

# Den första tiden

## Livet kan börja!



## Innehåll

Att bli en familj	3
Kroppen efter förlossning	5
Barn	8
Amning och flaskmatning	13
Återhämtning efter graviditet	23

BB-vård innebär att du får eftervård på BB-avdelning, i hemmet eller via uppföljning på en öppenvårdsmottagning.

Syftet med denna broschyr är att samla information om din kropp, barnet och amning/matning den första tiden. Det är ett komplement till den muntliga information ni får i samband med BB-vården.

Fram tills ni har fått den första kontakten med barnavårdscentralen (BVC) kan ni ringa till BB-vården vid behov av rådgivning. Vi uppmuntrar er att ringa dagtid förutom om ärendet är akut.

Läs mer på sidan 7 och 12 för hänvisningar om hur du kan kontakta vården.

### Läs mer

[www.1177.se](http://www.1177.se)  
[www.amningshjalpen.se](http://www.amningshjalpen.se)  
[www.kvinnofridslinjen.se](http://www.kvinnofridslinjen.se)  
[www.tvillingklubben.se](http://www.tvillingklubben.se)

### Sjukhusens hemsidor

[www.nusjukvarden.se](http://www.nusjukvarden.se)  
[www.sahlgrenska.se](http://www.sahlgrenska.se)  
[www.sas.vgregion.se](http://www.sas.vgregion.se)  
[www.vgregion.se/skas](http://www.vgregion.se/skas)

## Grattis till ert nyfödda barn!

Att få ett nytt barn innebär förändrade roller, möjligheter och krav, samt att familjen lär känna en ny individ. BB-vården riktar information och hjälp till er så ni kan få lära er tillsammans. Våga ställa de frågor som just ni har.

### Lugn och ro

Den nya familjen kan behöva lugn och ro för att anpassa sig. Tänk igenom hur mycket kontakt ni vill ha med anhöriga så att ni kan planera in vila. Det är naturligt att upplevelsen av lycka under den första tiden blandas med känslor av tvivel och ifrågasättande av ens förmåga

att vara förälder. Sömlösa nätter kan ge känslor av förtvivlan och trötthet. Ta hjälp av närstående om möjligt. Behöver ni tala med någon utomstående så tveka inte att be om hjälp.

### Medförälder

Genom graviditeten kan den gravida ha ett naturligt försprång i kontakten med sitt barn. Det kan göra att medföräldern känner sig utanför eller bortglömd. Men ni är viktiga från första stund!

Tiden tillsammans efter förlossningen är viktig för att båda föräldrarna ska kunna lära känna barnet. Som medförälder kommer du hitta olika sätt att umgås med barnet och samtidigt lära dig vara lyhörd för barnets signaler. Föräldrarna kan komplettera varandra genom sina olikheter i relationen till barnet.



### Ensamstående förälder

Att vara ensamstående innebär ofta en extra utmaning. Att ha hela ansvaret 24 timmar om dygnet ställer stora krav. Glöm inte att be om hjälp hos vänner och anhöriga. Tala med din BVC-sjuksköterska om du behöver extra stöd.

### Tvillingförälder

Den första tiden är intensiv med tvillingar. Det kan vara bra att till en början amma/mata och ta hand om barnen en och en för att lära känna deras olika signaler. I början kan barnen vilja äta på olika tider och vara helt olika i sitt sätt att äta, men efter en tid kan det gå lättare att amma/mata båda samtidigt. Tvillingar som sover tillsammans kan få en mer samstämmig rytm.



### Syskon

En del föräldrar kan uppleva det utmanande att hantera syskonens reaktioner. Äldre barn kan uppleva svartsjuka eller vara överbeskyddande gentemot sitt nya syskon. Försök att göra syskonen delaktiga men avsätt även egentid till syskonet.

### Barnvårdscentralen

Efter tiden på BB-vården och eventuell återbesök följs barnets hälsa och utveckling av barnvårdscentralen, BVC. BVC har sin utgångspunkt i barnet, men arbetar för hela familjen. Ni får stöd med de frågor och funderingar som känns viktiga för er. Kontakta BVC från BB eller så snart ni kommit hem för att anordna tid för det första besöket.

### Våld i nära relationer

Till dig som blivit slagen eller på annat sätt kränkt. Det finns hjälp att få, tveka inte att söka hjälp! Du kan kontakta BVC/barnmorskemottagningen eller Kvinnofridslinjen, [www.kvinnofridslinjen.se](http://www.kvinnofridslinjen.se), telefon: 116 016.

## Kroppen efter förlossning

Att föda barn innebär en stor omställning, både psykiskt och fysiskt. Försök att vila när barnet sover. Följande avsnitt innehåller även viktig information för medförälder.

### ”Baby blues”

De första dagarna hemma kan vara mer ansträngande än du har förväntat dig. Kroppen är trött efter graviditeten och förlossningen. Du kan känna dig ledsen och nedstämd, framförallt tredje till fjärde dygnet. Vanliga symtom är humörsvängningar, gråtattacker och ibland ångest och sömnsvårigheter. Detta är normalt och beror dels på den stora livsförändringen, sömnbrist och dels på en omställning av hormoner. Om nedstämdheten inte går över är det viktigt att ni pratar med er BVC-sjuksköterska.

