



VÄNTA OCH FÖDA BARN SAMT SKÖTA OM SITT BARN DEN FÖRSTA TIDEN

en broschyr om att bli förälder

Den här broschyren ”Vänta och föda barn samt sköta om sitt barn den första tiden” innehåller information för dig som är gravid och föder barn samt hur man sköter sitt barn den första tiden.

Vi rekommenderar att du och din barnmorska använder broschyren redan från början av din graviditet.

Broschyren används när ni tillsammans pratar om graviditet, förlossning och det nyfödda barnet.

Broschyren har du själv hand om och du tar med dig broschyren när du träffar din barnmorska.

Viktiga telefonnummer



Barnmorskan på
barnmorskemottagningen: _____

Barnmorska på förlossningsavdelning: _____

1177 Vårdguiden: 1177

Sjuksköterskan på BVC: _____

Barnakuten på sjukhuset: _____

Taxi:



Ambulans:



Partner:

Vän:

När du väntar barn

Om du tror att du väntar barn ring till en barnmorskemottagning så fort som möjligt.

Där får du göra ett kissprov. Provet visar om du väntar barn.

Vanliga tecken på att du väntar barn:

- Du får inte mens.
- Brösten blir större.
- Brösten kan bli ömma.
- Du kan känna dig trött.
- Du kan må illa och kräkas.

Att vänta barn kan påverka ditt humör. Du kan känna dig både glad och ledsen.

Vad är en barnmorskemottagning?

Du är välkommen till barnmorskemottagningen när du väntar barn.

På barnmorskemottagningen träffar du din barnmorska.

Det är gratis att träffa barnmorskan under graviditeten. Barnmorskan kontrollerar att du och barnet mår bra.

Barnets pappa eller din partner är välkommen att följa med till barnmorskemottagningen.

Du kan även ta med en vän dit om du vill.

När du träffar barnmorskan första gången

- Barnmorskan ställer många frågor till dig.
- Barnmorskan frågar om du har några sjukdomar eller om du äter några mediciner.
- Du lämnar blodprov och kissprov så man kan se att du är frisk.
- Du berättar också för barnmorskan hur du mår.
- Du ställer frågor till barnmorskan om det du vill veta.

Det är viktigt att gå till barnmorskan

Skriv upp dina tider så att du kommer ihåg dem.

Vid besöken kontrollerar barnmorskan:

- Ditt blodtryck.
- Din vikt.
- Hur barnet växer i din mage.
- Barnets hjärtljud.
- Hur du mår.

Några gånger till under graviditeten tar barnmorskan blodprov på dig och ber dig att lämna kissprov.

Din barnmorska hjälper dig och svarar på de frågor som du har.

Tankar och känslor

Man kan känna sig både glad och ledsen när man väntar barn.

Ibland blir man orolig och funderar på hur det blir när barnet kommer.

Prata med din barnmorska om du känner dig ledsen och orolig.

Du kan prata med din partner eller en vän om hur du tror att det blir när barnet kommer.

Då kan ni planera för hur ert nya liv med barnet kommer att bli.

Du kan prata med din barnmorska om dina tankar och känslor.

Ibland kan man behöva stöd från barnets pappa, egna föräldrar och vänner när man väntar och får barn.

Ibland kan man även behöva stöd från kurator, psykolog eller sociala myndigheter när man väntar och får barn.

Ultraljud

När barnet har vuxit i din mage i 4 månader får du göra ett ultraljud om du vill.

Ultraljudet är inte farligt och gör inte ont.

Barnmorskan kan vid ultraljudet se hur barnet växer och hur det mår.

När du gör ultraljudet lägger man en dosa på din mage och du ser barnet på en datorskärm.



Illustration: Lotta Persson.

Din barnmorska kan berätta mer om ultraljudet.

Kroppen ändrar sig

Barnet ligger i din mage i nästan 9 månader.

Din kropp ändrar form när barnet växer i din mage.

Din mage och dina bröst blir större.

Du går upp flera kilo i vikt.

När barnet blir större känner du hur barnet rör sig i din mage.



Illustration: Lotta Persson.

Din barnmorska kan berätta mer om hur barnet växer.

Din mage blir stor

När din mage blir stor kan du få sammandragningar. Sammandragningar betyder att magen blir hård och drar ihop sig. Det är inte farligt men det kan kännas obehagligt. Du kan ligga och vila en stund så går det över.

När din mage blir stor:

- Kan du behöva kissa ofta.
- Du kan få ont i ryggen.
- Du kan få svårt att sova.
- Du kan få flytningar från slidan.
- Händer och fötter kan svullna.
- Det kan vara svårt att bajsas.

Din barnmorska kan berätta mer om dessa problem och vad du kan göra för att må så bra som möjligt.

Viktigt för dig och barnet

- Ät frukost, lunch och middag varje dag.
- Till mellanmål kan du äta 1 frukt eller 1 smörgås.
- Drick gärna mjölk.
- Det är bra att äta frukt och grönsaker varje dag.
- Ät bara lite av chips, godis och läsk.



- Vila när du är trött.
- Det är bra att röra på sig när man väntar barn.
- Du kan till exempel cykla, gå, simma eller dansa.

Din barnmorska kan berätta mer om mat och motion.

Tobak och alkohol



När du väntar barn är det inte bra att röka eller snusa.

Om du röker eller snusar kan du skada ditt barn.

Om du vill kan din barnmorska hjälpa dig så att du kan sluta röka eller snusa.



När du väntar barn är det inte bra att dricka alkohol.

Om du dricker alkohol kan du skada ditt barn.

Alkohol finns i vin, cider, öl, sprit och alkoläsk.

Din barnmorska kan berätta mer om varför det är farligt att röka, snusa eller dricka alkohol när du väntar barn.

Om du känner dig sjuk

Om du känner dig sjuk ring till din barnmorska på barnmorskemottagningen.

Om något av detta händer ska du ringa till förlossningsavdelningen (sjukhuset):

- Du känner att barnet sparkar mindre.
- Du får ont i magen eller ryggen som inte går över när du vilar.
- Det kommer blod från slidan.
- Det kommer vatten från slidan som inte är kiss.
- Du får ont när du kissar.
- Du får ont i huvudet.
- Ditt ansikte och dina händer svullnar upp väldigt fort.
- Du får svårt att se.

Födda barn

Det är dags att föda barn

Nu har snart nio månader gått och din kropp gör sig redo för att föda fram ditt barn.



Om du har frågor och undrar över något kan du ringa till barnmorskan på förlossningsavdelningen (sjukhuset).

Barnmorskan på förlossningsavdelningen (sjukhuset) kan ge dig råd och hjälpa dig.

Nu vill barnet komma ut!

Förlossningen kan starta på olika sätt.

Det kan börja med:

- Menssmärtor som kallas för värkar och som gör ont i mage och rygg.
- Fostervatten som rinner ifrån slidan.
Det kan kännas som om man kissar på sig.

Det tar olika lång tid att föda ett barn.

Om det är ditt första barn kan det ta mer än en dag och en natt!

Vad du kan göra hemma när du tror att förlossningen har börjat:

- Vara uppe och gå.
- Bada eller duscha.
- Be någon massera din rygg.
- Lagg dig ned och vila om du vill.
- Glöm inte att äta och dricka.
Du behöver orka mycket under förlossningen!
- Kissa och bajsas när du behöver.
- Det är bra om du har någon hos dig som hjälper dig.
- Att röka och snusa är inte bra när du ska föda ditt barn.

När du känner att det är
mycket jobbigt att vara hemma
och du vill åka till förlossningsavdelningen (sjukhuset).

Ring till barnmorskan på
förlossningsavdelningen (sjukhuset):

Berätta för barnmorskan i telefonen:

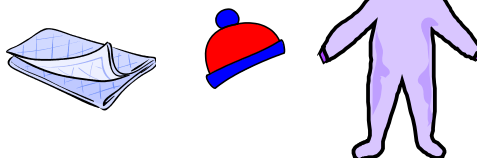
- Hur dina värkar känns.
- Om det har runnit fostervatten från slidan.
- Om det har runnit blod från slidan.
- Om barnet sparkar i din mage.
- Var du bor.
- Vilken månad som barnet skall födas i.

När det är dags att åka in till förlossningsavdelningen
ringer du efter en taxi
eller ber att någon hjälper dig.

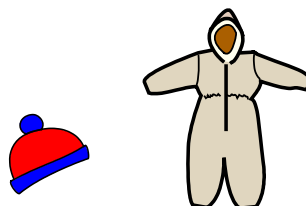
Det är bra om någon följer med dig
till förlossningsavdelningen på sjukhuset.

Packa ner i din väska till barnet:

Byxor, tröja, mössa och filt till barnet.



Om det är kallt ute, behöver barnet även en overall och en varm mössa.

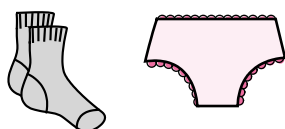


Till dig själv:

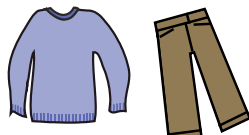
Legitimation = ID-kort.



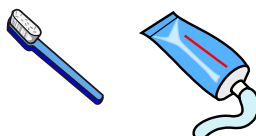
Rena underkläder.



Mjuka, sköna kläder.



