara svårt att ta sig ur en förlossningsdepression av egen kraft. Har du som man något eller flera av dessa symptom måste du söka professionell hjälp. Det är en styrka att se sina egna begränsningar och kunna söka hjälp. Du kan få hjälp med att prata med en psykolog. Det är bra som ett led i att förstå sig själv bättre, att ta sig igenom kristiden och att i längden få ett avspänt och kärleksfullt förhållande både till sitt barn och till sig själv som ansvarstagande förälder.



## Kvinnokroppens förändring

Efter 9 månaders graviditet och en förlossning är kroppen inte sig lik. Många kvinnor har svårt att vänja sig vid förändringen. Efter en lång tid av fysiska och psykiska påfrestningar är du en annan och det är din kropp också. I början hänger magen, bröstet är stora och ömma och underlivet ser inte ut som innan du blev gravid. Det hela blir naturligtvis mycket bättre efter en tid. Huden på magen drar ihop sig och musklerna under återfår sin naturliga plats. Brösten vänjer sig vid omställningen, svullnaden och ömheten försvinner. Vävnaderna i underlivet läker, det är inte svullet längre och det blir allt lättare att njuta av ett samliv igen. En del kvinnor blir besvikna över att inte återhämtningen går fort nog. Sköter du om dig på ett bra sätt så går läkningen snabbare. Ät god näringsrik mat och ta gärna extra vitaminer, speciellt om du ammar.

## Rör på dig

I början får du den bästa motionen genom att promenera med barnvagnen. Efter ett tag kan du börja med lättare motionspass, styrketräning eller simning om det är något du tycker om. Succesivt, när du känner hur kroppen reagerar kan du öka på träningen. Glöm inte att knipträna. Det kan du börja med direkt efter födseln.

## Ett sexliv igen

För många par tar det lång tid innan man vill och känner lust till sex igen. Det är inte ovanligt. Bara för att man får och kan

ha sex efter några veckor när avslaget upphört betyder det inte att man vill. Som nybliven förälder har man ett helt annat fokus och tröttheten gör inte situationen "sexigare". Oroa er inte, det innebär inte automatiskt ett problem. Det blir det först om någon av er saknar att ha sex. Räkna med att det kan ta flera månader. För kvinnan kan själva lusten dröja ännu längre. Det finns annat mys man kan ägna sig åt för att hålla kärleken vid liv så länge. Båda har ett behov av närhet, sedan är det ert gemensamma ansvar att våga prova igen. Man kan inte ha sex på kommando, men båda har ett ansvar att se till att förutsättningarna är de allra bästa.

Vissa kvinnor har svårt att förena rollen som ammande moder med att också vara en sexuell, lustfylld kvinna. För andra innebär det inga problem. De flesta av oss behöver tid att förena dessa två tillstånd.

Kvinnans kropp är behövd och upptagen av att bära fram och föda barnet, därefter att dygnet runt finnas där med tröst, kärlek och mat. Ofta räcker det för kvinnan att uppfylla barnets behov av tröst och intimitet de närmaste månaderna efter förlossningen. Närheten man känner till sin man präglas i huvudsak av det gemensamma föräldraskapet och behovet av stöd, avlastning och uppmuntran. För en del kvinnor kan allt detta kännas som en naturlig helhet. Kärlek, sex, orgasm, graviditet, smärta, att föda, amma, kärlek, sex – och så vidare. För andra känns det oerhört jobbigt att förena rollen som älskarinna och mamma.

Det händer att situationen är den omvända. Män kan också tappa intresse för sex när hans fokus helt är på sin nya roll som pappa. Vi är individer. Vi reagerar och handskas på olika sätt med nya situationer. Det är viktigt att ni respekterar varandra och pratar om det som händer och vad ni känner.

För en nybliven pappa är det lätt att känna sig utanför kvinnans och barnets närhet till varandra. Det underlättar om du förstår och acceptera att det är något helt naturligt och att det med tiden kommer att finnas mer utrymme för dig, både som älskad man och som pappa. Som kvinna bör förstå hur betydelsefullt det är att du tidigt släpper in din partner. Anförtro honom vad som rör sig inom dig och låt honom bli delaktig redan från början.

**Hjälps ni åt med föräldraskapet på alla plan för djupar och stärker det ert förhållande**

Kroppen har förändrats under graviditeten och efter förlossningen. Det är lätt att du känner dig osäker både inför din egen kropp och inför din partners förväntningar. En del avstår från sex under hela graviditeten. Då tar det troligen längre tid att hitta tillbaka till ett samliv igen. Det viktigaste är att ni har tålmod och inte ger upp. Ge er tillsammans den tid som behövs för att återupptäcka varandra och er lust till sex. Våga prova.



Det kan vara en ansträngande tid om ni inte förstår varandra och om kraven på sex blir för stora. Viktigast av allt är att hålla kvar närheten och förtroeligheten, tryggheten i relationen. Det finns inte samma ork till att uppvakta varandra som tidigare även om attraktionen är den samma. Glöm inte att avlastning i hemmet ibland kan hjälpa lusten på traven. Det finns faktiskt vetenskapligt stöd för att "Kärleken börjar i köket".