### Hygien och avslag

Hygienen är viktig att tänka på för dig som nyförlöst. Avslagsperioden, som kan vara upp till åtta veckor, innebär att livmodern drar ihop sig och att du blöder. Den färska blödningen övergår efter några dagar till att bli mer utspädd rosaaktig/brunaktig. Ibland kan det komma lite färsk blödning men det är normalt så länge som avslaget fortsätter att minska. Efter några veckor blir avslaget som en vitaktig flytning. Duscha (ej bada) och använd binda istället för tampong under hela avslagsperioden. Dessa råd är för att du ska undvika infektion.

### Underliv

Underlivet kan vara svullet och ömt efter förlossningen. Svullnaden lägger sig vanligtvis inom några dagar och ömheten avtar efter hand. Använd smärtlindring vid behov. Spola av underlivet två gånger dagligen de första dagarna. Det räcker att tvätta underlivet med vanligt vatten eftersom tvålvårter ut slemhinnorna. Inom några veckor har de flesta bristningar och klipp i underlivet läkt.



### Eftervärkar

Efter förlossningen drar livmodern ihop sig. Det gör att du kan känna av eftervärkar de första dagarna. Det är vanligt att dessa känns mer efter du har fått andra eller tredje barnet samt upplevs starkare i samband med amning. Använd en värmedyna eller smärtlindring vid behov.

### Kejsarsnitt

Avslaget efter kejsarsnitt kan avta mycket snabbare men följer samma mönster som beskrevs ovan. Du tar bort operationsförbandet en vecka efter förlossningen. Det är vanligt med små blåmärken runt operationssåret. Var noga att lyfta på magen för att tvätta och sedan torka runt såret. Det är helt normalt att känslan i huden, framför allt ovanför såret, är nedsatt.

Du ska fortsätta med blodförtunnande sprutor enligt råd från BB-vården. Dessa förebygger risken för att få blodproppar.



Om du har blivit förlöst med kejsarsnitt ska du tänka på att inte utsätta det opererade området för alltför stor belastning den första månaden. Var försiktig med lyft, och bär helst inte tyngre än ditt nyfödda barns vikt. Det mest skonsamma sättet att ta sig i och ur säng är att rulla över till sidan. Undvik att spänna magen, ta istället hjälp av dina armar för trycka dig upp. Lagg dig ner på samma sätt, det vill säga via sidan. Sköt ditt barn som vanligt och promenera så mycket som känns bra för dig.

### Lust

Lusten till samliv efter en förlossning varierar från par till par. Det är viktigt att ni pratar om vilka era förväntningar och känslor inför samlivet är.

Använd kondom under avslagsperioden, eftersom det finns risk för infektion. Hormonpåverkan kan göra slemhinnan torr och för att avhjälpa det kan ni använda glidmedel eller lokal vaginalkräm med östrogen - fråga på apoteket. Tänk på att amning inte är ett fullgott skydd mot graviditet.



### Barnmorskemottagning

Barnmorskan på barnmorskemottagningen kommer erbjuda ett digitalt eftervårdsbesök 2-3 veckor efter förlossning samt ett fysiskt besök 6-8 veckor efter förlossningen. Syftet med besöken är att följa upp ditt mående. Frågor om bland annat amning/matning, bäckenbotten, samliv och preventivmedel tas upp. Du kan också prata om hur förlossningen var och om den första tiden som förälder.



## Kontakta sjukvården

Kontakta BB-vården om du efter hemgång får tecken på infektion, exempelvis:

- Du känner dig sjuk, har feber/frossa
- Avslaget ökar eller blir illaluktande
- Tilltagande smärta i magen
- Det svider när du kissar
- Efter kejsarsnitt: huden rodnar eller det kommer vätska från såret
- Tilltagande besvär i bristning eller klipp.

# Barn

## Hud-mot-hud och kroppsnära vård

Hud-mot-hudkontakt gör att barnet blir lugnare, håller bra kroppstemperatur och barnets blodsocker blir stabilare. Att ligga hud-mot-hud med barnet underlättar för er att läsa av barnets signaler och känna av när barnet är hungrigt. Om barnet ammas kan det lättare hitta till bröstet. Medföräldern kan också ha barnet hud-mot-hud för att lära känna varandra.

Kroppsnära vård innebär att barnet hålls i nära kontakt med föräldrarna, även om barnet är påklätt.

När barnet ligger hud-mot-hud eller kroppsnära innebär det att barnet ligger upprätt med huvudet mot förälderns bröstorg, något ovan bröstet - ej ihopsjunken. Säkra att barnet har fria luftvägar genom att låta barnets händer vara uppe på föräldern samt huvudet tippat lätt bakåt och halsen sträckt.

Minst en förälder ska vara vaken och ha fokus på barnet.



## Säker sovplats

Risken för plötslig spädbarnsdöd minskar om barnet sover på rygg i stället för på mage. Sömn i ryggläge är också säkrare än i sidoläge, eftersom spädbarn kan rulla över från sida till mage.

Barn under tre månader sover säkrast på rygg i sin egen säng i föräldrarnas rum. Förutom när barnet äter, ligger hud-mot-hud eller kroppsnära under uppsikt ska barnet alltid läggas på rygg i sin egen säng för att sova.

## Hudvård och bad

I början är det bra att titta på hela barnet naket varje dag. Titta under armarna, i halsveckan under hakan, bakom öronen och i ljumskarna. Där kan huden lätt bli irriterad och få utslag eftersom det blir varmt och fuktigt. Tvätta med en mjuk tvättlapp fuktad med ljummet vatten och barnolja samt badda torrt.

