Bæklingur - Heimferð eftir fæðingu

Heimferð/heimaþjónusta:

Þegar móðir og barn útskrifast snemma heim eftir fæðingu, mun heimaþjónustu-ljósmóðir fylgjast með fjölskyldunni næstu 5-10 daga. Mikilvægt er að hafa samband við hana sem fyrst eftir heimferð til að fá tíma fyrir fyrstu heimsókn.

Heimaþjónustuljósmóðir: _____

Sími:_____

Ef kona liggur sængurlegu á SAk er veitt útskriftarviðtal fyrir heimferð.

Nýburaskoðun:

Öll börn eru skoðuð af barnalækni á fyrsta sólarhring og svo aftur á 5.-7. degi eftir fæðingu.
Þau börn sem útskrifast heim fyrir seinni skoðun fá annað hvort tíma á SAk eða í heimabyggð.

Útskriftarskoðun:_____daginn _____/_____ kl:_____

Mikilvægt er að hafa ró á heimilinu fyrstu dagana, einblína á hvíld og næringu. Heimsóknir eru algengar fyrstu vikuna þar sem margir eru spenntir að hitta nýja barnið. Reynið þó að setja mörk á heimsóknir og hafa þær stuttar og fáar.

Brjóstagjöf/pelagjöf er að ná jafnvægi þessa fyrstu daga og heilmikil einbeiting og orka fer í það. Hreinlæti er mikilvægt, handþvottur er mikilvægastur af öllu en gott getur líka verið að eiga handspritt, sérstaklega fyrir gesti.

Barn

Hegðun nýburans fyrstu dagana:

Mjög algengt er að börnin vilji vera mikið í fangi fyrstu dagana þar sem þau finna hlýju og öryggi. Þar sofa þau vel en vakna oft þegar þau eru lögð niður. Þetta er eðlileg hegðun í aðlögun nýburans að lífinu utan legs. Regla og rútína er eitthvað sem á ekki við fyrstu dagana. Því þurfa foreldrar að hvílast vel og nýta til þess hvert tækifæri.

Naflastúfur:

Naflastúfur er þrifinn með eyrnapinna/grisju vættum vatni. Þvegið er í kringum stúfinn eftir þörfum. Stúfurinn dettur oftast af eftir 5-10 daga og getur komið vond lykt rétt áður en hann fer. Ef roði myndast í kringum naflastúfinn skal hafa samband við heimaþjónustuljósmóður/heilsugæslu.

Klígja:

Ólga í maga og klígja er algeng á fyrstu 1-2 sólarhringum eftir fæðingu. Melting er að fara í gang og í leginu hafa þau kyngt slími og legvatni sem þau eru að losa sig við. Sogþörf getur minnkað meðan á þessu stendur.

Bæklingur - Heimferð eftir fæðingu

Útskilnaður:
Eðlilegt er að barnið pissi aðeins einu sinni á fyrsta sólarhringnum og svo oftar í takt við aukna vökvainntöku. Fyrstu dagana geta komið dökk-appelsínugulir blettir í bleyju bæði hjá stúlkum og drengjum sem eru vegna útskilnaðar steinefna frá nýrum. Hjá stúlkum getur einnig komið blóðug og/eða slímug útferð úr leggöngum. Hvort tveggja er hættulaust ástand.

Hægðir fyrstu dagana eru dökkar og slímugar og kallast fósturhægðir eða barnabik. Smám saman lýsast þær og verða á endanum eins og karrýgul kotasæla eða gróft sinnep.

Talsverður tími getur liðið milli hægðalosunar og er það eðlilegt hjá brjóstabörnum. Hægðatregða er hins vegar algengari hjá börnum sem nærast á þurrmjólk.

Hnerri:
Er algengur hjá nýburum fyrstu dagana og er ekki vegna kvefs heldur er þetta leið nýburans til að hreinsa óhreinindi úr nefi.