Så småningom kommer den ammande modern att gå vidare och finna sin lust igen. Det kan dock vara svårt för henne att koppla bort sitt barn och en rädsla för att barnet/n ska vakna är vanlig och påverkar lusten att ha sex. Men ofta övertolkar de vuxna barnets reaktion, som följande anekdot visar: Ett mamma och pappa älskade och deras pojke, som var 11/2 år stod plötsligt obemärkt i dörröppningen och tittade på. När paret upptäckte det, avbröt de abrupt sin kärleksstund, men barnet sa bara: "Pappa, pappa, jag vill också gunga pappa!" Pappan tog barnet på sina axlar och gungade det och efter en stund ville pojken tillbaka till sin säng, när han hade fått leka litet han också.

Det kommer en ny tid när ni har nätter med amning och blöjbyten bakom er. Orken återvänder och livet går vidare. Kvinnans lust kommer tillbaka, i många fall med råge och med en förmåga att njuta av sex på ett djupare och mer lustfyllt sätt.

Om relationen ändå blir lidande, dra

er inte för att söka hjälp i tid. Kanske är lösningen inte så svår som den först kan tyckas. Det finns ofta gott om möjligheter att få hjälp och råd genom samtal med familjeterapeut eller kanske en sexualrådgivare. Er barnmorska kan också ge de råd som behövs.

#### Tänk på att:

- Krama varandra någon gång varje dag så att ni känner att ni är kärlekspartners och inte bara föräldrar!
- Uttryck vad du känner till din partner, utan att anklaga eller generalisera, så informativt du kan. Om du är för trött för sex, men känner förväntan från din partner, kan du säga t ex följande: "Jag skulle bara vilja kramas en stund innan vi somnar. Jag är för trött för något mer just nu, men jag älskar dig jättemycket ska du veta!" Det som händer då är att partnern blir bekräftad och mår bra. Du själv kan slappna av för att du räknar med att din partner respekterar din önskan. Då när ni kramas och kelar lite, så väcks kanske lusten i alla fall, eftersom sensualitet föder sexualitet. När ni umgås sensuellt och/eller sexuellt så stärks parrelationen bl. a. med hjälp av hormoner som ökar samhörigheten.

## När det gör ont att ha sex

Några kvinnor har blivit sydda i underlivet. Ärrvävnaden kan i vissa fall bli så hård och ömmande att samlag i början kan vara smärtsamt och ibland inte går att genomföra alls. Du kan hjälpa läkningen genom att knipa och genom att massera området med en lätt, parfymfri intimhygien- eller barnolja. När kvinnan blivit sydd med tråd som skall absorberas av sig själv kan ibland knutarna ligga kvar en längre tid och irritera. Det släpper så småningom. Be din barnmorska eller läkare att undersöka dig om det inte känns bra. I början kan det vara svårt att slappna av när man skall ha samlag igen. Det kan vara en orsak till att det gör ont. Ta god tid på er. Oro för att barnet skall vakna kan också bidra till att man spänner sig. Om du tränar med knipövningar väldigt mycket kan det ibland bli svårt att slappna av, lagom är bäst. Kvinnor som ammar får ibland skörare slemhinnor i slidan. Det är övergående och blir som vanligt igen efter amningstiden. Glidgel brukar vara att rekommendera. Räcker inte det kan kvinnan använda en svag östrogensalva som finns att köpa receptfritt på apoteket.









## Syskon

Ni som föräldrar kan inte beställa varma känslor mellan era barn. Men ni kan skapa förutsättningar för att de skall uppstå.

Många menar att det är klokt att vänta tills det stora barnet är mer än 2 år innan det får ett syskon. Med det menar man att barnet inte klarar att dela med sig av föräldrarna innan dess. Det är naturligtvis väldigt olika beroende på vad det är för ett barn man har. Det är under alla omständigheter värdefullt att på ett klokt sätt förbereda det äldre barnet på det nya barnets ankomst. Låt det följa hur magen växer, hur barnet där inne rör sig och sparkar. Ju mer ni delar med er av alla förberedelser desto starkare samhörighet och delaktighet kommer det stora barnet att känna.

Om mamma och det nya lilla syskonet vistas några dagar på BB är det viktigt att låta den stora komma på så många besök som möjligt. Gör plats också till syskonet när du ammar. Se till att det alltid finns plats för båda barnen. Låt storsyskonet delta i passningen av den lilla om han/hon är stor nog och vill hjälpa till. Låt den äldsta få känna av fördelarna med att vara den som är störst och vet mest.

### Syskonsvartsjuka

Om ni redan är föräldrar och väntar ett barn till finns undrar ni säkert över om det skall uppstå svartsjuka och vad ni kan göra för att minska risken.

För det första måste man förstå att svartsjuka är en naturlig känsla. Hur väl man än förbereder sig kommer det äldre barnet alltid att känna svartsjuka på något sätt. Det kan vara svårt för föräldrarna att acceptera "negativa" känslor. Men det är viktigt både för barnet och för förhållandet till sitt nya syskon att det stora barnet får uttrycka vad det känner. Lyssna och visa att du förstår känslorna av vrede och sorg. Bekräfta ditt barn.

Det är en krävande uppgift för föräldrarna att hjälpa ett barn genom sin svartsjuka period. Det kan ta lång tid och kräva mycket uppmärksamhet. I gengäld lär sig barnet, med rätt vägledning, att alla slags känslor är tillåtna men att vissa handlingar inte är det. Man får till exempel aldrig slå det lilla syskonet. Den i familjen som har svårast att ta till sig att familjen utökats med en ny individ är utan tvekan det äldre syskonet. Så förvänta er inte att den stora genast skall visa kärleksfulla, varma känslor för det nya barnet.

