



HUS⁺

PÅ
BABYRESA

Till dig som blivit förälder



Psst!

Här kan du klistra in den första bilden på din baby.

Tilltalsnamn

Födelseid och -ort

Längd Vikt

INNEHÅLL

Grattis till den nya baby! 4

De första dagarna med baby 6

Det första dygnet
Det andra dygnet
Barnet på barnavdelningen

Amning 8

Tecken på trygg amning
Amning i babys takt
Bra amningsställning
Effektiv sugteknik
Att öka mjölmängden
Tilläggsmjölk på förlossningsjukhuset
De vanligaste amningsproblemen

Efter förlossningen 14

Eftervårkar
Avslag
Sår
Magens funktion och hemorrojder
Att ta kontroll över bäckenbotten och bålen
Brösten
Återhämtning efter kejsarsnitt
Oroväckande symtom hos mamman
Oroväckande symtom hos baby
Gulsot
Hög feber
Ständigt gråtande

Parrelationen och sexualiteten 18

Att börja ha samlag
Prevention

Uppföljning av den nyfödda under första veckan 20



Mer information på nätet hittar du vid ställen som är markerade med denna bild samt på bakre pärmen.



GRATTIS TILL DEN NYA BABYN!

Denna guide innehåller viktig information om de första veckorna efter förlossningen. Vi går igenom grundläggande saker som är bra för alla i den här livssituationen att känna till.

Den nyföddas behov kan sammanfattas i tre ord: mat, närhet och renlighet. När du bekantar dig med din egen baby hittar du de bästa sätten för er familj att uppfylla behoven.

Veckorna efter förlossningen är en tid då man lär sig nya saker: man bekantar sig med barnet, föräldraskapet och babyns skötsel. Även om babyn inte är den första i familjen förändras livssituationen då det kommer ett nytt barn till huset.

En del förälskar sig i babyn genast efter födseln och den nyfödda känns omedelbart som ens egen. För andra tar det längre tid och kärleken väcks först efter hand under den gemensamma tiden tillsammans med babyn. Om förlossningen har varit tung eller om babyn förts direkt till barnavdelningen efter

förlossningen kan det ta längre tid att bli förälskad i babyn. Att sköta om babyn och vara nära den gör anknytningen lättare.

Till en början har mamman och babyn ett mycket nära förhållande. Babyn känner igen mammans röst redan från tiden i livmodern. Du kan både som mamma och den andra föräldern tala till barnet, hålla barnet i hudkontakt samt njuta av den lugnande och avslappnande känslan som det för med sig.



DE FÖRSTA DAGARNA MED BABYN

Du börjar väl följa med tecknen på en trygg amning redan från första dygnet. På sista sidan hittar du en tabell som underlättar uppföljningen. Mer information om tecken på trygg amning hittar du på sida 9.

Det första dygnet

Babyn är vanligtvis pigg genast efter födseln och färdig att suga på bröstet vid ca en timmes ålder. Efter detta somnar babyn och kan sova i flera timmar. En nyfödd baby är oftast lugn och nöjd under det första dygnet, i synnerhet om babyn får tillbringa mycket tid i hudkontakt. Hudkontakt är också ett bra sätt att locka babyn till bröstet.

Den nyfödda borde suga på bröstet minst 6–8 gånger under det första dygnet med ca 3–4 timmars mellanrum. Tveka inte att be personalen på avdelningen om hjälp med amningen.

Den avföring som kommer under de första dagarna kallas för barnbeck. Den är nästan svart, klibbig och luktfri. Kontrollera blöjan i samband med amningen och byt vid behov. Barnbeck kan tvättas bort med vatten men om det har hunnit torka fast på huden kan man rengöra med olja eller baskräm.

Det andra dygnet

Då det första dygnet närmar sig sitt slut, ändras vanligen babyns beteende. Hen är pigg och vill suga på bröstet väldigt ofta och länge. Mjölmängden ökar då med fart. Babyn behöver suga på bröstet minst åtta gånger per dygn. Tänk på amningsställningen så att amningen är så avslappnad som möjligt. Kom också ihåg att vila då babyn sover. Det täta sugandet lugnar oftast ner sig då mjölmängden ökar och babyn snabbare blir mätt.