Tandborste och tandkräm.



Pengar.



Mobiltelefon, om du har någon.



Om du har en kamera hemma,



ta med den så du kan ta bilder på ditt nyfödda barn.

På sjukhuset

När du kommer fram till sjukhuset möter du en barnmorska.

Barnmorskan hjälper dig.

Berätta för henne hur det känns för dig.

Barnmorskan kontrollerar att du och ditt barn mår bra.

- En dosa sätts på din mage för att kontrollera hur barnet mår.
- Barnmorskan känner på din mage för att veta hur ditt barn ligger där inne.
- Du får mäta ditt blodtryck.
- Du får väga dig.
- Barnmorskan känner i din slida hur långt ner barnet har kommit.

I början av förlossningen kommer värkarna med längre mellanrum.

Det är viktigt att du dricker mycket. Kissa och bajsar när det behövs.



Värkarna gör ont och det kan kännas jobbigt.

Tänk på att det är din kropp som arbetar och att någonting fantastiskt håller på att ske.

Du håller på att föda barn!

Barnmorskan är tillsammans med dig för att hjälpa dig.

Det är bra om du har någon person som kan vara tillsammans med dig på sjukhuset.



Foto: Roger Lundholm, Skånes Universitets Sjukhus

Det är bra att vara uppe och gå.

Ibland kan du ligga ned och vila.

Tala om för barnmorskan när du tycker att du har ont.
Barnmorskan kan hjälpa dig så att du får mindre ont.



Lustgas

- som du andas in genom en mask.



Ryggbedövning

- som du får genom en tunn
slang i ryggen.

Barnmorskan kan berätta för dig om andra smärtlindrande sätt
som gör att du får mindre ont.

Till slut, när barnet vill komma ut,
kan du känna dig bajsnödig.

Lyssna på din barnmorska som berättar vad du ska göra.

Du kan halvsitta eller
stå på knä när du ska föda ditt barn.



Illustration: Lotta Persson för 1177.

Barnmorskan hjälper dig hela tiden.

Det är barnets huvud som kommer ut först.
Sedan glider resten av kroppen ut.

Äntligen är barnet ute!

Barnet ligger på ditt bröst och nu vilar ni tillsammans!



När barnet föds fram kan man få sår i slidan.

Barnmorskan syr ihop såren om det behövs och det gör inte ont.

Efter en stund vill barnet få mjölk från dina bröst.

Barnmorskan hjälper dig och ditt barn.



Foto: Berit Höglund

Ibland kan problem uppstå med dig eller ditt barn.
Då kan det hända att du föder barnet med ett kejsarsnitt.

Din barnmorska kan berätta mer om kejsarsnitt!

Ibland kan det hända att barnet föds tidigare än beräknat.

Din barnmorska kan berätta mer om att barn kan födas för tidigt!

Om ditt barn föds för tidigt behövs speciell vård på sjukhuset.
Ibland behöver du och ditt barn stanna längre tid på sjukhuset.

Här ligger barnet mot bröstet.
Barnet sover skönt med en filt runt sig.



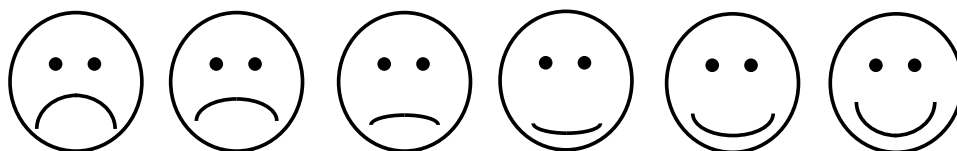
Mina besök hos barnmorskan

Besöksdatum: _____

Tid: _____

Jag är nu gravid i vecka: _____

Jag mår så här nu:



Mina frågor: _____

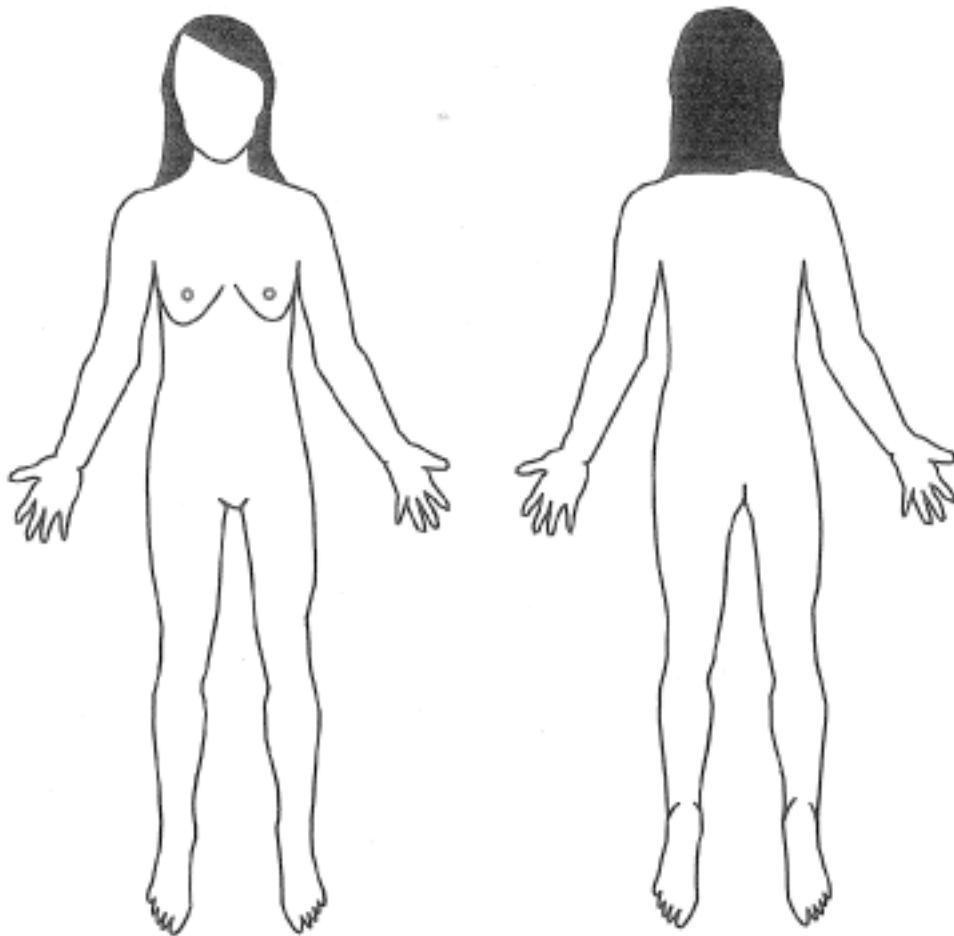
Barnmorskans anteckningar: _____

Har du ont någonstans?

Känner du dig sjuk?

Peka på bilden var du har ont.

Peka på bilden var du känner dig sjuk.



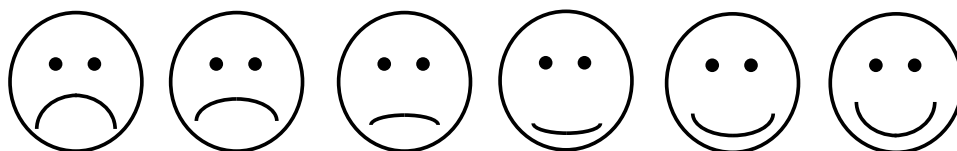
Mina besök hos barnmorskan

Besöksdatum: _____

Tid: _____

Jag är nu gravid i vecka: _____

Jag mår så här nu:



Mina frågor: _____

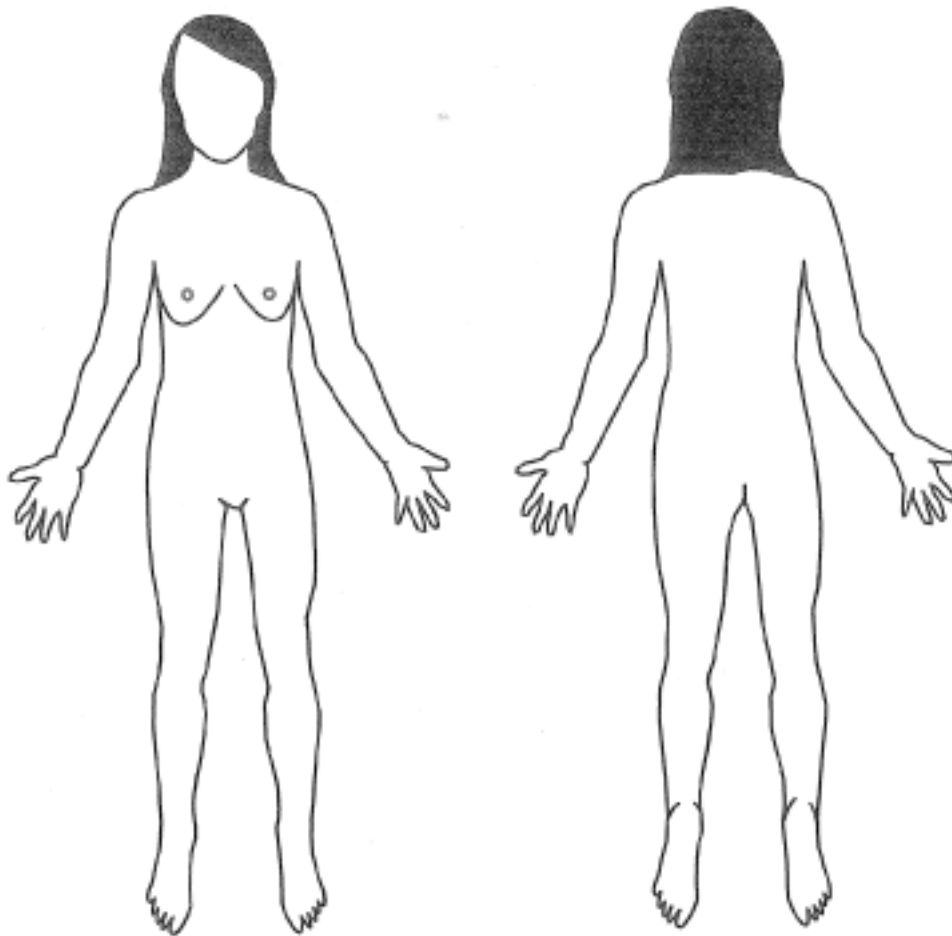
Barnmorskans anteckningar: _____

Har du ont någonstans?