Hur mycket och på vilka sätt syskonsvartsjuka kommer till uttryck, beror på flera olika faktorer. Det äldre syskonets ålder är avgörande för både vilket uttryck den tar sig och när den uppstår. Hos det lite större barnet kanske inte svårigheterna visar sig förrän efter några månader. Det kan vara när lillebror/syster mer självklart har intagit en permanent plats i familjens vardag. Hos barn i skolåldern kan känslor av svartsjuka vara så förbjudna att de inte omedelbart syns. Ibland blir

### Egna anteckningar

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---





de mer indirekta och kamoufleras i en överdriven "moderlig" omsorg eller genom "stränga", moraliserande tillrättvisningar mot småsyskonet. Ett barn som är svartsjukt kan ibland avreagera sig i andra sociala sammanhang än inom familjen. Det kan på olika sätt ge sig till uttryck bland kompisar, på förskolan eller i skolan.

Många föräldrar att de avkrävs på ett uttalande om vem de älskar mest. När ett svartsjukt och sårat barn önskar försäkringar om att vara den mest älskade är det inte alltid menat i konkurrens med småsyskonet. Det kan bara vara en önskan om att få en förbehållslös förklaring att det helt enkelt är älskat,

högt och innerligt. Många föräldrar faller dessvärre ofta för kravet att de skall vara ärliga, rättvisa och realistiska. De tycker det är nödvändigt att tala om för barnet att "nu älskar mamma och pappa er båda två lika mycket". Det sökande barnet kommer alltid att uppleva det svaret som en besvikelse. För barnet är det ett klart och entydigt svar utan förbehåll och betänkligheter från den vuxne, som är beviset på föräldrarnas starka kärlek. Det bästa ni kan göra är att låta ert stora barn vara med och delta så mycket som det har lust till och så mycket som är möjligt. När släkt och vänner kommer på besök för att se det nya barnet har de ofta med sig små presenter till mamman

och till bebisen. Be gästerna ta med något till det större barnet också. Storasystrar och storebror får lättare att känna sig delaktiga och lika värdefulla, om fokus inte enbart är på det nya syskonet. Låt amningsituationerna samtidigt bli en gosig stund för det äldre barnet. Kanske har ni en bok som ni läser eller några favoritleksaker som ni leker med under tiden du ammar. Det är också viktigt att föräldrarna tillsammans eller var för sig försöker vistas så mycket som möjligt tillsammans med det äldsta barnet utan att den lilla är med. Här finns det större möjligheter att fördjupa sig i något som den stora tycker om och där han/hon får vara i fokus hela tiden. När det stora barnet åter upplever den tidigare känslomässiga tryggheten får de varma känslorna mellan barnen bättre möjligheter att utveckla sig och trivas. För svartsjuka är ju lyckligtvis inte den enda känslan som den lilla väcker hos sitt äldre syskon. Ömhet, omsorg och kärleksfullt engagemang är också känslor som hela tiden får näring av den yngstes ofta helt omedelbara glädje och intresse för sitt äldre syskon. Svartsjuka gör ont. För några är det lätt att hantera, för andra kan det kännas omöjligt. Prata gärna med sköterskan på barnhälsovården där man har stor erfarenhet av barn.



Syskonkärlek



## Mor- och farföräldrar

Att få barnbarn innebär att era egna föräldrar också går in i en ny livsfas. Det sker stora förändringar inom familjen. Samtidigt som ni blir föräldrar blir era föräldrar mor- och farföräldrar. Det nya barnets ankomst markerar förskjutningen uppåt på "ålderstrappan". Många tankar väcks till liv och kan ibland behöva bearbetas, även om glädjen inför att få ett barnbarn är ofantligt stor. Att bli mor- eller farförälder kan vara något av det största man har upplevt och relationen mellan den nya och den äldsta generationen blir ofta lyckosam och glädjeric för båda.

Det är en gåva till både barn och deras far- och morföräldrar om ni ger dem möjligheten att få ett eget nära förhållande till varandra. Eventuellt har ni olika uppfattningar om vad barn får och inte får lov att göra. Då är det klokt att ni gör varandra uppmärksamma på att det är ni som bestämmer i ert hem, men hemma hos far- och morföräldrarna, där är det deras regler som gäller. Det här brukar både barn och vuxna förstå och kunna inrätta sig efter. Många far- och morföräldrar är fortfarande i arbete när de får barnbarn och en del bor långt bort. Då kan det vara svårare att få en nära kontakt. Har ni förmånen att ha den äldre generationen

mer tillgänglig på närmare håll, har de förhoppningsvis möjligheter och lust att vara barnvakt ibland. Kanske vill de ta hand om sitt barnbarn en hel dag i veckan. Det kan då bli barnets fridag från dagis eller dagmamma, samtidigt som förhållandet mellan den äldsta och yngsta generationen får regelbunden näring. Eventuellt kan de hjälpa er om barnet blir sjukt och måste vara hemma. Ta till er och gläds åt den hjälp ni kan få av barnets mor- och farföräldrar. Dra er inte för att be dem om hjälp, det är en god och trygg avlastning att få och oftast en stor glädje för alla parter.