Samtidigt börjar babyn kissa mera och avföringen blir mjukare och ljusare. Orange eller rödaktiga uratkristaller kan



utsöndras med urinen. Om din baby är sömning fast det redan är matdags är blöjbyte ett bra sätt att väcka babyn. Du kan även mata babyn med mjölk som du mjölkat så att hen piggnar till och börjar suga på bröstet.

Det lönar sig att kontrollera naveln då du byter blöja. Lyft navelsträngsstumpen och rengör navelns rot noggrant, i första hand med en torr bomullspinne.

Barnet på barnavdelningen

Ibland behöver en del nyfödda vårdas på barnavdelningen eller på intensivvårdsavdelningen. Det kan till exempel bero på att de inte är fullgångna, har svårt att andas eller har en infektion. Mamman vårdas efter förlossningen på BB-avdelningen, men föräldrarna kan ändå vara med barnet och sköta sin baby beroende på hur babyn mår. Föräldrarna kan också övernatta i de flesta rummen på barnavdelningen.



Till babys grundskötsel hör

- närhet och hudkontakt
- amning minst åtta gånger per dygn
- blöjbyte vid behov
- att babyn sover på rygg
- att dagligen kontrollera och rengöra bakom öronen, halsen, armhålorna, ljumskarna och hudveckan
- att tvätta babyn endera genom att bada babyn eller med en fuktig tvättlapp eller handduk
- att rengöra naveln.

Mera information på nätet

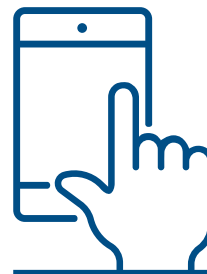
Kvinnohuset.fi
> Grundläggande babyskötsel





AMNING

Ibland fungerar amningen som av sig själv men ibland behövs det mer stöd och arbete. Med hjälp av våra anvisningar kan du själv inverka på hur amningen kommer i gång. Vi strävar också efter att stöda dina egna önskemål om amningen.



Mera information på nätet

Kvinnohuset.fi
> Graviditet och förlossning
> Amning
Imetys.fi/
pa-svenska/

Vårdpersonalen på ditt förlossningssjukhus hjälper dig att påbörja amningen samt med eventuella problem som uppstår vid amningen. Vid behov kan du under de två närmsta veckorna efter förlossningen ta kontakt med den utskrivande förlossningsavdelningen på sjukhuset. Efter det första rådgivningsbesöket får du hjälp av hälsovårdaren vid din rådgivning. Amningshjälpens rf:s utbildade stödmammor kan också hjälpa dig med många olika amningsproblem.

Du kommer väl ihåg att fylla i tabellen ”Uppföljning av den nyfödda under första veckan” under babyns första levnadsvecka. Tabellen hittar du på broschyrens sista sida. Det viktigaste är att följa med tecknen på trygg amning. Då dessa uppfylls betyder det att det finns tillräckligt med mjölk samt att babyn mår bra.

Amning i babyns takt

Ta babyn på bröstet redan vid första tecknen på hunger. Du låter väl babyn äta så ofta och så länge som hen vill. Under de första dagarna lönar det sig att kontrollera att mellanrummen mellan måltiderna inte blir längre än 3–4 timmar.

Erbjud bröstet när babyn

- slickar med tungan
- öppnar och stänger munnen eller smackar
- smakar på sina fingrar.

Det är bråttom att erbjuda bröstet när babyn

- vänder rastlöst på huvudet från ena sidan till den andra
- pickar då hen söker bröstvårtan.

Om du reagerar för sent och babyn redan gråter, kan du behöva lugna ner babyn lite. Efter det är det lättare för babyn att fatta bröstet.

Vid ett bra suggrepp

- gapar babyn stort
- rör babyns haka vid mammans bröst
- är bröstvårtan djupt in i babyns mun
- kommer den eventuella smärtan under babyns första sugningar: smärtan känns inte under hela amningstillfället eller blir inte värre när amningen fortsätter
- har inte bröstvårtan blivit platt eller ändrat färg efter amningen.