Första badet kan ske när ni kommer hem men avvakta tills efter återbesök med hörselprov om det ska ske inom 2-3 dagar. Det är okej att bada barnet innan naveln har ramlat av. Första badet kan ske när ni kommer hem från BB eller när barnet är ett par dagar gammalt. Det räcker att bada barnet någon gång per vecka. Bada inte barnet precis innan ni ska gå ut eftersom barnet lätt kan bli kallt. Vattnet ska vara behagligt, ungefär 37 grader.

## Navelvård

När navelstumpen börjar brytas ner blir den blodig och smetig. Kontrollera den vid varje blöjbyte. Den kan behöva rengöras flera gånger per dygn. Använd ljummet vatten och tops för att tvätta i vecket där naveln fäster på huden. Torka därefter med torr tops. Efter bad ska du också torka torrt runt naveln.

Det kan ta upp till en vecka innan naveln ramlar av och under tiden kan den lukta illa. När stumpen faller av kan det blöda lite. Det är normalt. Fortsätt hålla naveln ren och torr.



## Hormonpåverkan

Många nyfödda har under de första levnadsveckorna så kallade "hormonplitor". Det är röda utslag med en vit prick i. Dessa försvinner av sig själv efter ett par dagar och är helt ofarliga.

Det nyfödda barnet kan få svullna bröstkörtlar och det kan till och med komma lite mjölk. Flickebarn kan ha en liten slemblandad blödning från slidan. Detta försvinner av sig själv när hormonpåverkan minskar.

## Bajs och kiss

Det är normalt att barnet både kissar och bajsar flera gånger per dygn. Den första avföringen kallas mekonium och är svart och kletig. Bajset kan börja ändra sig i konsistens och ljusna redan under andra dygnet för att sedan övergå till senapsgul när barnet har fått i sig större mängder bröstmjölk eller ersättning. De första två-tre dagarna är urinet något koncentrerat. Ibland syns urinsalt i blöjan, detta är rostfärgat och helt normalt. Urinsaltet försvinner vanligtvis i takt med att barnet börjar få i sig större mängder mat och urinet blir mer utspätt.

## Gulsot och infektion

Gulsot är ett normalt tillstånd för spädbarnet. Det beror på nedbrytning av röda blodkroppar som har blivit överflödiga efter födseln samt en omognad i levern. Gulsot inträffar vanligtvis vid två-tre dygns ålder och är som högst vid cirka fyra dygns ålder. Barnet blir gult i ansiktet och ögonvitor. Vid höga värden kan barnet behöva ljusbehandling.

Det är ovanligt att nyfödda får en infektion, men det kan inträffa. Ett friskt barn vaknar och vill äta och äter bra, är rosigt, andas lugnt, har inte gnyende andning och har inte feber.

### Rapning och kräkningar

Inte alla barn behöver rapas. Erbjud möjligheten genom att hålla barnet upprätt tätt intill dig en stund efter amning/matning.

Ibland kräks barn efter en måltid. Det beror på en omogenhet i magmunnen som inte sluter tätt. Efter kräkning kan barnet genast söka efter mer mat. Detta är normalt och det går bra att erbjuda bröstet eller flaskan igen.

### Barnskrik

Spädbarnet använder först och främst skriket för att tala om att något inte är som det ska. Kanske behövs en ny blöja, kanske är det hungrigt, har ont i magen och/eller har behov av kontakt. Det tar ett tag innan man lär sig urskilja vad barnets skrik betyder. En del barn skriker väldigt mycket de första månaderna. Det kan kännas oerhört pressande. Prata med er BVC-sjuksköterska eller någon annan som kan ge er råd och stöd.

### Tips för att trösta ett gråtande spädbarn

- Mata barnet om det är hungrigt.
- Byt blöja på barnet om det behövs.
- Ge barnet närhet genom att till exempel röra på dig lugnt tillsammans med barnet, hålla barnet mot ditt bröst, massera eller bara hålla om barnet.
- Skärma av barnet mot intryck, exempelvis att släcka lampor och sänka störande ljud.
- Spela lugn musik, sjung eller prata lugnande.
- Gå ut och gå med barnet i vagn eller bärsele.
- Om du känner dig uppgiven, trött och att du håller på att tappa kontrollen, lägg ner barnet en stund och gå undan ett tag för att hämta andan.
- Ring en anhörig eller vän som du litar på och be om hjälp att avlasta dig en stund.

Skaka aldrig barnet, det kan orsaka allvarliga skador!

Värme, närhet och total uppmärksamhet kan ett litet barn aldrig få för mycket av.



### Barnets huvudform

Små barns huvuden är mjuka och formbara för att hjärnan ska få utrymme att växa. Huvudformen påverkas därför av tryck om barnet ofta ligger på samma sätt och belastar huvudet ensidigt. Barnets huvud kan då bli platt mitt bak eller på ena sidan eller en kombination av båda.

Tänk på att hjälpa ditt barn att variera huvudställning ofta. En del barn har en favorisida vilket gör att de oftast vänder huvudet åt samma håll. För att göra det intressant för barnet att titta åt motsatt sida kan man exempelvis stimulera med intressanta leksaker. Låt barnet redan från början ligga på mage och ”leka” flera gånger varje dag i vaket tillstånd och under uppsikt. Det stimulerar även barnets motoriska utveckling och huvudkontroll.

### Utevistelse

Alla barn, inklusive spädbarn, mår bra av att vistas utomhus. Tänk på att anpassa klädsel efter omgivningens temperatur. Barnet ska kunna röra sina armar och ben, och det är viktigt att barnet inte blir alltför varmt. Ta av ytterkläderna när barnet tas in i värmen efter att ni har varit ute.