*Mormor med sina barnbarn*



## Att vara förälder i Sverige

### Födelseanmälan

Efter födelsen skickas en födelseanmälan från sjukhuset till skattekontoret. Barnet registreras i folkbokföringen och får ett personnummer. Ni som föräldrar får med posten en bekräftelse på att barnet har blivit registrerat. Ni får också en blankett som skall användas för att anmäla barnets förnamn och eventuellt efternamn. Samtidigt får ni information om vilka regler som gäller när ni väljer barnets namn. Anmälan om vad barnet skall heta lämnas in till skatteverket senast tre månader efter barnets födelse. Den ska skrivas under av barnets vårdnadshavare.

### Att vara förälder och vårdnadshavare

Om du som mamma är gift när barnet föds räknas automatiskt din man som barnets far. I annat fall skall faderskapet fastställas skriftligt och godkännas av socialnämnden i den kommun ni bor i. I vissa fall skall föräldraskapet bekräftas i en dom.

Föräldrar som är gifta får automatiskt gemensam vårdnad om barnet. Är ni inte gifta står modern som vårdnadshavare. Om ni önskar gemensam vårdnad kan ni anmäla detta. Det kan göras redan innan barnet föds. Denna anmälan görs ofta samtidigt som anmälan angående faderskapet lämnas in. En ensamstående

förälder kan ha ensam vårdnad om sitt barn.

Att vara vårdnadshavare för ett barn innebär att man tar fullt ansvar för barnet. Ansvar innebär både rättigheter och skyldigheter för dig som förälder. Du är skyldig att ta hand om barnet på bästa sätt. Dina rättigheter består i att bestämma i de ekonomiska och personliga frågor som rör ditt barn.

### Föräldraförsäkringen

Denna socialpolitiska åtgärd gör det möjligt för föräldrar att vara hemma och ta hand om sitt/sina barn. Föräldraförsäkringen består av föräldrapenning, som delas mellan mamman och pappan. Den består också av havandeskapspenning (för de som uppfyller kraven) och av tillfällig föräldrapenning samt rätt till förkortad arbetstid.

Föräldrapenningen betalas ut för vård av nyfödda barn i hemmet under högst 480 dagar. Får familjen tvillingar har föräldrarna rätt att stanna hemma från arbetet ytterligare 180 dagar. 60 dagar är reserverade för vardera föräldern. Hur föräldradigheten i övrigt skall fördelas mellan mamma och pappa får föräldrarna själva bestämma. Du som är ensamstående förälder har dock rätt att ta ut hela ledigheten själv.

Föräldrapenningen handläggs och betalas ut av försäkringskassan. Beloppet

motsvarar det du skulle fått om du blivit sjuk, din så kallade sjukpenninggrunden inkomst, under högst 390 dagar. För resterande 90 dagar betalas 180 kronor per dag ut för barn födda från och med 1 juli 2006.

Det är värdefullt för dig som väntar barn att ta en paus i slutet av graviditeten. Det kan vara bra att i tid planera för detta genom att till exempel ta ut kvarvarande semester. Du har rätt att vara ledig från ditt arbete när det är sju veckor kvar till beräknat förlossningsdatum. Du kan välja att ta ut ersättning från den vanliga föräldrapenningen under dessa veckor. Har du uttalade graviditetsbesvär som till exempel trötthet, svullna ben eller lättare ryggbesvär behöver du kanske använda dig av dessa dagar redan innan förlossningen. Du kan börja ta ut dem från och med 60:e dagen före beräknad förlossning.

**Pappaledighet** innebär att den nyblivna pappan kan vara hemma med ersättning från försäkringskassan i 10 dagar i samband med barnets födelse. Får ni tvillingar gäller 20 dagar.

Har du ett fysiskt eller psykiskt påfrestande arbete kan du be din arbetsgivare om att få bli omplacerad till lättare arbetsuppgifter. Om inte detta är möjligt kan du ansöka om **havandeskapspenning**. Det innebär att du kan få ersättning från och med den 60:e dagen till och



## Bra böcker

### Boktips för gravida och nyblivna föräldrar

Abascal, Gudrun

**Att föda**

Bonniers 2002

Abascal Gudrun

**Att möta förlossningssmärtan**

Bonner Fakta 2009

Ahlborg, Tone

**Lust & Samliv – att må bra i sin parrelation som nybliven förälder**

Gothia förlag

Dencker, Gitte

**Gravid**

– vecka för vecka

ICA Bokförlag 2004

Bosse Diseborn

**Pappans bok, en bok för blivande pappor**

Diseborn i Hudiksvall 2008

Elwin-Novak, Ylva

**I sällskap med skulden**

– om den moderna mammans vardag

Bonniers 2001

Ekström, Anders

**Hemliga pappan**

– humor och pappakärelek. En bok baserad på bloggen med samma namn

Freedman, Françoise Barbara

**Yoga för gravida**

Wahlströms bokförlag 2005

Gustafsson, Lars H

**Leva med barn**

Förlagshuset Gothia 2002

Helling, Jonas

**Att bli pappa-så funkar det**

Bonnier Carlsen 2001

– med glimen i ögat ges en mängd praktiska tips till andra förvirrade pappor

Hamrud, Annika

**Queerkids och deras föräldrar 2005**

– om hur det är att vara homosexuell och förälder. Om hur det är att vara barn i dessa familjer