Sugtekniken är effektiv när

- den är lugn och suget känns starkt
- suggreppet håller utan att släppa
- sugljud såsom smackningar eller klick inte hörs upprepade gånger
- babyns kinder hålls runda
- man kan se att babyn sväljer
- babyn håller en liten paus innan hen sväljer efter att mjölken stigit, eftersom munnen är full av mjölk.



Ifall suget inte
verkar effektivt kan du
försöka fixa suggreppet
genom att höja babyns
ställning på bröstet.





Vid en bra amningsställning

Har babyn

- öronen, axlarna och höfterna i samma linje, varken kroppen eller huvudet är vridna
- huvudet lutat lite bakåt
- kroppen fast i mamman (babyn förs till mamman, mammans bröst förs inte till babyn)
- händerna på båda sidorna om bröstet
- stöd bakom axlarna och ryggen på ett sätt så att hen ändå fritt kan röra på huvudet
- näsan i höjd med bröstvårtan när hen söker efter bröstet.

Har mamman

- en bekväm ställning och bra stöd för ryggen
- benen stadigt på marken eller på en bänk om hon ammar i sittande ställning
- vid behov en dyna eller dynor som stöd för händerna.

Att öka mjölmängden

Under dagarna efter förlossningen kommer mjölkproduktionen i gång och ökar dagligen, särskilt under de två första veckorna. Ju oftare babyn suger på bröstet eller du själv hinner mjölka desto bättre och snabbare ökar mjölmängden.

Om babyn suger ineffektivt eller om hen får tilläggsmjölk är det bra att mjölka bröstet efter amningen. Även hudkontakt kan främja att amningen kommer i gång och öka mjölmängden.

Tips för att öka mjölmängden

Om amningstillfällena är få kan du öka mjölmängden genom att mjölka dina bröst från och med första dagen, minst åtta gånger per dygn så att du härmar babyns takt. Mjölka åtminstone en gång på natten.

Om din baby är på barnavdelningen eller suger ineffektivt kan du först mjölka för hand och sedan småningom då mjölmängden ökar övergå till att pumpa.

Om babyn suger effektivt och tätt ökar mjölmängden ofta av sig själv.

Hudkontakt med babyn, en bra ställning samt ett bra suggrepp hjälper till att få mjölken att stiga. Om det är problem med amningen (t.ex. smärta) och babyn får tilläggsmjölk, ska du vid sidan om amningen mjölka minst sex gånger per dygn.

Tilläggsmjölk på förlossningssjukhuset

Vanligen räcker modersmjölken för att tillfredsställa en frisk, fullgånge normalviktig babys näringsbehov från och med första dagen. Om man inte kan se alla tecken på trygg amning, behöver babyn förutom modersmjölk tilläggsmjölk. Ibland kan tilläggsmjölk behövas även av andra medicinska skäl.

Om du vill helamma rekommenderar vi att du slutar ge tilläggsmjölk genast då det är tryggt. Du får individuella anvisningar från ditt förlossningssjukhus om hur du slutar med tilläggsmjölk.



Tecken på trygg amning

Det finns tillräckligt med mjölk när

- babyn äter i egen takt minst 8–12 gånger per dygn
- babyn suger effektivt och sväljer mjölken
- babyn kissar åtminstone fem gånger per dygn från och med fjärde dygnet
- det dagligen kommer avföring under de första veckorna
- babyns vikt inte sjunker mera än 10 % under de första dagarna
- babyns vikt senare stiger minst 140 gram per vecka.

De vanligaste amningsproblemen

Sjuka bröstvårtor

Babyn har lättast att ta ett bra suggrepp när hens ställning vid bröstet är bra. Du kan be förlossningssjukhusets personal om handledning för att hitta bra amningsställningar. Du kan även be om att få gå på amningsrådgivningsbesök efter att ni har åkt hem. Rör bröstet endast med rena händer.