Känner du dig sjuk?

Peka på bilden var du har ont.

Peka på bilden var du känner dig sjuk.



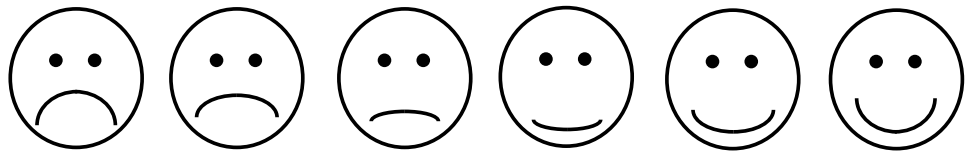
Mina besök hos barnmorskan

Besöksdatum: _____

Tid: _____

Jag är nu gravid i vecka: _____

Jag mår så här nu:



Mina frågor: _____

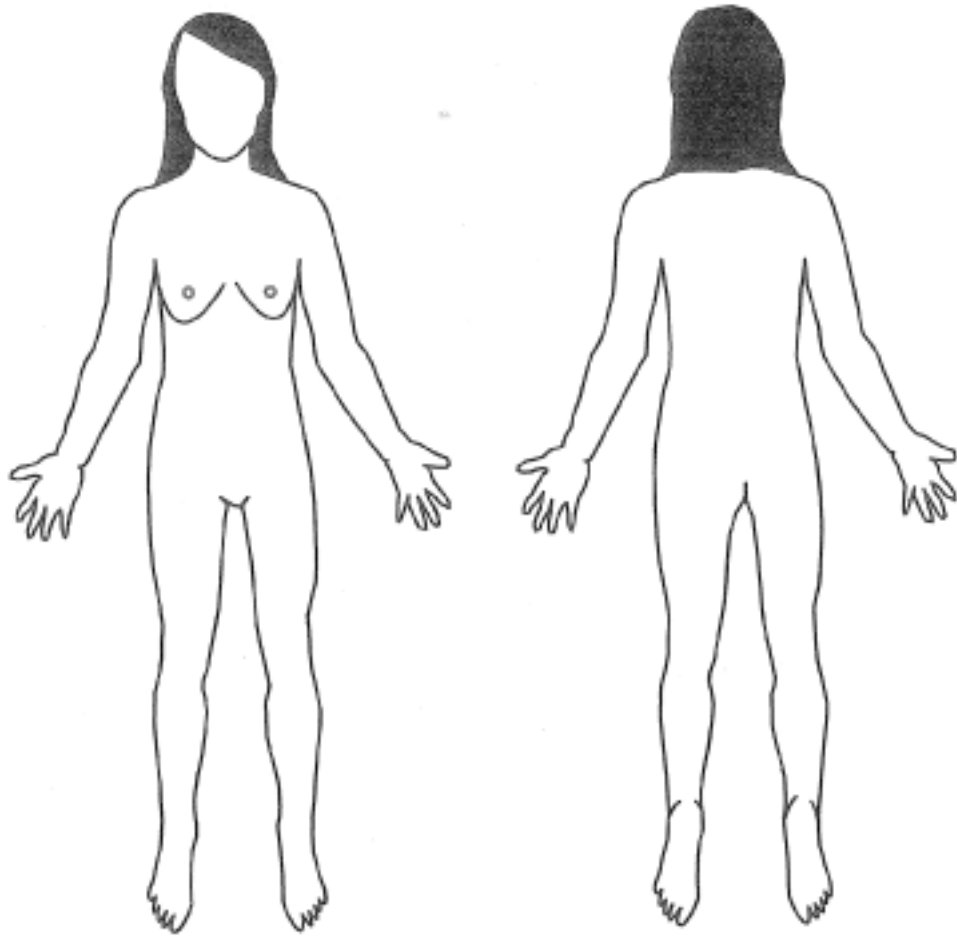
Barnmorskans anteckningar: _____

Har du ont någonstans?

Känner du dig sjuk?

Peka på bilden var du har ont.

Peka på bilden var du känner dig sjuk.



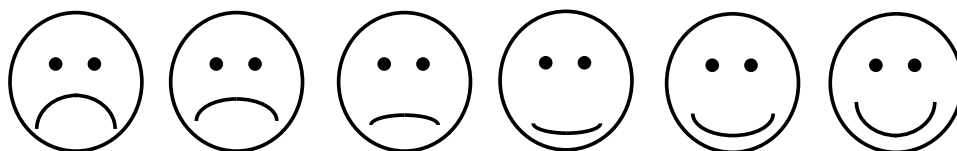
Mina besök hos barnmorskan

Besöksdatum: _____

Tid: _____

Jag är nu gravid i vecka: _____

Jag mår så här nu:



Mina frågor: _____

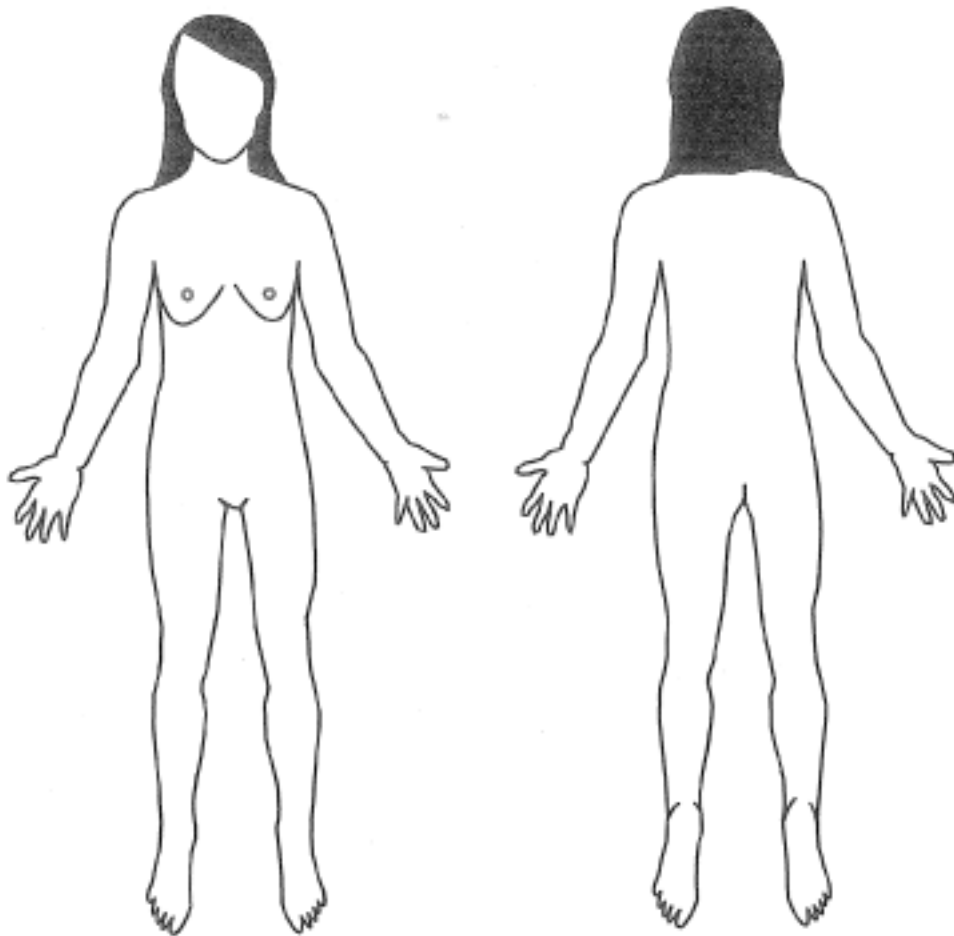
Barnmorskans anteckningar: _____

Har du ont någonstans?

Känner du dig sjuk?

Peka på bilden var du har ont.

Peka på bilden var du känner dig sjuk.