Hansson Jorunn

**Trygga små barn**

ICA Förlag 2008

Heli Susanne

**Föda utan rädsla**

Bonnier Existens 2009

Hintze, Pia

**Baby blues**

Wahlström & Widstrand 2001

Hofsten, Kristina och Alfén, Malin

**Barnbarnsboken**

– för mor- och farföräldrar  
Bokförlaget Prisma 2007

Hofsten, Kristina & Lidbeck, Lena,

**Stora boken om barn**

Prisma 2005

Holmertz, Viveka

**Kejsarsnitt**

Prisma 2005

Juul, Jesper

**Ditt kompetenta barn**

Wahlström & Widstrand 2006

– tankeväckande bok om traditionella uppfattningar och barnuppföstran

Juul, Jesper

**Livet i familjen**

– om det viktiga samspelet

Albert Bonniers Förlag 2005

Kitzinger, Sheila

**Att vänta och föda barn**

Bonniers 2004

Klinth, Roger

**Göra pappa med barn**

Boréa Umeå 2002

Kylberg Elisabeth

**Lättare att amma**

Gothia 2008

Lidbeck, Lena och Rydin, Marianne

**Bebishandboken**

– de 201 vanligaste frågorna på BVC

Löf, Maria och Lindeberg, Maria

**Mat för gravida och ammande**

Albert Bonniers Förlag 2007



Nilsson, Lennart & Hamberger, Lars  
**Ett barn blir till**  
Bonniers 2003

Ortmark-Lind, Annika m.fl.  
**Babyliv**  
– om ditt och ditt barns första år  
Bonniers 2004

Paget, Lou  
**Hot mamas**  
– konsten att njuta av sex under och  
efter graviditeten  
Storm förlag 2006

Pantley Elisabeth  
**Somna utan gråt**  
– för trötta föräldrar som inte tror på  
metoder där barnet ska skrika sig till  
sömn  
Prisma 2007

Roos Hansson, Ingrid  
**Kejsarsnitt**  
– en annorlunda förlossning  
Förlagshuset Gothia 2003

Saugstad, Ola D  
**När barnet föds för tidigt**  
Författarhuset, 2006

Shields, Brooke  
**När regnet faller**  
– om förlossningsdepression  
Prisma bokförlag 2006

Stawreberg Anna-Maria  
**Allt du vill veta om barnets sömn men  
varit för trött att fråga om**  
Prisma 2007

Söderberg, Leni och Nicole Silverstolpe  
**Rädd att föda**  
B. Wahlströms förlag 2006

Söderlund, Ann och Widell, Hannah  
**På smällen, från A till bebis**  
– tips, råd och hemlisar  
Albert Bonniers Förlag 2005

Wallin Minna  
**Baby Bird Universe**  
– Babyboken mitt i samtiden  
Normal förlag 2006

Wigbrant, Maria, Lissjanis, Jonas,  
Brinck, Lotta & Wilsby, Anna  
**Stark, glad gravid**  
Miroförlag 2007

Wilsby Anna  
**Innan du föder**  
– en inspirerande guide till den nya  
psykoprofylaxtekniken  
ICA bokförlag 2009

Woxnerud, Katarina  
**Mammamotion**  
Fitnessförlaget 2005

Zetterkvist Nelson Karin  
**Mot alla odds**  
– om att skaffa barn inom ramen för en  
homosexuell relation  
Liber 2007

Svenska Tvillingklubben  
**Fler än en**  
– att vänta tvillingar  
Förlagshuset Gothia 2002



## CD-skivor

Engström Maria  
**Mindfulness i födandet**  
Mecora 2009  
[www.mecora.se](http://www.mecora.se)

Divén Christina och Eriksson,  
Ann-Christine  
**Avslappning för gravida**  
Theta förlag [www.theta.se](http://www.theta.se)

Nilson, Marita  
**Föd lättare, bli tryggare**  
[www.jordmor.se](http://www.jordmor.se)

Uneståhl, Lars-Eric  
**Mental mödraträning**  
– bättre graviditet, förlossning & amning  
genom mental träning  
2003

Widerdal, Mikael & Hagfjärd Ingegärd  
**Låt din graviditet blomma i  
trygghet och harmoni**  
– fakta och övningar  
CD + häfte.  
Apoteket 2005

## DVD

Nilsson, Lennart och Erikson, Bo G  
**Kärlekens mirakel**  
Vetenskapens Värld i SVT, visat 1:a g.  
jan-04  
– en människas tillblivelse från befruktning till födelse

Hard, Leisa  
**Fit Mama**  
1) Träning under graviditeten  
2) Träning efter graviditeten

TräningsDVD psykoprofylax  
**Innan du föder**  
– finns att köpa från  
[www.profylaxgruppen.com](http://www.profylaxgruppen.com)

**Core Wellness**  
TräningsDVD bäckenbottenträning  
Beställ gratis på [www.tena.nu](http://www.tena.nu)

## Länkar

### Bra länkar under graviditeten och när du fött

Alkoholkommitten  
[www.alkoholkommitten.se](http://www.alkoholkommitten.se)

Amningshjälpen  
[www.amningshjalpen.se](http://www.amningshjalpen.se)

FASS  
[www.patient-fass.se](http://www.patient-fass.se)

Föreningen föda hemma  
[www.fodahemma.org](http://www.fodahemma.org)

Försäkringskassan  
[www.forsakringskassan.se](http://www.forsakringskassan.se)

Infektionssjukdomar  
[www.medscinet.se/infpreg/](http://www.medscinet.se/infpreg/)

Kunskapskällan om barn som växer  
[www.growingpeople.se](http://www.growingpeople.se)

Om LAM Lactation Amenhorrea Method  
<http://www.waba.org.my/resources/lam/index.htm>

[libero.se](http://libero.se)  
för medlemmar, bland mkt annat; film om  
babymassage!