Mjölken stiger: svullna, rodnande bröst och höjd temperatur

Amma tätt och redan vid första tecknen på hunger. Du kan försöka lindra symtomen genom att sätta kalla omslag på bröstet såsom ett kylskåpskallt kålblad eller en påse frysta grönsaker invirad i en handduk. Använd vid behov en antiinflammatorisk värkmedicin.

Om babyn har svårt att få grepp om det spända bröstet kan du mjuka upp vårtgården genom att mjölka lite innan du påbörjar amningen. Om babyn suger effektivt och tätt ska du inte påbörja regelbunden mjölkning. Överdriven mjölkning får mjölkutsöndringen att gå på högvarv.

Mjölckstockning

Brösten kan rodna, kännas varma och ömma. Samtidigt kan du också få feber. Den bästa behandlingen för mjölckstockning är att amma ofta och att vila. Du kan effektivisera tömningen av bröstet genom att massera det samtidigt som babyn suger.

Ifall smärtan inte avtar trots att du ammat ofta, mjölka ännu efter amningen. Fokusera särskilt på att tömma det ömma området. Om babyn inte suger bröstet effektivt, kommer du väl ihåg att mjölka tillräckligt.

Om symtomen inte minskar efter ett dygn, ta kontakt med din hälsovårdscentral eftersom det kan vara fråga om en bröstinfektion. Bröstinfektionen behandlas i övrigt på samma sätt som en mjölckstockning men ofta behövs det en antibiotikakur.

Om bröstvårtorna är såriga och du får feber, ta genast kontakt med din hälsovårdscentral. Rör bröstvårtorna endast med rena händer.



EFTER FÖRLOSSNINGEN

De första veckorna efter förlossningen är tid att återhämta sig från förlossningen och lära känna baby. Att ta hand om en liten baby är underbart men också bindande.

Man måste ta hand om baby och tillgodose babys behov oberoende av tiden på dygnet. Vi rekommenderar att du vilar när baby ger dig möjlighet.

Barnets födelse väcker ofta starka känslor såsom glädje, kärlek, ömhet, rädsla och ångest. Dina känslor kan variera när hormonbalansen i kroppen ändras. Ansvaret för en ny människa kan tidvis kännas tungt och det händer lätt att man gråter. Det är alldeles normalt och det går oftast över. Om nedstämdheten varar länge eller om du inte kan njuta av baby, ta upp saken vid rådgivningen.

Eftervärkar

Livmodern börjar dra ihop sig genast efter förlossningen. Det ger en del mammor smärtsamma eftervärkar, i synnerhet i samband med amningen. Omfödelskor får ofta kraftigare eftervärkar och de håller i sig längre än hos förstfödelskor.

Eftervärkarna kan lindras t.ex. med värmepåsar eller vid behov med värkmediciner. Eftervärkarna lättar oftast inom några dygn.

Avslag

Blödningen efter förlossningen kommer från den såryta som moderkakan lämnat i livmodern. Under de första dagarna efter förlossningen är avslaget blodigt och rikligare än menstruationen. Efter det börjar mängden klart minska och flytningen bli mer brun och senare ljus till färgen. Avslaget fortsätter ungefär en månad efter förlossningen.

Så länge du har avslag är du särskilt känslig för infektioner i livmodern. Därför är det bra att sörja för hygien extra noga och byta binda oftare än normalt. Vi rekommenderar inte användning av tampong.

Om du motionerar kan avslaget öka tillfälligt. Det är helt ofarligt om blödningen inte blir riklig och om den minskar inom ett par timmar från att du har slutat att röra på dig.

Sår

Såren i mellangården och slidan läker oftast rätt snabbt. Du kan vid behov an-

vända anti-inflammatoriska värkmediciner samt duscha såret i samband med WC-besök.

Under de första dagarna kan det svida när man urinerar. Duschandet hjälper också mot det. När du promenar ökar blodcirkulationen i sårområdet och detta kan påskynda tillfrisknandet. Stygnen smälter av sig själva inom ett par veckor.

Magens funktion och hemorrojder

Efter förlossningen fungerar magen långsammare och det kan ta flera dagar innan den kommer i gång. Fiberrik kost, tillräckligt att dricka och promenader räcker ofta för att få i gång en normal tarmfunktion. Vid behov kan du även använda laxermedel.