När barnet ligger i vagn eller bilbarnstol är det viktigt att luften får möjlighet att cirkulera. Undvik att hänga över en filt framför suffletten eftersom det kan bli för lite luft och för hög temperatur för barnet. Försök hitta en skuggig plats för vagnen eller bilbarnstolen.

Lämna aldrig barnet ensamt i bilen eller att sova utan tillsyn utomhus.

### Minska risken för infektion

Undvik sammanhang med många människor den första tiden, detta för att minska infektionsrisken. Undvik att träffa personer med förkylningssymtom.

### Alkohol och spädbarnstiden

Alkohol påverkar förmågan att ta hand om ett litet barn. Det gäller alla som tar hand om barnet och även om barnet matas med bröstmjölksersättning. När det gäller ammande barn kan alkohol göra att bröstmjölksproduktionen minskar, att barnet dricker mindre mjölk och att barnets sömn blir störd. För senaste rekommendationen om amning och alkohol samt information om alkohol och föräldraskap se Livsmedelsverket, [www.livsmedelsverket.se](http://www.livsmedelsverket.se).



### Nikotin och spädbarnstiden

Plötslig spädbarnsdöd är sällsynt men risken ökar om den gravida har rökt eller snusat under graviditeten och ökar ytterligare om det nyfödda barnet utsätts för rök. Se till att ditt barn vistas i en rökfri miljö. Rökning ska aldrig förekomma i det rum barnet sover i. Barn till föräldrar som röker kan reagera med illamående, blekhet, diarré och förändrat sömnmönster. Risken för övre luftvägsinfektion och luftrörsbesvär är större hos barn där någon i familjen röker.

Nikotinet går över i bröstmjölken mycket fort, avvakta med att röka tills efter barnet har ammat flera gånger och somnat. På detta sätt minskar du övergång av nikotinet till barnet.

## Kontakta sjukvården

Under barnets första levnadsvecka, innan ni har fått första kontakten med BVC, är det till BB-vården ni i första hand ska vända er vid eventuella problem eller frågor om barnet.

Även om ert nyfödda barn undersöks av barnläkare och är friskt när ni åker hem, kan det hända att barnet blir sjukt eller att det uppstår matnings- eller amningsproblem. Det måste ni som föräldrar vara uppmärksamma på.

Kontakta BB-vården:

- Om huden runt naveln blir ilsket röd och rodnaden sprider sig ut på den friska huden.
- Vid tilltagande gul färg i ansiktet och på kroppen tillsammans med trötthet eller aptitlöshet.
- Vid tecken på att barnet inte får i sig tillräckligt med mat: glesa avföringar och urin, att det är skrikigt och missnöjt alternativt mycket trött och inte orkar äta.

Ni kan behöva hänvisas till barnakuten vid behov, exempelvis vid symtom på infektion:

- Barnet är trött, otröstligt och lättirriterad (reagerar onormalt på ljud, ljus eller beröring)
- Barnet orkar inte äta vid upprepade tillfällen
- Barnet får blek hudfärg
- Barnet får snabb eller gnyende och ansträngd andning (mer än 60 andetag/minut)
- Barnet har temperatur över 37,5 grader vid mer än ett mättillfälle.

## Amning

**Bröstmjölken innehåller all den näring ett barn behöver för att växa och utvecklas under de första sex månaderna. Sedan är det bra om bröstmjölken kan vara en del av kosten under barnets första år, eller längre.**

### Amningsstart

Det är inte alltid lätt att komma igång och amningsstarten kan vara tuff. De första dagarna har barnet kanske svårt för att suga, du kan ha problem med ömma bröstvårtor och barnet kan vara mycket sömningt, alternativt mycket vaket.

### Medföräldrarnas roll vid amning

Praktiskt och känslomässigt stöd från medföräldern är avgörande för en lyckad amning - du har en viktig roll, framförallt i början när ni ska lära er om amning.

Det är viktigt att även du förstår hur amningen fungerar. Lär er tillsammans om bekväma amningspositioner, tecken på ett bra tag och tecken på att barnet får i sig mjölken.

### Bröstvård under amningstiden

Tvätta händerna före amning. Om bröstvårtorna är ömma kan du smörja in bröstvårtan med lite bröstmjolk efter amning. Om du har sår på bröstvårtorna ska du undvika att låta såren torka ut och använd istället en salva eller kompress som håller sårytan fuktig och underlättar sårhelningen.

### Amningsmönster

Amningsstarten är intensiv. Barnet suger mycket ofta och på så sätt etableras mjölkproduktionen. Det är viktigt att du följer ditt barns signaler och låter barnet amma "fritt". Det är helt normalt att barnet vill suga mycket nattetid, då utsöndras höga halter av hormonet som bidrar till bra mjölkproduktion. Hud-mot-hud och kroppsnära vård underlättar kommunikationen mellan förälder och barn. Lägg barnet till bröstet så snart det visar sugvillighet. Vänta inte tills det skriker.



### Barnets första dygn

- Låt barnet hitta till bröstet själv efter födseln. Det kan ta upp emot en timma, ibland längre och det är viktigt att ge barnet den tid som behövs.
- Hur mycket barnet suger under de kommande timmarna varierar. Vissa barn är trötta och sover långa perioder sitt första dygn medan andra är pigga och ammas ofta och länge.
- Det är bra att vara uppmärksam på när barnet visar tecken på att vilja suga. Barnet kan slicka på läpparna, söka med munnen, suga på fingrarna och "småpratlar".
- Amningspositionen "laid-back" ger bra förutsättningar för en lugn och bekväm amningsstart.
- Barnet bajsar mekonium som är svart och svårt att torka bort. Barnet kissar små mängder.