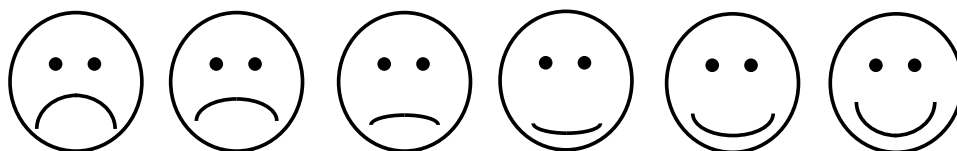
Mina besök hos barnmorskan

Besöksdatum: _____

Tid: _____

Jag är nu gravid i vecka: _____

Jag mår så här nu:



Mina frågor: _____

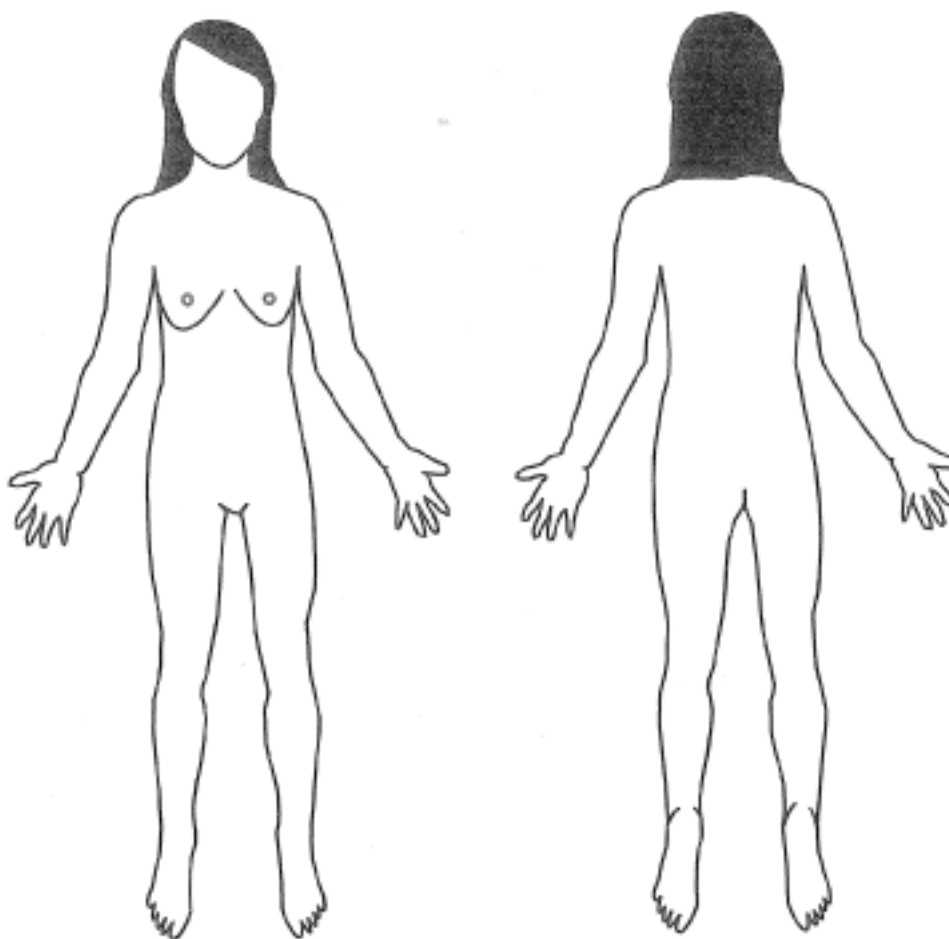
Barnmorskans anteckningar: _____

Har du ont någonstans?

Känner du dig sjuk?

Peka på bilden var du har ont.

Peka på bilden var du känner dig sjuk.



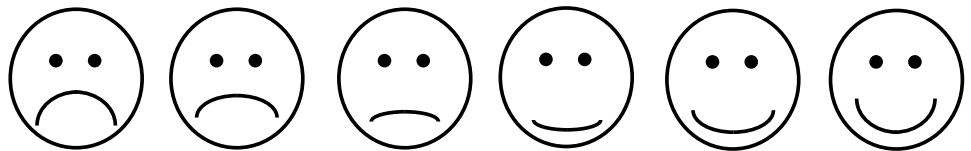
Mina besök hos barnmorskan

Besöksdatum: _____

Tid: _____

Jag är nu gravid i vecka: _____

Jag mår så här nu:



Mina frågor: _____

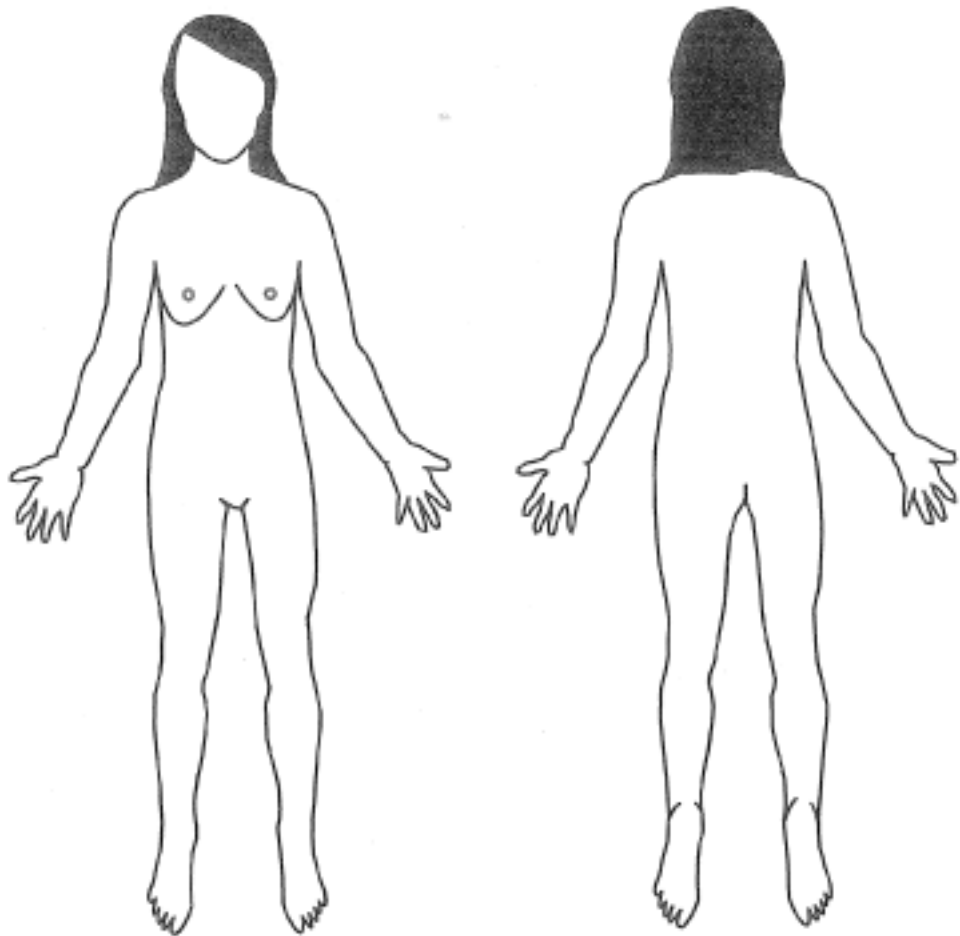
Barnmorskans anteckningar: _____

Har du ont någonstans?

Känner du dig sjuk?

Peka på bilden var du har ont.

Peka på bilden var du känner dig sjuk.



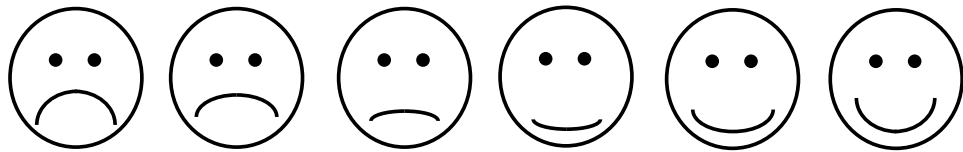
Mina besök hos barnmorskan

Besöksdatum: _____

Tid: _____

Jag är nu gravid i vecka: _____

Jag mår så här nu:



Mina frågor: _____

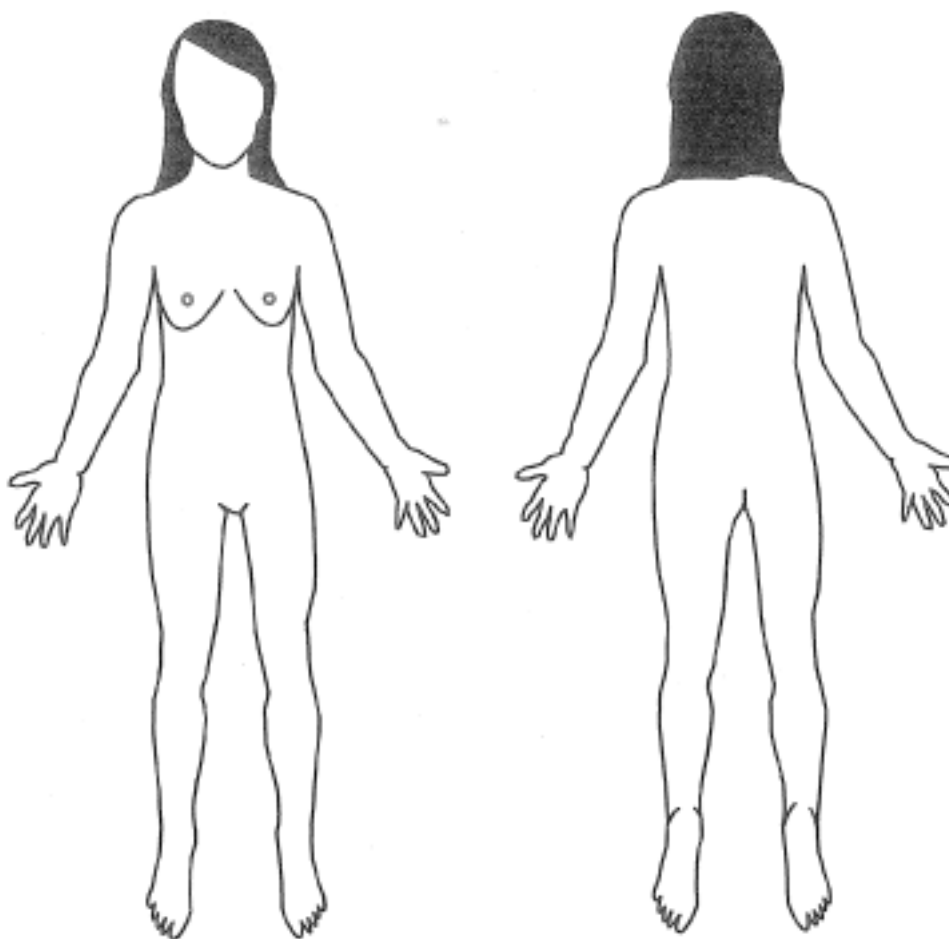
Barnmorskans anteckningar: _____

Har du ont någonstans?

Känner du dig sjuk?

Peka på bilden var du har ont.

Peka på bilden var du känner dig sjuk.



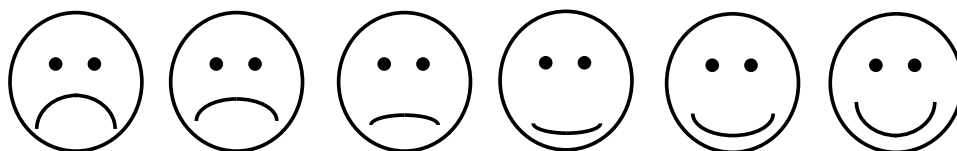
Mina besök hos barnmorskan

Besöksdatum: _____

Tid: _____

Jag är nu gravid i vecka: _____

Jag mår så här nu:



Mina frågor: _____

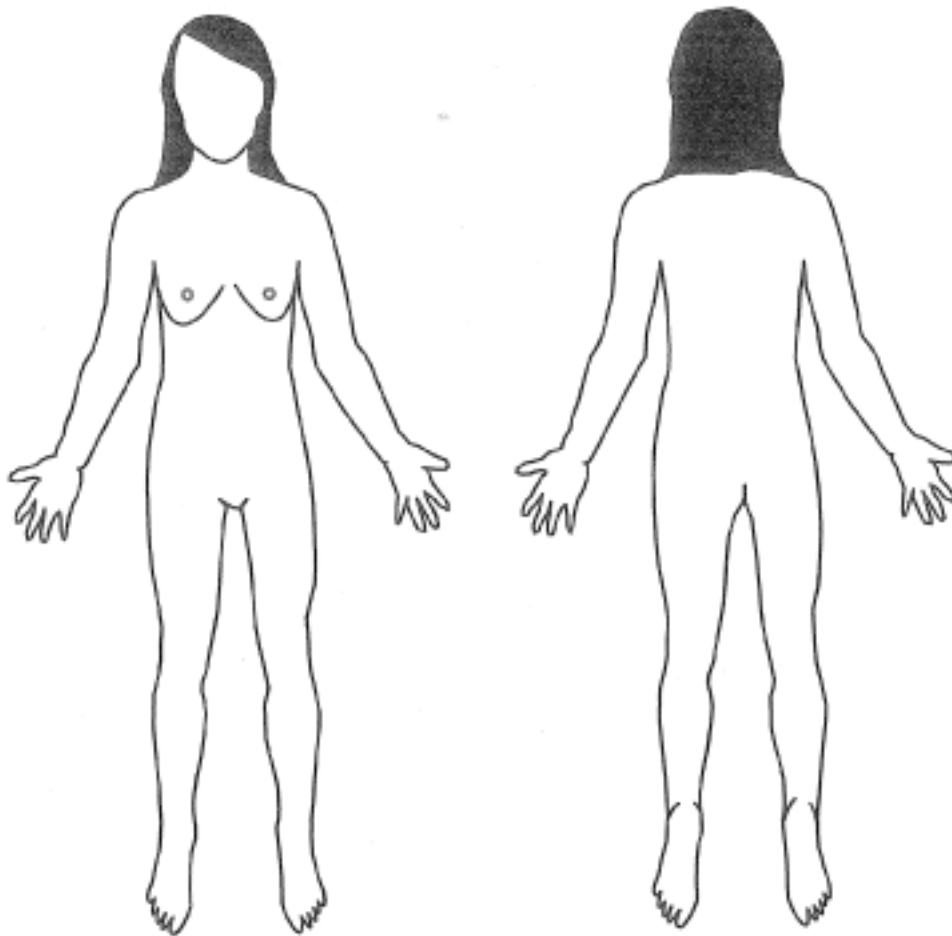
Barnmorskans anteckningar: _____

Har du ont någonstans?

Känner du dig sjuk?

Peka på bilden var du har ont.

Peka på bilden var du känner dig sjuk.



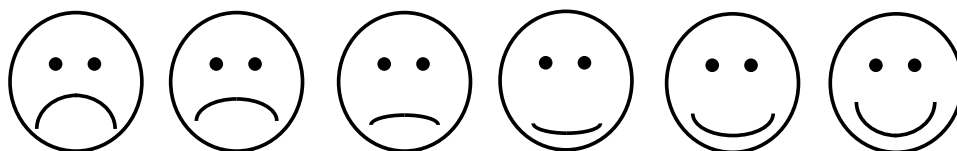
Mina besök hos barnmorskan

Besöksdatum: _____

Tid: _____

Jag är nu gravid i vecka: _____

Jag mår så här nu:



Mina frågor: _____

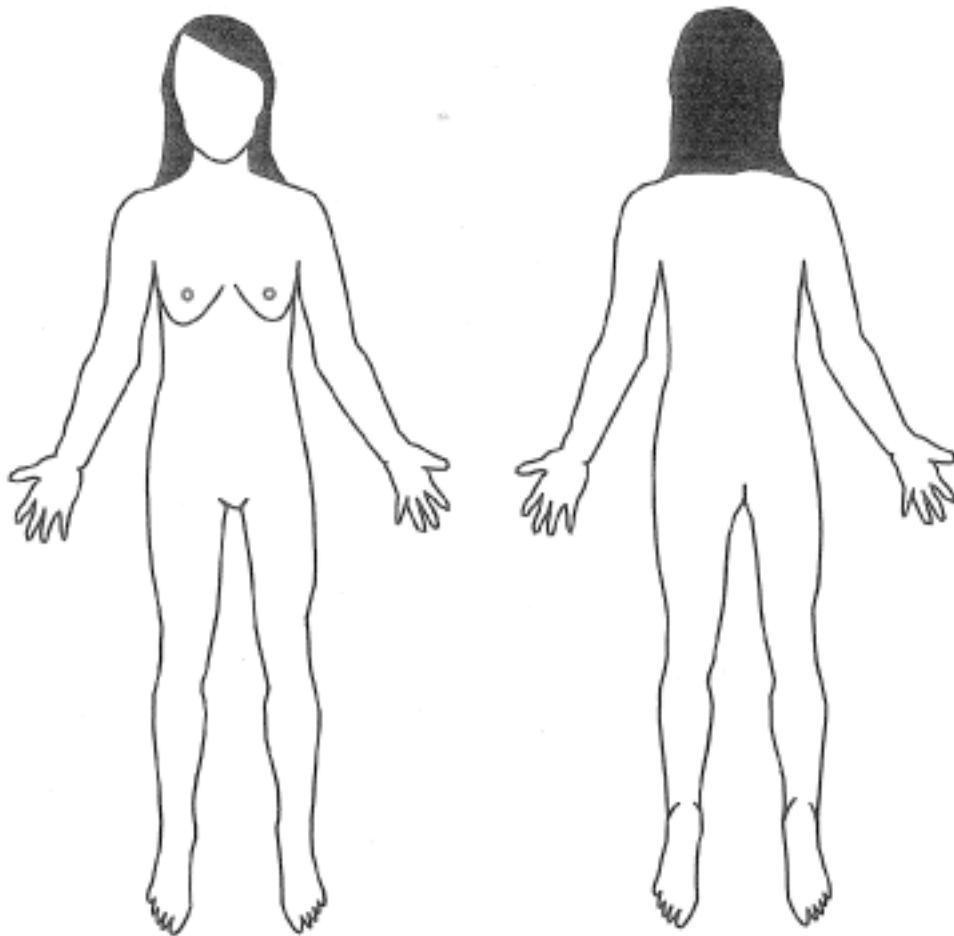
Barnmorskans anteckningar: _____

Har du ont någonstans?