Hemorrojder är också ett vanligt besvär efter förlossningen. De är svullna vener vid ändtarmsmyningen som kan vara väldigt smärtsamma efter förlossningen och i synnerhet i samband



Mera information på nätet

Kvinnohuset.fi

> Återhämtning efter förlossningen

Rehabiliteringshuset.fi

> Bäckensbottensbesvär

> Träningsguide för bäckenbottenmuskler

med tarmtömning. Du kan lindra smärtan med svalt vatten eller med salva eller suppositorier mot hemorrojder. Oftast försvinner besvären rätt snabbt.

Att ta kontroll över bäckenbotten och bälgen

Muskulerna i bäckenbotten och bindväven stöder organen i bäckenet. Musklernas rehabilitering är en viktig del av återhämtningen efter förlossningen. Du kan redan dagen efter förlossningen påbörja aktiveringen av musklerna i bäckenbotten med igenkänningsrörelser.

Under graviditeten delar sig de raka bukmuskulerna och Linea alba, dvs. den vertikala, tjocka elastiska vävnaden som förenar bukmuskulerna töjs. Det bästa sättet att stöda bälgen är att ha en bra hållning. Du kan påbörja övningar för att förstärka bälgen två veckor efter förlossningen.

Brösten

Brösten kan vara ömma, rodna och kännas spända 2–4 dagar efter förlossningen då mjölmängden i brösten ökar. Du kan få stegring eller feber. Besvären går oftast över efter ett eller två dygn. Läs mer på sida 12.

En del mammor får sjuka och eventuellt såriga bröstvårtor när amningen påbörjas. Gå genom kännetecknen på en bra amningsställning samt på ett bra suggrepp (på sida 11). Genom att rätta till dessa kan amningen bli mera smärtfri.

Be vid behov om hjälp av förlossnings-sjukhuset eller rådgivningen.

Återhämtning efter kejsarsnitt

Återhämtningstiden efter kejsarsnitt är ungefär en månad. Undvik under denna tid tunga hushållsarbeten, i synnerhet lyft och snabba vridningar av kroppen. Det är tillåtet att normalt sköta och lyfta sin egen baby. Runt såret kan det förekomma blåmärken som orsakas av ytliga blödningar och sårområdet kan vara avdomnat. Besvären försvinner med tiden.

Stygnen eller hakarna i såret tas bort på din egen hälsostation. Du kan själv enligt anvisningarna från sjukhuset boka tid för att ta bort stygnen.

Det är enklast att stiga upp ur sängen så att du vänder dig på sida och skuffar upp dig med händerna och försöker undvika att vrida på kroppen. Kontrollera din hållning då du går: håll ryggen rak och axlarna avslappnade.

Vård av operationssåret

Duscha såret en gång per dag med rikligt vatten i 5–10 minuters tid. Torka såret efter att du duschat genom att trycka lätt på det med en ren handduk. Ge såret luftbad. Använd inte krämer, salvor eller förband. Ta vid behov värkmedicin regelbundet. Återhämtningen går bättre bara man vilar de första dagarna efter operationen.

Oroväckande symptom hos mamman

Ta kontakt med din egen hälsocentral om

- du får symptom på bröstinfektion, dvs. feber över 38,5 °C, muskelvärk och trötthet samt om symptomen inte lättar inom 12 timmar efter att du har tömt bröstet.

Ring juren på förlossningssjukhuset om

- operationssåret börjar rodna, hetta, känns svullet eller det kommer varigt sekret från det
- avslaget helt tydligt är rikligt och upprepade gånger innehåller större klumpar, t.ex. i storleken av ett ägg
- du har våldsamt smärta i nedre delen av magen, illaluktande avslag och feber över 38 °C
- du i ena foten har symptom på ventrombos dvs. svullnad i vaden, värk vid vila och ömhet samt smärta då du går.



Babyns gulsot kan behandlas med blåljus.