### Barnets andra dygn

- Barnet visar nu mer av hungerkänslor och vill suga mycket, en del längre och en del kortare stunder.
- Periodvis ammas barnet nästan konstant; då kommer mjölken igång snabbare och i större mängd. Det är bra att växla mellan bröstet flera gånger.
- Barnet kissar små mängder koncentrerad urin. Ibland ses urinsalt i blöjan. Det ser rostfärgat ut i blöjan när barnet kissat. Detta är ofarligt och försvinner vanligtvis när urinmängden ökar.
- Bajset börjar övergå till en lösare konsistens och skiftar i färg till grönt/brunt.

### Barnets tredje till fjärde dygn

- Mjölken börjar komma igång och barnet blir lite nöjdare.
- Barnet har fortsatt täta amningar med olika tidsintervall, cirka 1-4 timmar.
- Barnet kissar större mängder, blir mer utspätt och bajset blir lösare och ljusare.

### Amningsmönster framöver

- Variationen är stor. Följ barnets signaler och amma ofta. Barnet äter i genomsnitt 8-14 gånger/dygn.
- Barnet äter oftast glesare och sover bättre på förmiddagen.
- Barnet har oftast en vaken period och äter tätare på kvällen och förnatten.
- Ett amningstillfälle innebär att barnet vill suga i omgångar, som ett "flerrättersmåål". Tänk inte på att "amma färdigt" på en sittning. Använd de lugna stunderna till att äta, dricka, röra på dig och låt barnet komma tillbaka till bröstet så ofta som det behövs.
- Mot slutet av första veckan bör barnet kissa 5-6 gånger och bajs två eller fler gånger per dygn.

### Nattamning

Gör amningen så enkel och bekväm som möjligt. Ligg kvar i sängen och amma om det känns bra. Tänd inga starka lampor. Byt blöja endast om blöjan är våt eller om barnet har bajsat.

### Olika amningspositioner

Det finns många olika amningspositioner. Grundprincipen för barnets position är samma oavsett amningspositionen. För att vara redo att ta tag i bröstet ska barnet ligga:

- med magen vänt mot din kropp
- med hakan mot bröstet
- med näsan mitt emot bröstvårtan.

### Liggande amningspositioner under första dygnet

Det första dygnet efter förlösningen är en känslig tid för familjen och det är viktigt med tid för vila och återhämtning.

Amningsstarten kan underlättas av att ha barnet liggande hud-mot-hud i amningspositionen "laid-back". Luta dig långt bak i sängen i en halvliggande position så du kan slappna av. Lägg barnet med sina händer fria uppe på dig. Sveg runt din arm för att omfamna barnet. En kudde under övre delen av armen kan underlätta. Var uppmärksam efter hungersignalerna och låt barnet styra. Barnets amningsreflexer blir då smidigare och samordnade. Barnet kan lätt picka med huvudet för att söka sig till bröstet och ta tag själv.

En sidoliggande amningsposition kan också vara bra om du är mycket trött och inte vill behöva sitta upp för att amma. Lägg barnet i sidläge vänt mot dig. Du kan göra mer plats för barnet genom att lägga dig så din kropp formar sig som ett "V"- (flytta bak rumpan mot andra sidan av sängen).

Efter amningen, se till att barnet hamnar i ryggläge och inget täcker över ansiktet.



Laid-back-amningsposition



Sidoliggande amningsposition

### Fler amningspositioner

På andra dygnet när barnet har kommit in i sin hungerperiod och ammas allt oftare vill du kanske sitta lite mer upprätt och ”lägga barnet till” bröstet med traditionell position, omvänd handfattning eller i rugby/duplexposition.

- Om du stödjer bröstet underifrån, se till att fingrarna är långt ifrån vårtan och vårtgården. Alternativt kan du lyfta bröstet lätt uppifrån för att sikta bröstvårtan upp mot barnets näsa.
- Invänta att barnet sträcker upp halsen, gapar stort och sträcker fram sin tunga.
- Fortsätt sikta uppåt med bröstvårtan och för barnet till bröstet.
- Barnets haka ska gå djupt in i bröstet mot undersidan av vårtgården. Bröstvårtan hamnar då upp mot gommen längst bak i munnen. Barnet ska suga på bröstet, inte på bröstvårtan.
- De första sugtagen kan svida till men smärtan bör snart gå över och barnet börjar suga aktivt med långa djupa sugtag.
- Håll barnets stjärt nära din kropp. Det är vanligt att du kan behöva ”backa” barnet för att hakan ska komma djupt in i bröstet och näsan fri.
- Sänk axlarna och låt överarmarna sjunka ner mot stolen eller sängen. Slutposition kan vara lätt bakåtlutad för att kunna slappna av i kroppen.
- Kontrollera tecknen på ett bra tag då och då under amningen. Om taget är fortsatt bra, låt barnet suga tills det släpper taget själv. Om taget inte är bra, ta bort barnet från bröstet och börja om.



Traditionell position



Omvänd handfattning



Rugby/duplexposition

### Tecken på ett bra tag om bröstet

För att barnet ska få i sig mjölken är det viktigt att det har ett bra tag om bröstet.