Brjóstagjöf:
Broddmjólkin sem kemur fyrst úr brjóstunum er flestum nýburum nægileg næring í byrjun en oft líða 2 til 4 dagar þar til mjólkurframleiðsla eykst. Nýburi hefur forða af sykri og vökva til að vinna úr fyrstu 2 dagana og því þurfa þau ekki mikið magn mjólkur í byrjun, enda er magi þeirra einungis á stærð við vínber. Þessar upplýsingar eiga við þegar um fullburða og heilbrigðan nýbura er að ræða.

Eðlilegt er að geirvörtur séu aumar fyrstu vikuna eftir fæðingu. Stundum getur myndast á þeim sár sem þarfnast meðhöndlunar. **Stálmi** er vegna aukins blóðflæðis til brjósta þegar mjólkurflæði eykst. Hann gengur oftast yfir á 1-2 sólarhringum. Viðeigandi ráðgjöf veitir heimaþjónustuljósmóðir eða heilsugæsla.

Heyrnarmælingar nýbura:
Boðið er upp á heyrnarmælingu allra nýbura. Mæling fer annað hvort fram á deildinni fyrir heimferð eða í 5 daga skoðun. Ef ekki næst að framkvæma heyrnarmælingu leiðbeinir ljósmóðir ykkur um framhaldið.

Ungbarnavernd:
Hjúkrunarfræðingar/ljósmæður ungbarnaverndar koma yfirleitt í heimsókn til ykkar ca. viku eftir útskrift af deild eða eftir að heimaþjónustu lýkur. Þær koma í nokkur skipti fyrstu 6 vikur eftir fæðingu barnsins en eftir það fara skoðanir fram á heilsugæslu.

Móðir

Verkir:

Eðlilegt er að finna fyrir verkjum yfir legi (samdráttarverkir), einnig finna konur oft fyrir verkjum eða ónotum tengdum saumaskap. Sumar konur hafa stoðkerfisverki tengt grindargliðnun eða erfiðri fæðingu. Alengustu lyf vegna verkja fyrst eftir fæðingu eru Ibúfen og Paratabs (paracetamól, panodil). Óhætt er að taka 2 stk 500 mg paratabs/panodil 3-4 sinnum á sólarhring og auk þess má nota 400 mg Ibúfen 3 sinnum á sólarhring. Óhætt er að taka þessi lyf saman. Ef um ofnæmi er að ræða færð þú ráðleggingar með önnur lyf sem gætu hentað.

Sængurkvennagrátur/fæðingarþunglyndi:

Nýbakaðar mæður geta verið viðkvæmar og grátgjarnar í 1-2 vikur eftir fæðingu og kallast það sængurkvennagrátur (baby blues). Þetta er eðlilegt ástand sem gengur yfir. Allt að 80% kvenna upplifa þessa líðan. Ef vanlíðan ágerist eða varir lengur en þessar 2 vikur, gæti verið um fæðingar-þunglyndi að ræða. Einkenni geta verið: minnkuð matarlyst, dagleg verkefni virðast óyfirstíganleg, svefnvandamál, vonleysi og óútskýrður kvíði og hræðsla. Mikilvægt er að leita sér aðstoðar á heilsugæslu ef þessi einkenni gera vart við sig og eru viðvarandi. Rannsóknir sýna að um 10 til 20% kvenna upplifi fæðingarþunglyndi að einhverju marki. Makar geta einnig fundið fyrir vanlíðan/þunglyndi tengt þessu nýja hlutverki.

Keisaraskurður:

Hefti eða saumar eru oftast fjarlægðir á 5. degi eftir aðgerð. Regluleg verkjalyfjataka er mikilvæg fyrstu dagana. Forðast skal að lyfta þungu eða viðhafa mikla líkamlega áreynslu fyrstu 4 til 6 vikurnar. Gott er þó að hreyfa sig í formi gönguferða. Ef hiti eða roði í kringum skurðsár lætur á sér kræla skal hafa samband við sjúkrahús/heilsugæslu eftir að heimaþjónustu/sængurlegu lýkur.

Eftirskoðun:

Kjósir þú að fara í eftirskoðun hjá kvensjúkdómalækni er mælt með að gera það 3 mánuðum eftir fæðingu. Tímapantanir milli kl. 10-12 alla virka daga í síma 463-0133.