Känner du dig sjuk?

Peka på bilden var du har ont.

Peka på bilden var du känner dig sjuk.



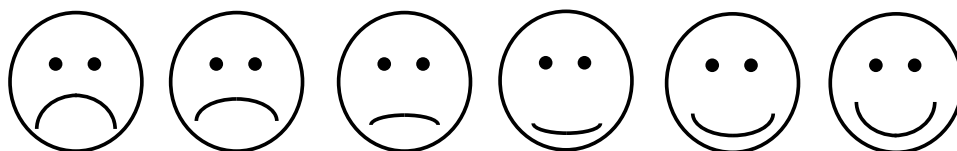
Mina besök hos barnmorskan

Besöksdatum: _____

Tid: _____

Jag är nu gravid i vecka: _____

Jag mår så här nu:



Mina frågor: _____

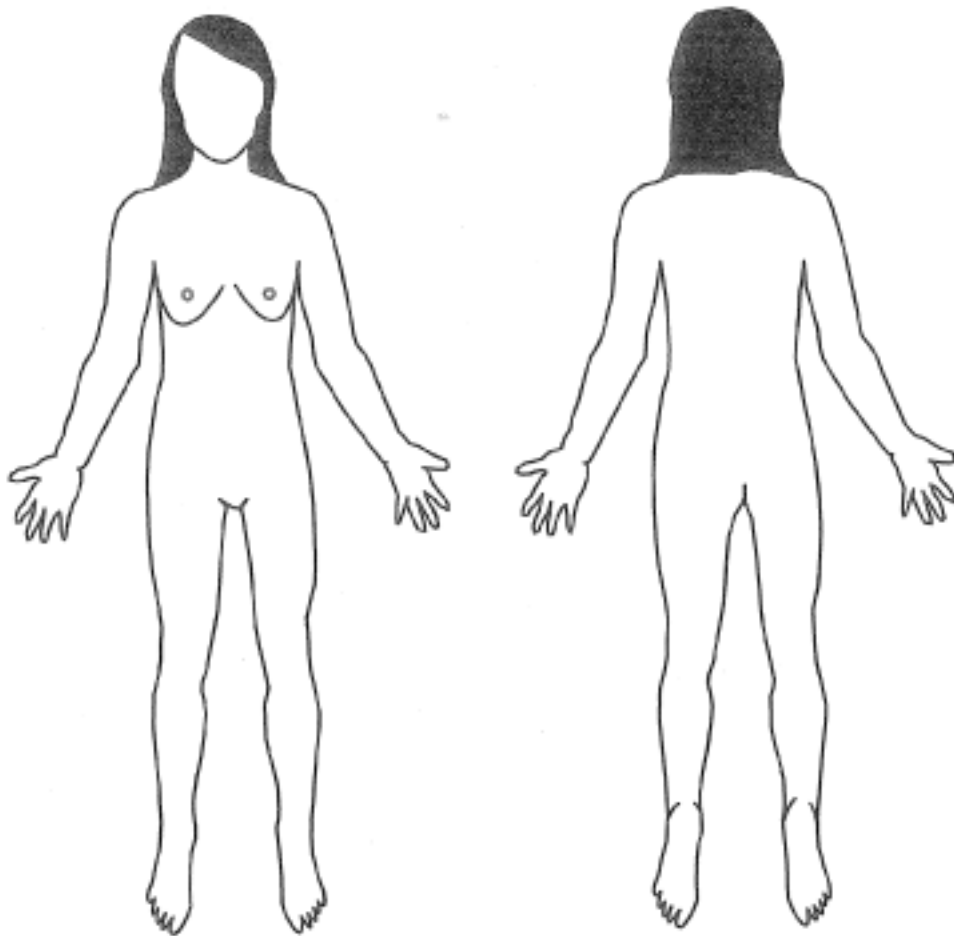
Barnmorskans anteckningar: _____

Har du ont någonstans?

Känner du dig sjuk?

Peka på bilden var du har ont.

Peka på bilden var du känner dig sjuk.



Den första tiden med ditt nyfödda barn

Den här broschyren innehåller information för dig som precis fått barn och blivit mamma/förälder.



Ta alltid med dig denna broschyr varje gång du träffar din sjuksköterska på barnvårdscentralen.

Till barnvårdcentralen går du med ditt barn för att sjuksköterskan kontrollerar att barnet växer normalt. Barnvårdscentral kallas även BVC.

När ditt barn är fött

Efter några minuter klipper barnmorskan av navelsträngen.

Det gör inte ont på ditt barn.

En del barn kan ha lite blå händer och fötter när de föds.

Andra barn kan vara svullna i huvudet och i ögonen.

Detta brukar försvinna de närmaste timmarna eller dagarna.



Barnet vill gärna ligga nära dig på ditt bröst för att må bra.

Efter en stund börjar barnet leta efter ditt bröst för att få dricka din mjölk.

Barnmorskan hjälper dig så att du kan amma ditt barn.

Att amma

Barnet är mest vaket och piggt de första timmarna efter förlossningen.

Då är det bra om barnet kan ligga hud mot hud vid ditt bröst.

Ditt barn tycker alltid om din bröstmjök.

Ibland vill barnet amma på en gång.

Ibland vill barnet vänta lite med att amma.

Barnet vill ibland amma en längre tid och ibland en kortare tid.

Barnet kan suga på din bröstvårta tills det släpper taget.

Ju mer barnet ammar desto mer mjök bildas i dina bröst.



Barnmorskan kan visa och berätta mer om hur du kan amma.

När barnet är hungrigt:

- Kan barnet skrika.
- Kan barnet smacka och gapa med munnen.
- Kan barnet suga på sina fingrar.
- När du är hemma och har frågor om din bröstmjolk och amning kan du ringa till din sjuksköterska på BVC.

Ibland kan det vara svårt att amma.

Då kan barnmorskan hjälpa dig!

Barnmorskan väger och mäter ditt barn

Barnets födelsevikt: _____

Barnets födelselängd: _____

När du har fött ditt barn

Du kan känna dig trött efter förlossningen.

Ibland kan du känna dig glad.

Ibland kan du känna dig ledsen.



Berätta gärna för din barnmorska hur du känner dig.

Passa på att vila samtidigt som ditt barn sover.

Det är viktigt att du äter och dricker.

Din familj och dina vänner kommer snart vilja träffa dig och ditt barn.

Det kan vara bra att bara ha några besökare per tillfälle.

Det är viktigt att säga att du och ditt barn behöver vila.



Blödning efter förlossningen

Du kommer att blöda från slidan i några veckor och upp till två månader efter förlossningen.

Från början är blodet rött och blir sedan lite brunt.

Du kommer att behöva använda bindor.

Använd inte tampong under den här tiden när du blöder.

Ibland kan det sluta blöda och sedan börja igen.

Det kan alltid vara bra att ha med sig en binda i väskan.

Berätta för barnmorskan om du börjar blöda mer igen eller om det luktar illa.

När du kissar efter förlossningen

- Ibland kan det vara svårt att kissa efter förlossningen.
- Ibland kan man kissa på sig när man skrattar, hostar eller nyser.
- Man behöver träna upp musklerna i underlivet för att inte kissa på sig.
- Man behöver göra knipövningar varje dag.

Fråga din barnmorska om hur du ska göra.

När du är på BB-avdelning

Du kommer att vara kvar på BB-avdelning någon eller några dagar efter förlossningen.

Ibland kan man behöva stanna längre tid.

Ibland kan barnmorskan komma hem till dig istället.

Ibland kan barnet behöva vårdas på en barnavdelning efter förlossningen.

Du och barnets pappa kan gå till denna avdelning för att träffa ert barn.

På BB avdelningen kommer barnmorskan att:

- Klämma på din mage för att känna att livmodern är liten och hård.
- Titta på när du ammar så barnet kan dricka din bröstmjolk.
- Visa hur du byter blöja på barnet.
- Berätta hur du badar barnet.
- Berätta hur du tröstar om barnet gråter.
- Ibland undersöker de även underlivet för att se att allt är bra.

Det här vill jag fråga barnmorskan om:

Byta blöja

Det första året behöver du kolla om blöjan behöver bytas flera gånger per dag.

På flickor tvättar man framifrån och bakåt i stjärten. Har det kommit bajs innanför blygdläpparna tvättas det försiktigt bort.

Använd en mjuk, tunn tvättlapp.

Fukta tvättlappen i ljummet vatten.

På pojkar ska man inte dra tillbaka förhuden för att tvätta.

Be barnmorskan på förlossningen och på BB-avdelningen att visa dig hur man gör.

Ibland blir barnen röda i stjärten.

Då kan man behöva smörja med en salva.

Fråga sjuksköterskan på BVC om hjälp.



När ditt barn bajsar

- Barnets första bajs är klibbigt och har en grön-svart färg.
- Nyfödda barn kan ibland bajsar varje gång de ätit.
- Bajset ser ofta ut som diarré.
- Bajset brukar sedan vara gult, men kan även ibland ha en grön färg.

Du är nu mamma till ditt barn!