Titta efter dessa sex tecken på ett bra tag:

1. Du ska inte känna någon smärta i bröstvårtan, men det kan svida i början.
2. Barnet ska ha runda kinder (ingen grop i kinden och mungipan ska inte synas).
3. Hakan pressas djupt in i bröstet (inget mellanrum mellan hakan och bröstet) samt en stor dubbelhaka.
4. Käkmusklerna arbetar.
5. När mjölken börjar rinna till, sväljer barnet hörbart.
6. Bröstvårtan ska vara rund efter amning, inte ihopklämd eller sned.



### Komma igång med mjölken

Den gulaktiga råmjölken bildas i bröstet redan under graviditeten. Den är mycket nyttig för barnet, har hög proteinhalt, hög koncentration av antikroppar och andra ämnen som ger skydd mot infektioner. Råmjölken finns i liten mängd och barnet vill oftast suga på båda bröstet. Under andra dygnet suger barnet oftare och råmjölken börjar övergå till mogen mjölk. Under tredje till fjärde dygnet börjar en större mängd mjölk komma igång. Brösten svullnar och blir spända. Du kan uppleva en lätt förhöjning av kroppstemperatur, allmän sjukdomskänsla och kan känna dig lite nedstämd. Dessa symtom avtar i takt med att bröstspänningen lägga sig.

### Egenvård för spända bröst

Spända bröst är ett naturligt tillstånd och beror på att bröstet fylls med mjölk, vätska ansamlas och blodcirkulationen ökar. Bröstspänningen kan göra det svårt för barnet att få rätt tag om bröstet vilket kan leda till smärtsam amning, såriga bröstvårtor samt att barnet inte får i sig mjölken. För att underlätta barnets tag om bröstet kan Cottermans handgrepp och handmjölkning användas för att mjuka upp vårtgården före amningen, se nästa sida.

### Cottermans handgrepp

Cottermans handgrepp används för att trycka bort svullnaden i vårtgården och underlätta mjölkflödet. Med hjälp av fingrarna utförs ett jämnt tryck in mot kroppen.

- Trycket riktas mot området där vårtgården möter basen på bröstvårtan.
- Börja trycka försiktigt och öka sedan trycket successivt.
- Tryck i minst 30 sekunder.
- Släpp sedan trycket långsamt.
- Tryck först på sidorna.
- Flytta sedan runt fingrarna för att trycka bort svullnaden på ovan- och undersidan av bröstet.



Cottermans handgrepp

### Handmjölkning

Handmjölkning används för att ytterligare mjuka upp vårtgården.

- Håll bröstet i ena handen med tummen på position kl. 12 och de första två fingrarna på kl. 6. Forma fingrarna till lilla bokstaven "c".
- Fingrarna ska vara mellan två-tre cm ifrån bröstvårtan.
- Tryck fingrarna rakt bakåt mot kroppen.
- Stanna där bak och tryck ihop fingrarna.
- Slappna av lite i fingrarna och repetera.

Försök att få en rytm i rörelsen; bak, pressa ihop.



Handmjölkning

### Bröstspänningar är övergående

Gör Cottermans handgrepp och handmjölkning före amning så länge bröstet är spända och svullna. Låt barnet suga med ett bra tag så ofta som möjligt. Kalla blöta handdukar kan läggas på bröstet efter amning för att minska svullnaden. Svullnaden brukar lägga sig efter några dagar. Använd smärtlindring vid behov.

### Ett bröst eller två?

När mjölken har runnit till är det bra att amma "färdigt" första bröstet. Barnet kan behöva suga ett par till flera gånger på samma bröst tills bröstet känns mjukare. Erbjud alltid andra bröstet. Om barnet är för mätt för att äta på det andra bröstet, lätta på trycket med Cottermans handgrepp och handmjölkning.

### Tecken på fungerade amning

Positiva tecken på att amningen fungerar och att mjölken kommit igång inom cirka tre-fem dygn:

- Barnet får ett bra tag om bröstet.
- Barnet ammar lugnt på bröstet, suger med långa djupa sugtag och det hörs att barnet sväljer.
- Bröstet känns påfyllt innan och mjukare efter amningen.
- Barnet kissar blek, luktlös urin flera gånger per dygn.
- Barnet bajsar gult flera gånger per dygn.
- Barnet börjar öka i vikt.

### Nappflaskor och tröstnapp

Tidig introduktion av nappflaska och tröstnapp kan försvåra amningsstarten.

Om barnet behöver tillmatas sker det via koppmatning eller så kallas "slang vid bröstet". På detta sättet kan små mängder ges utan att barnet vänjer sig vid att suga på nappflaska. Ni kan fortsätta tillmata på samma sätt hemma tills du för att träna ett bra tag vid bröstet.

Det är viktigt att kunna följa barnets signaler för att amma efter barnets behov. Försök undvika tröstnapp tills amningen har kommit igång, det kan ta upp till två veckor. Det vill säga att barnet får bra tag om bröstet, mjölken har runnit till, amningen inte gör ont samt att barnet kissar och bajsar bra mängder och ökar i vikt.

Vid amningsproblem rekommenderas familjen undvika nappen en längre tid.

## Handmjölkning och pumpning

Ibland kan det vara nödvändigt att handmjölka eller pumpa ur bröstet.

En handpump eller egen inköpt elektrisk pump kan användas vid behov för att pumpa enstaka gånger per dygn. Dessa finns att köpa i välsorterade babybutiker och apotek.

Om du är i behov av att enbart pumpa för att barnet till exempel inte suger på bröstet den första tiden finns elektrisk pump att hyra. Personal hänvisar till uthyrningsställen.

