

Efter förlossningen



Efter förlossningen

När du blir utskriven från sjukhuset **ska du själv kontakta** din rådgivnings hälsovårdare/barnmorska och komma överens om följande besök. Oftast gör hälsovårdaren ett hembesök. Om du har blivit förlöst med kejsarsnitt kan hälsovårdaren avlägsna stygnen om de ännu finns kvar. Vid utskrivningen får du med dig rådgivningskortet och en kopia av texten från babys läkargranskning.

Eftergranskningen sker 5-12 veckor efter förlossningen och görs vanligtvis av rådgivningsläkaren. Sjukhusfakturan får du hem per post.



DEN FYSISKA ÅTERHÄMTNINGEN EFTER FÖRLOSSNINGEN

Avslaget räcker ca 4-6 veckor. Den blodiga flytningen avtar, blir så småningom brunaktig och till slut nästan färglös. Använd inte tampong eller menskopp så länge du har avslag, de ökar infektionsrisken. Ifall avslaget ökar i mängd, blir blodigt eller illaluktande, kan det vara tecken på någon infektion. Rikliga blodkoagel, ihållande smärta i nedre buken och feber hör inte till en normal återhämtning. Ta i sådant fall kontakt med rådgivningen.

Det är individuellt när **menstruationen** börjar igen efter förlossningen. Hur ofta och hur länge du ammar inverkar. Menstruationen kan börja redan ett par månader efter förlossningen trots att du ammar. Det är möjligt att bli gravid under amning och redan innan du haft den första menstruationen. Ifall du vill förhindra en ny graviditet så är kondom ett lämpligt preventivmedel till en början. Vid eftergranskningen är det bra att diskutera med läkaren om eventuella andra preventivmedel. Det är bra att komma ihåg, att slemhinnorna ofta är torra efter förlossningen på grund av hormonerna. Samlag kan vara smärtsamt. Använd vid behov glidmedel eller estrogensalva.

Intimhygien är viktig efter förlossningen. God hygien minskar infektionsrisken. Vid varje toalettbesök ska du duscha underlivet och byta till ren binda. Eventuella stygn smälter av sig själv. Luftbad förbättrar läkningen. Det är normalt, att stygnen känns spända och stramar under den första veckan.

Bastubad är tillåtet när det känns bra för en själv. Allmän bastu rekommenderas inte så länge man har avslag.

Tilläggs information:

www.terveyskyla.fi/naistalo



KOST

Det är viktigt med tillräcklig och hälsosam kost efter förlossningen. Protein-, vitamin- och järnbehovet är större än normalt. Under amningstiden behövs rikligt med kalcium och goda fetter; växtoljor och fisk är att föredra. Det är viktigt att få i sig tillräckligt med vätska. Mjölk, surmjölk och vatten är de bästa dryckerna. Kom ihåg en hälsosam och mångsidig kost.



MOTION OCH VILA

Regelbunden motion och utomhusvistelse är viktiga för återhämtningen efter förlossningen och för att förbättra konditionen. Musklerna i bäckenbotten har töjts ut under graviditeten och förlossningen. Det kan medföra urinläckage under de första veckorna.

Det är bra att börja träna bäckenbottenmuskulaturen så snabbt som möjligt efter förlossningen. Promenader är en lämplig motionsform till en början. Undvik tunga lyft och mera ansträngande motion under de första veckorna ända fram till efterundersökningen.



Tilläggs information:

www.terveyskyla.fi/naistalo

BRÖSTEN

Tvätta alltid händerna före amning. För att vårda bröstvårtan kan du klämma en droppe modersmjölk på den efter amning. Det finns också olika bröstsalvor att köpa från apoteket. Ifall du använder bröstgummi/mjölksamlare är det viktigt att rengöra dem noggrant för att förhindra infektion. Brösten bör skyddas från köld och drag.



Tecken på eventuell bröstinflammation är feber över 38 grader, hettande och rodnande bröst. Det är viktigt att tömma bröstet helt. Det bästa sättet är att amma, men om det inte lyckas bör man tömma det med hjälp av bröstpump. Om symptomen fortsätter trots dessa åtgärder bör du uppsöka läkare. Läkaren kan ordinera en antibiotikakur, under vilken amningen kan fortsätta som vanligt.

HANDMJÖLKA

www.babybaby.se



FÖRVARING AV MODERSMJÖLK

Bröstmjölk kan förvaras i kylskåp 1 dygn. Om du fryser ner bröstmjölk, bör varje parti kylas ner skilt för sig. Därefter kan du frysa mjölken från ett dygn i samma påse. Bröstmjölk kan förvaras i frys 3-6 månader beroende på temperaturen. Tina alltid frusen mjölk i vattenbad, inte i mikrovågsugn.



Tilläggs information:

www.imetys.fi

HUMÖRET

Efter förlossningen är det normalt med humörsvängningar. Humöret kan snabbt svänga från skratt till gråt. Den nyblivna mamman är ofta känsligare än vanligt. Det är oftast övergående och beror på förändringar i hormonbalansen. Den nya livssituationen och babys sömnrhythm rubbar den vanliga dygnsrytmen. Det är viktigt, att sova tillräckligt. På dagen när baby sover är det viktigt att även mamman vilar.



Om nestämndheten, aptitlösheten och tröttheten fortsätter kan de vara fråga om depression. Då bör man själv eller någon anhörig kontakta rådgivningen för att få hjälp.



PARFÖRHÅLLET OCH FÖRÄLDRASKAPET

En baby förändrar alltid parförhållandet. Förändringen börjar redan under graviditeten och fortsätter genom hela livet. När baby föds förändras många saker rent konkret, t.ex. hur man använder tiden och hur arbetet hemma fördelas. Det är viktigt, att föräldrarna pratar sinsemellan om sina känslor och önskemål och kommer ihåg att visa varandra ömhet.



MEDICINER, TOBAK OCH ALKOHOL

Mot mindre krämpor kan du tillfälligt använda receptfria värkmediciner. Kom ihåg, att nämna att du ammar om du måste uppsöka läkare.

Rökning har konstaterats minska mjölmängden. Genom modersmjölken får babyen nikotin och kan då bli mera gråtaktigt och oroligt. Nikotinpreparat (plåster eller tuggummi) är bättre än rökning för en som ammar.

Alkohol utsöndras i bröstmjölken och bör därför undvikas under amning.



*Om du har bekymmer eller funderar över något under de första veckorna och du inte får kontakt med rådgivningen, kan du ringa förlossningsavdelningen
avd.3: tel. 06 826 4355.*



soite

Mellersta Österbottens social- och
hälsovårds samkommun

Förlossningsavdelningen 3
Mariegatan 16-20
67200 KARLEBY
tel. 06 826 4355

www.soite.fi