Gulsot

Hälften av alla fullgångna nyfödda och ännu fler bland för tidigt födda har gulsot. Orsaken till gulsot är att det samlas för mycket bilirubin i vävnaderna. Gulsoten är som kraftigast vid 3–5 dygns ålder. En lindrig gulsot är normal och behöver inte behandlas. Om gulsoten stiger över en viss nivå behandlas den med blåljus. Gulsot som inte behandlas kan leda till en bestående hjärnskada. Gränsen för behandling beror på barnets vikt, antalet graviditetsveckor vid födseln samt på åldern. Bilirubinet försvinner bättre ur kroppen då babyn får tillräckligt med mjölk och vid god viktökning.

Ta kontakt med förlossningsavdelningen på grund av gulsot om

- babyn är slapp och trött
- babyn inte vaknar för att äta eller äter dåligt
- babyn kissar mindre än fem gånger per dygn och bajsar färre än en gång per dygn.

Hög feber

Babyn får antikroppar från modersmjölken, som skyddar mot virusinfektioner under de första månaderna. Trots det ska en baby under tre månaders ålder få läkarvård om hen vid upprepade mätningstillfällen har feber över 38 °C. En lindrig feber (37,5–38 °C) kan också vara ett tecken på att babyn får otillräckligt med näring.

Om den nyfödda upprepade gånger har lindrig feber och tecknen på trygg amning inte uppfylls ska du effektivera amningen och vid behov ge tilläggsmjölk. Du tar väl kontakt med ditt förlossnings sjukhus eller med din rådgivning för att få mer anvisningar.

Ständigt gråtande

Gråt kan bero på många saker såsom hunger, luft i magen eller behov av närhet. Det går inte alltid att hitta orsaken till gråten. Se till att babyns grundbehov är tillfredsställda. Om babyn trots det gråter konstant och inte lugnar ner sig, ta i första hand kontakt med din rådgivning.

Oroväckande symtom hos babyn

Om du känner dig orolig över din babys mående, kan du ta kontakt med den utskrivande avdelningen på förlossnings sjukhuset inom två veckor efter förlossningen eller med din egen rådgivning efter det första rådgivningsbesöket.

Vid behov av direkt bedömning i en allvarig situation kan du ta kontakt med juren i din egen kommun eller med Jourhjälp, tel. 116 117.

Mer information på nätet

Lastentalo.fi

> Sairaalaohitoa tarvitseva vastasyntynyt (på finska)





PARRELATIONEN OCH SEXUALITETEN

Sexualiteten är en viktig del av parförhållandet. Då det föds en baby i en familj framhävs ofta behovet av närhet och ömhet, då passionen tillfälligt minskar.

Efter förlossningen tar det vanligen tid att väcka den sexuella lusten, eftersom mängden av hormonerna progesteron och oxytocin är hög i kroppen. Samtidigt är mängden av hormonerna östrogen och testosteron, som inverkar på den sexuella lusten, låg.

Det är helt normalt att var och en av oss ibland känner mer lust och ibland mindre lust. Även din partner kan känna mindre lust. Det finns många sätt att älska med varandra och ge varandra njutning och välbehag, samlag är bara ett av sätten. Babyns skötsel är tidskrävande och nattsömnen kan bli för kort. Tröttheten drar lätt ner på den sexuella

lusten och kvinnan kan ha svårt att känna sig sexuellt attraktiv vid sidan om barnskötseln. Det är viktigt att partnerna delar sysslorna i hemmet och familjen jämnt för att trygga att båda ska orka.

Det är bra att med sin partner diskutera sexualiteten och om sådant som gäller parrelationen. I synnerhet det första barnets födelse kan förändra parrelationen. För en del passar föräldraskapet enkelt in i ens egen roll, medan andra växer långsammare in i rollen. Som mamma kan det kännas krävande att kombinera mammans, kvinnans och partnerns roll. För män kan det ibland vara svårt att uppleva partnern som både

mamma och samtidigt kvinna. Det är bra att veta att det vanligen blir lättare med tiden.