## Förvaring av bröstmjolk

Färsch urpumpad bröstmjolk kan förvaras i rumstemperatur i upp till 6 timmar, men ställ mjölken i kylskåpet så snart som möjligt om du ska spara den.

Färsch och tinad bröstmjolk kan förvaras i kylskåp i upp till 48 timmar (+4 grader).

Nypumpad kroppsvarm mjolk får inte blandas med kylskåpskall eller fryst mjolk utan måste först kylas i separat kärl.

Om mjölken ska frysas ska detta ske inom ett dygn. Bröstmjolk kan förvaras i frys (-18 grader C) i upp till 3 månader och i frys (-20 grader C) i upp till 6 månader.

Upptinad bröstmjolk är hållbar max två dygn i kylskåp.

OBS! Tina/värm aldrig bröstmjolk i mikrovågsugn, eftersom vissa näringsämnen då förstörs.

## Amning och kost

Bröstmjölken innehåller alla de näringsämnen ditt barn behöver för att växa och utvecklas. Barnet tar den näring det behöver. För att du själv inte ska få för lite näring är det viktigt med regelbundna måltider och en allsidig kost. En enkel grundregel för att få alla näringsämnen är att äta många olika sorters livsmedel varje dag. Du kan uppleva ökad törst när du ammar. Drick vatten när du är törstig, så får du i dig tillräckligt.

## Amning och läkemedel

Läkemedel kan passera över till bröstmjolk men behöver inte ge effekter på barnet. Rådfråga alltid läkare eller BVC när du behöver ta medicin och även innan du använder örter eller naturpreparat.



## Amningsproblem

De första veckorna är det vanligt med amningsproblem. Alla upplever amningsstarten olika och vad som blir en utmaning kan skilja sig från dag till dag. Nedan finns några vanligt förekommande amningsproblem samt några enkla råd:

- Barnet är mycket trött eller mycket irriterat efter förlossningen: eftersträva att ha barnet liggande hud-mot-hud så mycket som möjligt. Amma lite och ofta.
- Barnet suger inte: ha barnet liggande hud-mot-hud och börja handmjölka så tidigt som möjligt.
- Det är svårt för barnet att få ett bra tag om bröstet och amningen är smärtsam: prova med olika amningspositioner. Om amningen gör ont, ta loss barnet och gör om taget. Pumpa för att avlasta vid behov.
- Det dröjer tills mjölken rinner till ordentligt: amma fritt efter barnets behov. Det kan hjälpa att byta bröst ofta, så kallad växelamning.
- Det finns ett överskott av mjolkproduktionen i samband med att mjölken rinner till: amma färdigt första bröstet och låt det andra bröstet vara spänt en stund, då minskar mjolkproduktionen.
- Täta amningar, framför allt nattetid, vilket leder till att du känner dig mycket trött: följ barnets signaler och lita på amningsmönstret. Vila när barnet sover.

Låt det inte gå för långt innan du ber om råd och hjälp om du får problem. Du kan kontakta BB-vården på sjukhuset för att få stöd under den första levnadsveckan. Därefter är det BVC som du kontaktar i första hand. Vid behov av mer stöd kring amning, kontakta din närmsta amningsmottagning. De ger stöd under hela amningsperioden oavsett barnets ålder.

## Att helamma, delamma eller inte amma

Det finns flera sätt att amma- helamma eller delamma- på kortare eller längre tid. Det kan ta tid att få igång en väl fungerande amning. Om mjölken inte riktigt kommer igång kan det vara svårt att veta varför. De flesta problem med mjolkproduktionen i amningsstarten orsakas av att barnet har för litet tag om bröstet eller ammas inte tillräckligt ofta. Det finns även medicinska orsaker till att ett fåtal kvinnor kan ha svårt att producera tillräckligt med mjolk. Delamma kan vara ett mycket bra alternativ. Amningen ser olika ut för alla.



## Flaskmatning

Bröstmjölk ersättning innehåller den energi och näring som barnet behöver. Maten handlar inte bara om näring. Den ger också en stund av närhet som är viktig för barnet och föräldrarna. Försök avvakta med att låta andra mata barnet den första tiden.

Håll barnet i famnen, tätt intill din kropp. I början av matningsstunden ska barnet vara i en upprätt ställning så matningen inte går för fort. Stimulera barnets läppar med flasknappen och invänta att barnet lägger sin tunga i munbotten och gapar stort för att ta emot nappen. Nappen ska riktas lätt upp mot gommen och hamna långt bak i munhålan så barnets läppar kommer upp på den bredare delen av nappen. Mot slutet av matningsstunden när flaskan börjar bli tom kan barnet vara lite mer liggande.



Det är viktigt att barnet får äta ”flera rätters mål”. Bryt två eller tre gånger för till exempel rapning, en stunds närhet eller blöjbyte. På detta sätt kan barnet bestämma takten av matningen och visa hur mycket det vill äta. Flaskmatade barn kan äta med ojämna intervaller. Ibland äter barnet efter två, tre eller fyra timmar och likt ammande barn kan flaskmatade barn behöva mindre mål men ofta på kvällen.

### Följ barnets signaler, avvakta med tröstnapp

Det är viktigt att följa barnets signaler. Var försiktig med användning av tröstnapp i början. Det är viktigt att kunna följa barnets signaler för att mata efter barnets behov.

Håll barnet i famnen en stund efter matningen. En riktigt mätt bebis brukar inte gråta, söka och visa missnöje. Om barnet är fortsatt missnöjt efter matningen erbjud lite till. Följ barnets signaler och prova dig fram.