Har du gett ditt barn ett namn än? _____

Vad är namnet på ditt barn? _____

Har du inte bestämt namn än? Gör en lista på fina namn här:

Innan du och ditt barn åker ifrån sjukhuset

Barnmorskan och doktorn vill se och veta:

- Att du mår bra.
- Att ditt barn mår bra.
- Att det känns bra för dig att lämna sjukhuset.
- Att du vet när och vart du ska gå för fler kontroller av barnet och dig själv.

Andra saker innan du och ditt barn lämnar sjukhuset:

- En barndoktor kommer att undersöka ditt barn.
- Vid undersökningen tas blodprover på barnet.
- Ett hörseltest görs på barnet för att se att barnet kan höra.
- Ibland behöver du och barnet (och barnets pappa) få komma till ett utredningshem där ni lär er sköta om barnet med hjälp från personalen.

Skriv upp datum, tid och adress för den första kontrollen här:

De första veckorna hemma med ditt nyfödda barn

- Du behöver vila när du kan. Försök att sova när barnet sover.
- När du ammar behöver du dricka mycket vatten och äta nyttig mat.
- Var tillsammans mycket med ditt barn.
Det är så du och barnet lär känna varandra.

Det är bra att du:

- Tittar ofta på ditt barn och ler varje dag.
- Pratar ofta med ditt barn varje dag.
- Sjunger för barnet varje dag.
- Smeker barnets huvud och kropp varje dag.
- Är tillsammans med barnet varje dag.

Barnets pappa

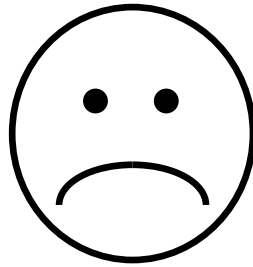
Låt barnets pappa:

- Hålla barnet.
- Sjunga för barnet.
- Bada barnet (ni kan göra det tillsammans).
- Byta blöja.
- Klä på barnet.

Barnets pappa behöver också träna för att kunna sköta om sitt barn.



Att känna sig ledsen när man fött barn



Alla nyblivna mammor känner sig trötta.
Ibland kan du även känna dig ledsen.

Känner du dig ledsen?

Berätta för barnmorskan, doktorn eller sjuksköterskan på BVC.

Det är bra att fråga efter hjälp!

Kryssa i rutan om du:

Känner dig nedstämd eller om du gråter mycket.

Känner dig uppvarvad eller har panik.

Känner dig orolig eller nervös.

Känner att du behöver mer hjälp.

Känner att du inte orkar mer.

Om det känns som om du bara vill fly.

Om du tappar aptiten.

Inte kan sova.

Tappat intresset för saker som du tidigare tyckt varit roligt.

Känner att du vill skada dig eller ditt barn.

Att lära dig nya saker

Det är mycket att lära sig de första veckorna med sitt lilla barn. Du behöver lära dig hur du lägger ditt barn, hur du badar ditt barn och hur du klär på ditt lilla barn.

Innan du lägger ditt barn, se till att barnet:

- Har en torr blöja.
- Har rena kläder.
- Har kläder som är lätta att röra sig i.
- Ligger på rygg.
- Har fötterna längst ner i spjäsängen eller vaggan.
- Har en filt på sig. Lägg filten upp till magen.

Sköta ett nyfött barn

- Din bebis tycker om att bli vaggad och buren.
- Ge barnet stöd för huvudet när du bär det.
- Håll din ena hand under barnets huvud och nacke, och din andra hand under barnets stjärt när du bär det.
- Håll barnet nära dig.
- Be barnmorskan visa hur kan vagga och bära ditt barn.



Att bada ditt barn

- Barnet behöver inte bada första veckan. Håll huden ren och torr.
- Torka istället av barnet med en mjuk tvätzlapp, fuktad med ljummet vatten varje dag.

När du ska börja bada barnet:



- Lägg fram allt du behöver före badet.
- Vattnet ska vara kroppsvarmt.
- För ner barnet långsamt i vattnet till brösthöjd.
- Ha ett bra stöd för huvud och nacke.
- Svep in barnet i en handduk efteråt så det inte blir kallt.
- Torka barnet försiktigt och var noga med att hudvecken blir torra.

Prata med sjuksköterskan på BVC om ditt barn blir röd och torr i huden.

Barnets navel

- Den korta och torra navelsträngen ramlar bort av sig själv inom två veckor.
- Om naveln ser smutsig ut kan du torka med en fuktig tops.
- Torka sedan navlen försiktigt med en torr tops.
- Ibland kan naveln blöda och vätska lite.
- Ibland kan naveln lukta illa.
- Fråga din sjuksköterska på BVC om naveln blöder eller luktar illa.



Plötslig spädbarnsdöd

Några barn dör i plötslig spädbarnsdöd varje år.

Så här kan du undvika plötslig spädbarnsdöd:

- Rök inte när du blivit mamma.
- Låt inte någon annan röka nära ditt barn.
- Låt barnet sova på rygg. Barnet behöver en liten tunn kudde.
- Se till att barnet inte får täcket, filten eller kudden över huvudet när det ska sova.
- Ha inga leksaker i spjäsängen eller vaggan.
- Känn med din hand på barnet så att barnet inte känns för varmt.



Vad kan du göra när barnet gråter?

När ditt barn gråter, försöker han/hon berätta något för dig.

Ditt barn försöker kanske säga att:

- Jag är hungrig.
- Jag är trött och vill sova i min säng.
- Jag har ont i magen.
- Ta upp mig i din famn för jag vill vara hos min mamma eller pappa.

När ditt barn gråter kan du prova att:

- Mata barnet.
- Byta blöja.
- Känna efter om barnet är för varm eller för kall.
- Hålla ditt barn upp mot din axel och klappa försiktigt över ryggen och stjärten.
- Hålla ditt barn nära och gunga försiktigt en stund tillsammans men skaka aldrig barnet!
- Vissa barn kan vilja ha en napp.

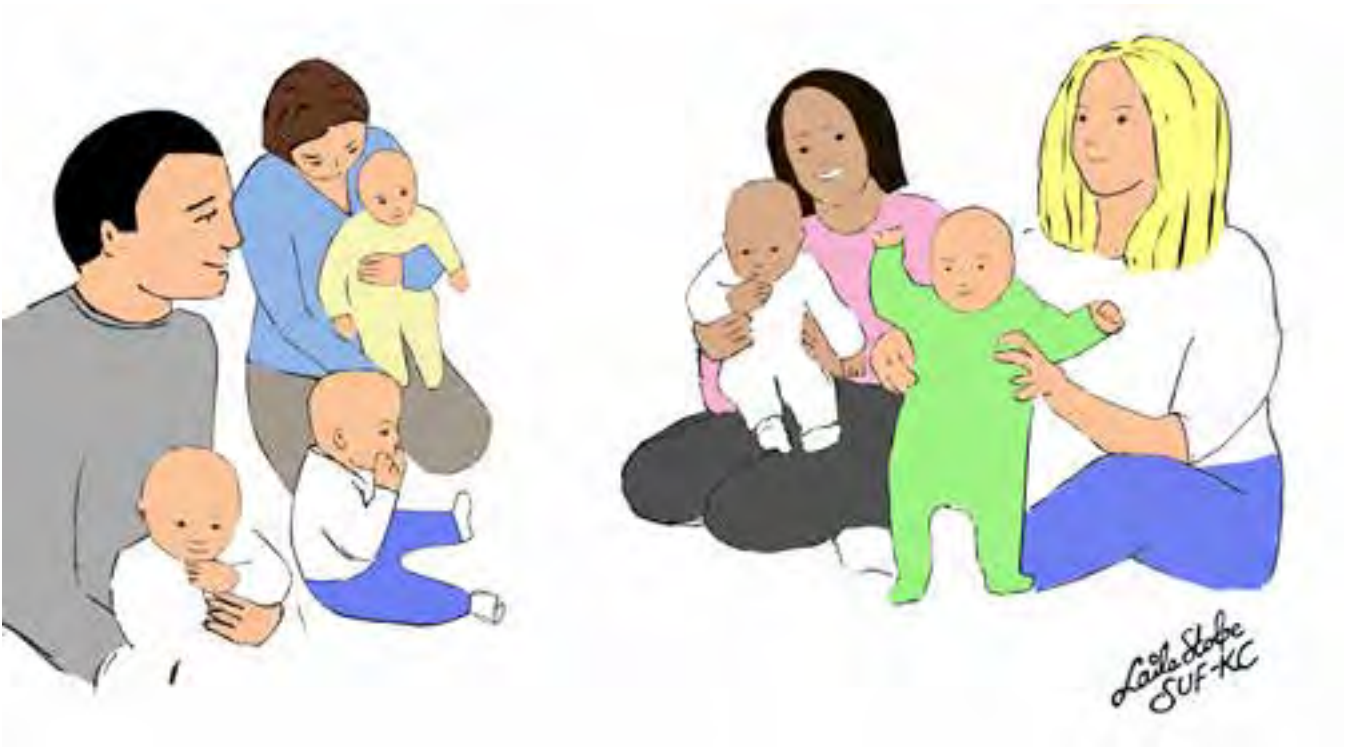
Om barnet inte vill sluta skrika fast du provat allt kan du ringa till sjuksköterskan på BVC eller åka till barnakuten på sjukhuset.