LAM på Cochrane databas  
[http://mrw.interscience.wiley.com/cochrane/clsysrev/articles/CD001329/pdf\\_fs.html](http://mrw.interscience.wiley.com/cochrane/clsysrev/articles/CD001329/pdf_fs.html)



Livsmedelsverket  
[www.slv.se](http://www.slv.se)

Noaks Ark  
Om HIV  
[www.noaksark.org](http://www.noaksark.org)

Råd om vård  
[Http://1177.se](http://1177.se)

Preventivmedel  
[www.preventivmedel.nu](http://www.preventivmedel.nu)

Profylaxgruppen  
[www.profylaxgruppen.com](http://www.profylaxgruppen.com)

Psykologi  
[www.samtal.nu](http://www.samtal.nu)

Råd om vård Sthlms läns landsting  
[vardguiden.se](http://vardguiden.se)

Råd om vård på web och telefon  
[www.1177.se](http://www.1177.se)

Sjukvårdsrådgivningen  
[www.sjukvardsradgivningen.se](http://www.sjukvardsradgivningen.se)

Sluta röka linjen  
[www.slutarokalinjen.org](http://www.slutarokalinjen.org)

Statens beredning för medicinsk  
utvärdering  
[www.sbu.se](http://www.sbu.se)

Statens folkhälsoinstitut  
[www.fh.se](http://www.fh.se)

SOS  
[www.sos.se](http://www.sos.se)

Tena  
[www.tena.nu](http://www.tena.nu)

Tvillingklubben  
[www.tvillingklubben.se](http://www.tvillingklubben.se)

## För män och blivande pappor

Mansjouren  
[www.mansjouren.net](http://www.mansjouren.net)

Manstorget  
[www.wnutveckling.se/manstorget/](http://www.wnutveckling.se/manstorget/)

## Om och för familjen

Din familj på nätet  
Allt för föräldrar  
[www.alltforforaldrar.se](http://www.alltforforaldrar.se)

Kvinnofrid  
[www.kvinnofrid.se](http://www.kvinnofrid.se)

Regnbågsfamiljer  
– ett socialt nätverk för homo- och  
bisexuella föräldrar, med familjer och  
vänner  
[www.regnbagsfamiljer.se](http://www.regnbagsfamiljer.se)

Sajt för föräldrar  
[www.mammappappa.com](http://www.mammappappa.com)

Unga föräldrar  
[www.ungaforaldrar.nu](http://www.ungaforaldrar.nu)

## Telefonnummer

Sjukvårdsupplysningen  
Se din lokala telefonkatalog, blå sidor

Rädda barnens föräldratelefon  
Tlf: 020-786 786

Föräldratelefonen  
Tlf: 020-852000

BRIS vuxentelefon  
Tlf: 077-1505050

Hopp jourtelefon  
Tlf: 020-443355  
– erbjuder stödsamtal och stödgrupper  
för vuxna män och kvinnor utsatta för  
sexuella övergrepp eller våldtäkt

Anorexi/Bulemi-kontakt  
Tlf: 08-207214

RFSU  
Tlf: 08-653 08 23

RFSL  
Tlf: 08-736 02 10

Noaks Ark  
Tlf: 08-700 46 00

Kvinnojourens nationella  
Tlf: 0200-21 20 19

Råd om vård  
1177





## Sökordsregister

### A

Adoption 163  
AIDS 55  
Akupunktur 44, 47, 48, 88, 117, 122, 151  
Alkohol 15, 25, 26, 49, 62, 128, 129,  
132, 136, 166, 176  
Allergi 14, 49, 54, 60, 63, 65, 74, 136,  
143, 149, 150  
Amma – utan att ha fött barn 142  
Amning 32, 40, 45, 55, 65, 71, 111, 117,  
124, 128, 132, 138, 140-149, 155, 161,  
164, 167  
Amnings-bh 73  
Amningshjälpen 133, 136, 137, 142, 176  
Andning 35, 84, 94-98, 104, 110, 115-  
117  
Anorexia 66  
Antikroppar 16, 26, 56, 128, 132, 137,  
155  
Apgar 111  
Arbete 10, 12, 29, 33, 37, 40, 58, 67, 69  
Arbetsmiljö 58  
Arvsanlag 20  
Astma 54, 149  
Avföring 79, 135, 148, 154  
Avvänjning 142  
A-vitamin 61  
Avslag 107, 132,  
Avslappning 32, 60, 72, 80, 84, 98

### B

Bad 82, 95, 152  
Barnmorskan 8, 14, 18, 73, 84, 92, 96,  
100, 111, 111, 121  
BB 10, 73, 111, 119  
Bilbarnstol 74, 127