Att börja med samlag

Samlag kan småningom påbörjas då båda känner sig redo och villiga. Det tar några veckor innan eventuella bristningar och snitt i mellangården läks. Att till en början lära dig känna din kropp med hjälp av solosex hjälper dig att bli medveten om din egen kropp samt att bli medveten om vad du gillar. Du kan lära känna din kropp på nytt i lugn och ro i din egen takt. Ta en titt med spegeln och känn med fingrarna först på området



kring slidan och mellangården, sedan kan du försiktigt känna på slidväggarna. Känns slidan lika känslig eller känsligare än förut, finns det ställen som är utan känsel? Efter förlossningen kan slemhinnorna i slidan vara sköra och torra på grund av den låga östrogennivån. Det är bra att vara extra försiktig under det första samlaget efter förlossningen och bra att använda glidmedel så att upplevelsen inte gör ont eller känns obehaglig.

Också ett kejsarsnittssår är sjukt till en början och det tar vanligtvis några veckor innan det har läkts. I synnerhet efter ett kejsarsnitt är det bra att gynna

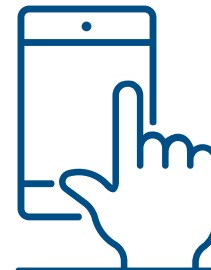
sådana samlagsställningar där det inte riktas något tryck mot såret.

Avslaget räcker vanligtvis 4–6 veckor efter förlossningen. Avslaget är inte ett hinder för att inleda samlag, men det är bra att använda kondom för att hindra uppkomsten av infektioner.

Prevention

Det är bra att ta hand om preventionen redan från första samlaget. Du får hjälp och rådgivning med val av rätt preventivmedel vid eftergranskningen på rådgivningen, ca 6–12 veckor efter förlossningen. Fastän du ammar behöver du ett pålitligt preventivmedel: hos en

del kvinnor återställs hormonfunktionen och menstruationscykeln mycket snabbt efter förlossningen trots att de ammar.



Mera information på nätet

Kvinnohuset.fi
> Sexualitet i parrelationen efter förlossningen

Uppföljning av den nyfödda under första veckan

Babyn får tillräckligt med näring då hen äter i sin egen takt minst 8–12 gånger per dygn, kissar minst fem gånger per dygn från och med det fjärde dygnet samt bajsar dagligen. Under de första dagarna är avföringen väldigt mörkt, s.k. barnbeck. Under det fjärde dygnet borde avföringens färg bli mera gulaktig och det kan även finnas gröna nyanser i den.

1:a dygnet

Babyn sög effektivt på bröstet



Antalet mjölkningar av modersmjölk



Urineri



Tarmtömning



2:a dygnet

Babyn sög effektivt på bröstet



Antalet mjölkningar av modersmjölk



Urineri



Tarmtömning



3:e dygnet

Babyn sög effektivt på bröstet



Antalet mjölkningar av modersmjölk



Urineri



Tarmtömning



4:e dygnet

Babyn sög effektivt på bröstet



Antalet mjölkningar av modersmjölk



Urineri



Tarmtömning



Avföringens färg _____

Fyll i denna tabell om tecken för trygg amning både på sjukhuset och hemma.

Då de blå delarna av tabellen fylls eller överskrids är amningen trygg och din baby får tillräckligt med näring.

5:e dygnet

Babyn sög effektivt på bröstet



Antalet mjölkningar av modersmjölk



Urinerings



Tarmtömning



Avföringens färg _____

6:e dygnet

Babyn sög effektivt på bröstet



Antalet mjölkningar av modersmjölk



Urinerings



Tarmtömning



Avföringens färg _____

7:e dygnet

Babyn sög effektivt på bröstet



Antalet mjölkningar av modersmjölk



Urinerings



Tarmtömning



Avföringens färg _____

Mera information på nätet!

Hälsobyn.fi

- Kvinnohuset
- Rehabiliteringshuset
- Lastentalo (på finska)
- Kamrathuset

Amningshjälpen rf: Imetys.fi/pa-svenska/

Befolkningsförbundet: Vaestoliitto.fi/sv/



www.hus.fi/sv

Stenbäcksgatan 9

PB 100, 00029 HUS

tfn 09 4711