På BVC med ditt barn

- Sjuksköterskan på BVC ringer till dig när ni kommit hem från sjukhuset.
- Första gången träffar du sjuksköterskan från BVC hemma hos dig. Då informerar sjuksköterskan om BVC. Hon undersöker hur barnet mår.
- I början träffas ni varje vecka.
- Att gå till sjuksköterskan på BVC är gratis.
- Fråga alltid sjuksköterskan på BVC om du undrar över något!
- Sjuksköterskan på BVC undersöker hur ditt barn utvecklas och växer tills det fyllt sex år.
- Ibland undersöker en barndoktor ditt barn på BVC.
- Sjuksköterskan på BVC ger ditt barn vaccinationer mot farliga sjukdomar.
- Första vaccinationen får ditt barn när det är 6-8 veckor gammalt.
- Vaccinationer är inte farligt för ditt barn.

Föräldragrupp

- I en föräldragrupp träffar du andra föräldrar och deras barn.
- Barnets pappa eller din stödperson är välkommen att följa med till föräldragruppen.
- Fråga sjuksköterskan på BVC om de har en föräldragrupp som du och ditt barn kan vara med i.



Din egen efterkontroll hos barnmorskan

- 2-3 månader efter förlossningen är det bra att du bokar en tid till barnmorskan på barnmorskemottagningen.
- Då kan ni prata om hur du tyckte att förlossningen var.
- Barnmorskan kan undersöka ditt underliv för att se om såren har läkt.
- Du kan fråga om preventivmedel och sex.

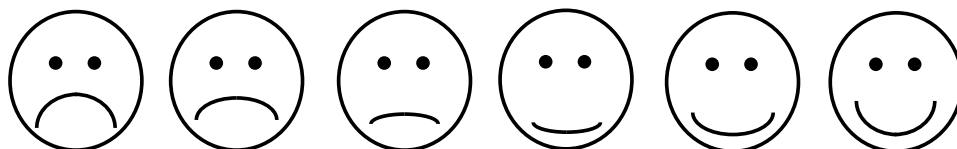


Mina besök med barnet på BVC

Besöksdatum: _____

Tid: _____

Jag mår så här nu:



Mina frågor: _____

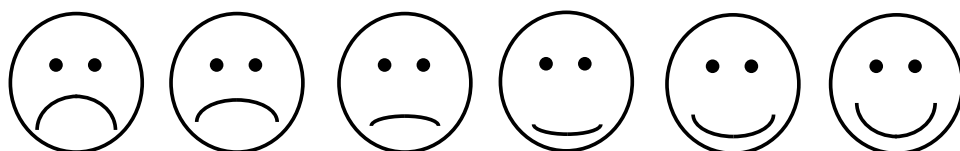
Sjuksköterskans anteckningar: _____

Mina besök med barnet på BVC

Besöksdatum: _____

Tid: _____

Jag mår så här nu:



Mina frågor: _____

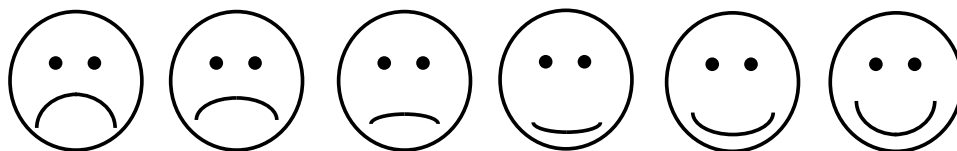
Sjuksköterskans anteckningar: _____

Mina besök med barnet på BVC

Besöksdatum: _____

Tid: _____

Jag mår så här nu:



Mina frågor: _____

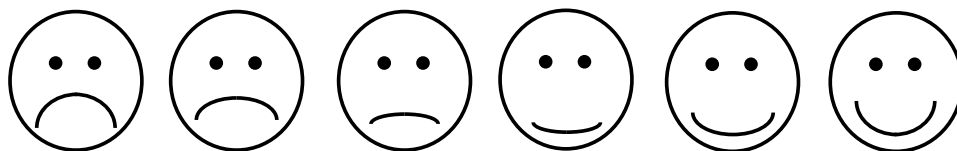
Sjuksköterskans anteckningar: _____

Mina besök med barnet på BVC

Besöksdatum: _____

Tid: _____

Jag mår så här nu:



Mina frågor: _____

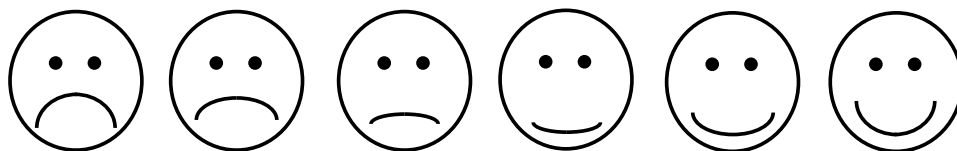
Sjuksköterskans anteckningar: _____

Mina besök med barnet på BVC

Besöksdatum: _____

Tid: _____

Jag mår så här nu:



Mina frågor: _____

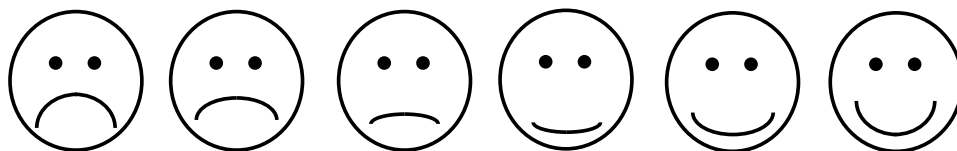
Sjuksköterskans anteckningar: _____

Mina besök med barnet på BVC

Besöksdatum: _____

Tid: _____

Jag mår så här nu:



Mina frågor: _____

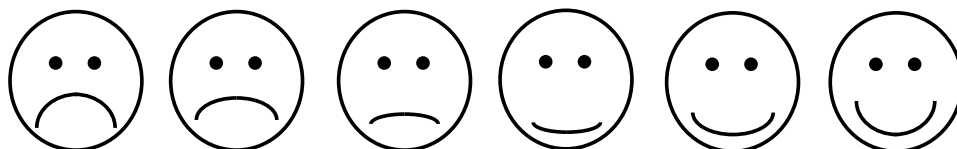
Sjuksköterskans anteckningar: _____

Mina besök med barnet på BVC

Besöksdatum: _____

Tid: _____

Jag mår så här nu:



Mina frågor: _____

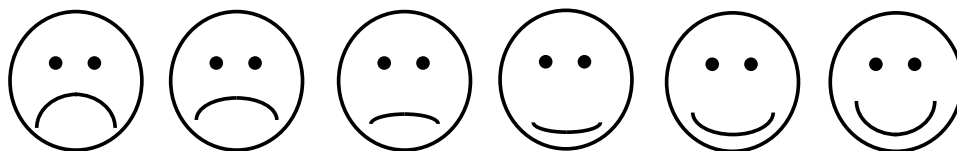
Sjuksköterskans anteckningar: _____

Mina besök med barnet på BVC

Besöksdatum: _____

Tid: _____

Jag mår så här nu:



Mina frågor: _____

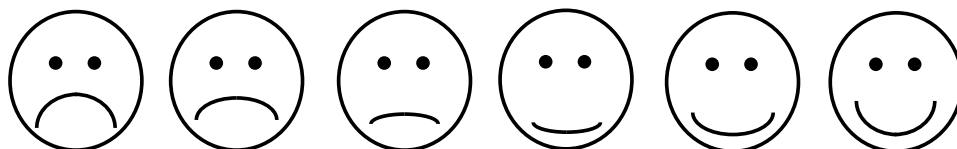
Sjuksköterskans anteckningar: _____

Mina besök med barnet på BVC

Besöksdatum: _____

Tid: _____

Jag mår så här nu:



Mina frågor: _____

Sjuksköterskans anteckningar: _____

Källa: Reviderad upplaga av "Healthy start for me and my baby 2008":
www.healthystart.net.au

Bearbetning och översättning av förlösning:
Karin Arvidsson och Lina Andersson barnmorskestuderande vid Uppsala universitet, 2010.

Bearbetning och översättning av graviditet:
Johanna Forss och Åsa Hjelm, barnmorskestuderande vid Uppsala universitet, 2012.

Bearbetning och översättning av "Den första tiden med ditt nyfödda barn":
Nathalie Åkerlund och Caroline Versfeld, barnmorskestuderande vid Uppsala universitet, 2013.
Illustrationer: Laila Stolpe, informatör, SUF-Kunskapscentrum.

Handledare: Berit Höglund, barnmorska och medicine doktor, Uppsala universitet.
E-post: berit.hoglund@kbh.uu.se
Telefon: 070-560 53 50

Broschyren är utarbetad i ett samarbete mellan **Institutionen för kvinnors och barns hälsa, Akademiska sjukhuset, Uppsala universitet och SUF – Kunskapscentrum i Uppsala.**

Revidering av broschyren 2013 av Berit Höglund, barnmorska, medicine doktor, Uppsala universitet.



SUF-Kunskapscentrum
Samverkan - Utveckling - Föräldraskap

Telefon: 018-611 67 92
Besök: St: Johannesgatan 28J
Post: Box 26074, 750 26 Uppsala
Web: www.regionuppsala.se/suf

SUF-Kunskapscentrum samfinansieras av Region Uppsala och Uppsala läns åtta kommuner.