Bilirubin 148  
Blodbrist 47  
Blodgrupp 16  
Blodcirkulation 16, 106  
Blodpropp 54, 58  
Blodprover 16, 56, 104, 107, 120, 147  
Blodsocker 15, 16, 54, 65, 105  
Blodtryck 15, 16, 54, 82, 92  
Blödning 25, 27, 53, 79, 90, 100, 122  
Blöjor 74, 123, 154, 158  
BMI 54, 161  
Bristning 100  
Bröst 45, 47, 71, 117, 129  
– inflammation 140  
– opererad 142  
– spända 8, 133, 138  
Bröstmjolk förvaring 138, 139  
Bröstmjölksersättning 143, 150, 154  
Bröstvårtor 20, 27, 129, 135, 139, 140,  
154  
BVC – Barnvårdscentralen 70, 121, 161  
BVC-sköterska 129, 139, 142, 146, 152,  
161  
Bulimi 66  
Bäckenbotten 76, 83, 85, 98, 116, 125  
Bäckensmärtor 37, 48, 72, 75  
Bärsele 160  
Bärsjal 160

### C

Chorionvillibiopsi 20  
Coca Cola 62  
CTG 22, 81, 92, 104, 114

### D

Depression 12, 55, 165  
Diabetes 16, 54, 105  
Diarré 41, 154, 160  
Dopton 93, 104

Downs syndrom 18-19  
D-vitamin 61, 128, 145

### E

Efterbördsskedet 97, 100  
Efterkontroll 124  
Eftervärkar 88, 122, 132,  
Endorfiner 34, 87, 98, 122  
Ensamstående mamma 9, 120, 172  
Epiduralbedövning 89-92

### F

Farmor/Farfar 170  
Familj 163  
Faderskap 107, 172  
Feber 56, 139, 140, 155, 160  
Fisk 59, 60-64, 149  
Flaskuppfödning 132, 143  
Flicka 20  
Flytningar 49, 78  
Flåsandning 85  
Folsyra 59, 62  
Fosterrörelser 22, 32  
Fosterfett 34, 38, 111  
Fostervatten 19, 25, 28, 32, 68, 79, 100,  
104, 106  
Fostervattenprov 20  
Födelseanmälan 107, 121, 172  
Förkylning 56, 154  
Förlossningen 18-19, 38, 39, 58, 74, 78,  
80, 92-101  
Förlossningsrådsla 74, 82, 114  
Förlossningsplan 90, 92  
Förlossningsställningar 94  
Förlossningsförberedelse 72, 84,  
Förlossningsdepression 12, 54, 165  
Förlossningsmärta 83, 87, 88  
Förstoppning 46, 48, 65, 75



Försäkringskassan 37, 57, 107, 121, 172, 173

Förvaring av bröstmjolk 139

För tidig födsel 52, 80

Förväkar 29

Föräldraskap 43, 67, 69, 72

Föräldraskap, samma kön 70

Föräldrapenning 21,58, 120, 172

## G

Gaser 26, 28, 36,

Gonorré 57

Glucosbelastning 12, 16, 39

Graviditetsdiabetes 16, 54

Graviditetsförändringar 43

Graviditetstest 8, 26

Gråt 110, 146, 149, 156, 164

Gulsot 48, 57, 148

Gymnastik

– under graviditeten 48, 72, 74

– när du fött 116, 125

## H

Handmjölka 135, 138, 140

Halsbränna 20, 26, 32

Hemförlossning 38

Hemgång 120

Hemorroider 35, 46

Hemoglobin/Hb 16

Hepatit 15, 57

Herpes 56

Hicka 30, 38, 154

Hinnbristning 82

HIV 15, 56

Hjärtljud 222, 54, 93, 104

Hopplöshetskänsla 12, 165

Hormonutslag 148, 153

Hotande förtidsbörd 52

Huden 30, 33, 34, 37, 48, 148, 152, 165

Hudbristningar Se strimmor/strier 46

Humör 28, 35, 40, 44, 164

Huvudform 149

Huvudvärk 52, 60, 65, 82

Hygien 49, 123, 151, 154, 167

## I

Igångsättning 74, 82

Illamående 25, 29, 44, 51, 52, 75, 88

Infektionssjukdomar 56

Initialblödning 79

Ingefära 44

## J

Järn 14, 16, 47, 60, 63, 128, 145

Järnbrist 16

## K

Kaffe 44, 62, 102, 128

Kakao 62

Kalk 60, 63

Kejsarsnitt 73, 74, 82, 89, 105, 113-116, 124

Klamydia 56

Kläda 46, 48

Knipövningar 76, 122, 126, 167

Koffein 62

Kolik 136, 149

Kramp i vaden/benet 77

Kromosomer 20

Kroppen efter förlossningen 106

Krystskede 90, 97, 98

Kräkningar 44, 154

K-vitamin 100, 111, 145, 147

Kängurumetoden 117

## L

Lactation Amenhorrea Method LAM 123

Ledband 32, 39, 45, 48

Livmoder 8, 17, 22, 24-41, 48, 56, 79, 83, 97, 101, 112, 122, 125, 132

Livmodertapp/hals/mun 53, 82, 85, 91, 96, 80

Ljusterapi 148

Lycka 124, 163,

Lust 28, 38, 44, 68, 70, 85, 105, 123

Lustgas 88, 116

Läkarbesök 8, 18, 54,

Läkemedel 14, 25, 51, 55, 56, 90, 100, 112, 140, 150

## M

Magmuskler 59, 129, 130

Mamma 10, 14, 22, 28, 31, 33, 38, 40, 49, 69, 119, 122, 128, 146, 157

Massage 35, 47, 81, 84, 88, 96, 102, 152

Mat 30, 36, 40, 44, 59-66

Medicin 50, 52, 80, 89, 132, 136

Mellangården 85, 90, 98, 101, 113, 122

Menstruation 23

Mental träning 72, 84

Mineraler 61, 62, 63

Missfall 27, 53, 56

Mjolk 32, 45, 59, 60, 62, 117, 122, 131, 133, 135, 139

– förvaring 139

– stockning 132, 138-142

– för lite 138

Moderkaka 8, 16, 17, 18, 19, 22, 24, 25, 27, 28, 49, 53, 88, 97, 100, 101, 112, 116, 122, 132