Ljáðu mér eyra:

Þjónusta við konur sem upplifað hafa erfiða fæðingu, meðgöngu og/eða sængurlegu. Konur sem upplifa mikinn fæðingakvíða geta einnig nýtt sér þessa þjónustu.
Hægt er að panta tíma í slíkt viðtal á fæðingadeild SAk í síma 463-0129.

Grindarbotnsæfingar:

Grindarbotnsvöðvarnir mynda eins konar gólf undir kviðarholslíffærin og hjá konum er grindarbotninn rofinn á þremur stöðum, af þvagrásinni, leggöngunum og endaþarmi, sem allir ganga niður í gegnum hann. Grindarbotnsvöðvarnir eiga stóran þátt í að koma í veg fyrir þvagleka og ef þeir slappast eiga konur oft erfiðara með að stjórna þvagi. Grindarbotnsvöðvar skipta einnig miklu máli í kynlífi. Meðganga og fæðing er meðal þeirra þátta sem setja álag á þessa vöðva og mikilvægt er að hefja æfingar stuttu eftir fæðingu. Á eftirfarandi vefsíðu má finna góða fræðslu um grindarbotninn og æfingar. *http://eflingehf.is/wpcontent/uploads/2015/06/likamieftirbarnsburd.pdf*

Bæklingur - Heimferð eftir fæðingu

Kynlíf eftir fæðingu:
Margir upplifa að kynlífið verði innilegra og ánægjulegra, á meðan aðrir upplifa neikvæð áhrif. Þreyta, aukin ábyrgð og almennt aukið álag getur dregið úr kynlöngun og getur það átt við báða foreldra. Kynlíf í formi snertingar og blíðuhóta getur auðvitað hafist hvenær sem er, en misjafnt er hvenær samfarir hefjast að nýju eftir fæðingu. Mikill saumaskapur getur spilað þar inn í og er ekki óeðlilegt að það taki nokkrar vikur að jafna sig. Einstaklingsbundið er hvenær pör vilja prófa að hafa samfarir eftir fæðingu. Sýkingarhætta er til staðar sé hreinsun frá legi ekki lokið, notkun smokks skiptir þar máli auk þess sem hann er góð getnaðarvörn séu aðrar varnir ekki komnar í notkun. Þurrkur í leggöngum er afleiðing hormónaáhrifa og getur gott sleipiefni skipt þar sköpum.

Getnaðarvarnir:
Á vefsíðunni Heilsuvera.is má finna fræðsluefni um getnaðarvarnir sem í boði eru á Íslandi.
https://www.heilsuvera.is/efnisflokkar/kynheilbrigdi/getnadarvarnir/getnadarvarnir/

Vandamál eftir fæðingu, hvert skal leita?
Kona:
Ef um brjóstabólgu/-stíflu er að ræða skaltu hafa samband við þína ljósmóður meðan á heimaþjónustu stendur eða heilsugæslu í heimabyggð. Eftir að heimaþjónustu lýkur er hægt að hafa samband við heilsugæslu eða fæðingadeild SAk.
Við miklar blæðingar, hita, kviðverki eða illa lyktandi útferð skal hafa samband við fæðingadeild SAk eða viðeigandi heilsugæslu/sjúkrahús.

Barn:
Fái barnið hita, meira en 38°C fyrir 3ja mánaða aldur, skal leita fljótt á heilsugæslu/bráðamóttöku sjúkrahúss. Vaktnúmer heilsugæslu fyrir allt landið er 1700, þar er hægt að fá ráðleggingar hvert best sé að leita vegna veikinda.

Ef um slys eða neyðartilfelli er að ræða skal hafa samband við 112 neyðarlínu.

Heilmikið fræðsluefni varðandi nýburann og ungabarnið er að finna á:
www.heilsuvera.is

Við viljum að endingu óska ykkur til hamingju með barnið/börnin.
Kærar kveðjur frá starfsfólki fæðingadeildar SAk.