Moderkaksprov 20

Moderskapsintyg 21

Mongolism 19

Morfin 89

Mormor/Morfar 171

Motion 46, 59, 60

Mödravårdsjournal 14



## N

Nackupplärningsundersökning 19  
Napp 138, 142, 154  
Narkos 90, 114  
Nattamning 132  
Navel 38, 148, 151  
Navelsträngen 16, 28, 31, 39, 53, 100,  
101, 106, 110, 112, 148  
Nedstämdhet 122, 165  
Nikotin 25, 27, 49, 136  
NUPP 19

## O

Orgasm 38, 48, 68, 166  
Oro 13, 49, 67, 74, 78, 94, 121, 124,  
153, 167  
Oxytocin 81, 82, 95, 122, 132, 140

## P

Pappa 9-13, 35, 40, 67, 69-71, 94, 98,  
102, 115, 157, 163, 166, 172  
Pappaledighet 11, 120, 172  
Piercing 113, 142  
Pigmentering 33, 47  
Plötslig spädbarnsdöd 50, 132, 136, 150  
PKU 120, 147, 148  
Pojke 20, 25  
Preeklampsi 16, 52, 82  
Prematur 52, 80  
Prickar 148, 153  
Prolaktin 131, 133, 136  
Prostaglandin 41, 82  
Psykiska reaktioner 122  
Psykoprofylax 72, 84  
Pudendusblockad/PDB 90

## R

Rapa 120, 135, 154  
Resor 58  
REM-sömn 146  
Rhesusfaktor 16  
Ryggbedövning 74, 89, 90, 114, 116  
Ryggsmärter 48, 77, 124  
Råmjölk 32, 131  
Rädsla 49, 74, 124  
Röda hund 15, 55  
Röd stjärt 152  
Rökning 49, 54, 136, 149

## S

Samlag 21, 33, 38, 53, 68, 81, 124, 167  
Samliv 8, 67, 68, 123, 163, 165, 167  
Sammandragningar 22, 28, 33, 37, 38,  
40, 48, 79, 98, 123  
Saxgrepp 130  
Sex 12, 28, 38, 68, 104, 125  
Sinnen 33, 105, 109, 156  
Skuld känsla 13, 43, 165  
Skorv 148, 153  
Skötplats 151  
Slempropp 79  
Smakportioner 136, 145  
Smärtlindring 51, 73, 83, 87-90  
Socker i urinen 16  
Sockersjuka (diabetes) 16, 54, 105  
Sol 35, 47, 61, 116, 145, 148, 155  
SPCflingor 140  
Spinalbedövning 90  
Spädbarnsdöd 50, 132, 136, 150  
Spädbarnets skötsel 1151  
Spädbarnsmassage 152  
STAN 93, 104  
Sterilvattenskvaddlar 88  
Stora barn 98, 106

Streptokocker 57  
Stretchövningar 76  
Strimmor på magen/strier 46  
Styrketräning 166  
Sugbehov 132, 143  
Sugklocka 73, 90, 98, 112  
Sugreflex 38  
Svamp 49, 140, 153,  
Svullnad 47, 113, 122, 133, 165  
Syfilis 56  
Symfys-fundus mätning 39  
Syre 16, 25, 28, 49, 60, 88, 101, 105,  
112, 114  
Syskon 51, 104, 119, 169  
Syskonsvartsjuka 169  
Sömn 33, 34, 78, 110, 120, 146, 164  
Sömnrubbingar 122  
Sökreflex 130

## T

Tandkött 27, 33, 47, 161  
Tandborstning 46, 160  
Tandvård 47  
TENS 88  
Tidig kontakt 80, 109  
Tobak 14  
Toxoplasmos 56, 62  
Torr hud 153  
Torsk 140, 142, 153  
Trängningar att kissa 45  
Trötthet 8, 29, 36, 44, 65, 120, 147, 164  
Tuberkulos 57  
Tungband 142  
Tvillingar/trillingar 51, 66, 135, 172  
Tyngdkänsla 125  
Tång 73, 90, 98, 112  
Tänder 145, 160







Graviditet, förlossning och den nya familjen är en oumbärlig hand- och uppslagsbok som ger dig svar på de många nya frågor som dyker upp när ni ska till att bli föräldrar.

Ni kan läsa om barnets utveckling vecka för vecka, om vad som sker med kvinnans kropp, varför hon blir så trött, hur ni får en bra start på amningen och hur den blivande pappan kan vara delaktig hela vägen.

I boken finns även plats för era egna anteckningar. Låt den bli er personliga berättelse om ert nya familjeliv.



Boken är Svanenmärkt, CO2-neutraliserad och FSC-märkt. FSC är ett märkning för hållbart skogsbruk. Boken kan läsas tillsammans med en serie e-mails som följer dig de första åren. Anmäl dig på [libero.se](http://libero.se).