### Medförälderns roll vid matning

Det är viktigt att barnet får mycket tid liggande hud-mot-hud eller kroppsnära med båda sina föräldrar. Lär dig om blandning av ersättningspulvret, rengöring av flaskorna samt matningsteknik. Ni kan dela på matningar efter era önskemål.

## Återhämtning efter graviditet

Att vara gravid och föda barn är en naturlig del av livet. Det innebär dock att kroppen varit under belastning en längre tid och bäckenbotten har utsatts för stor belastning. Det är viktigt med vila och återhämtning likväl som fysisk aktivitet och träning efter en graviditet och förlossning.

### Bäckenbotten

Bäckenbotten är den muskulatur som kan liknas med golvet i ditt bäcken. Den ger stöd åt dina underlivsorgan vid ökat buktryck, såsom hosta, nysning, lyft, samt förhindrar urin-, gas- och avföringsinkontinens.

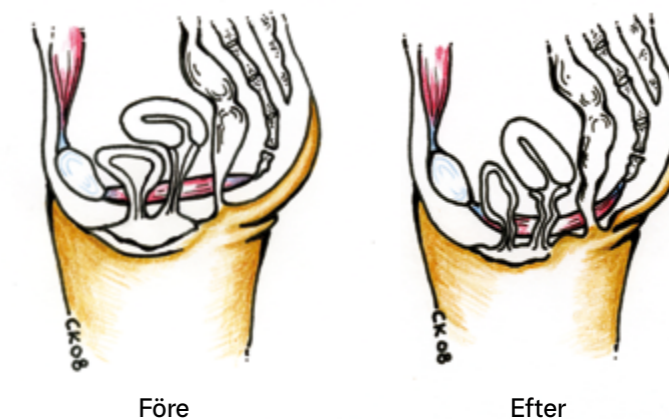
Under en graviditet och förlossning blir muskulaturen uttöjd och försvagad. Det är normalt att känna en viss tyngdkänsla efter en förlossning. Denna försvinner oftast successivt. Vila gärna i liggande position korta stunder under dagen som avlastning.

Det är normalt att inte kunna hålla alla gaser till en början. Ett lätt urinläckage kan också förekomma och det kan även vara svårt att tömma urinblåsan helt. Det är vanligt att tarmtömning upplevs obehaglig. Tänk på att krysta mjukt. Du kan också stötta med din hand mot slidöppningen för att minska obehag i samband med tarmtömning. För att undvika att bli förstoppad, tänk på vad du äter och dricker. Om du regelbundet har läckage av avföring bör du ta kontakt med sjukvården.

### Bäckenbottenträning

Det är viktigt att träna sin bäckenbotten efter varje graviditet och förlossning, även om du blivit förlöst med kejsarsnitt. Vid en vaginal förlossning är det vanligt förekommande med bristning i underlivet av olika grad. Vid en större bristning får du vanligtvis individuell kontakt med fysioterapeut.

Bäckenbotten före och efter graviditet och förlossning:



### Hitta din bäckenbotten

Efter att du har fött barn, försök hitta din bäckenbottenmuskulatur, gärna i liggande position för att lättare kunna slappna av och minska trycket mot bäckenbotten. Koncentrera dig på att stänga ändtarmsöppningen och/eller slidöppningen, försök känna ett lyft inuti. Håll inte andan och spänn inte ben eller sätesmuskler. Människor runt omkring dig ska inte kunna se att du spänner din bäckenbotten.



Börja med att ”hitta rätt” och knip med liten kraft i 2 sekunder och var noga med att du vilar minst 2 sekunder mellan varje knip. Upprepa 10 repetitioner, helst 3 gånger dagligen.

### Styrketräning av bäckenbotten

När du hittat rätt muskulatur bör du gå över till styrketräning av bäckenbotten för att öka muskelkraften.

Ta i med mer kraft, håll 3 sekunder och vila i 3 sekunder. Upprepa gärna 10 gånger i 3 omgångar dagligen. För att bli starkare bör du först öka kraften och sedan tiden. **Observera vikten av att vila minst lika länge som du håller ditt knip.** Detta är viktigt för att minska risken att utveckla en överspänd bäckenbottenmuskulatur.

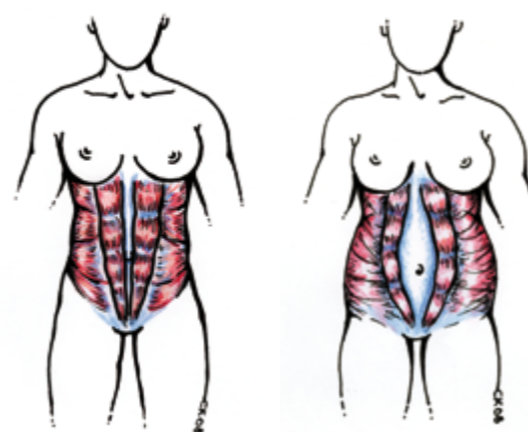
En bäckenbotten tar vanligtvis 3-6 månader att träna upp med daglig träning. Börja träna i liggande position för att sedan gå över till sittande och stående.

Glöm inte att använda ditt bäckenbottenstöd, det vill säga knip, inför ökat buktryck vid exempelvis lyft, nysning och hosta.

### Bukmuskulaturen

Vår bukmuskulatur består av flera muskellager och styrkan i dem är viktig för att stödja ryggen.

Under en graviditet töjs framför allt de ytliga raka bukmusklerna och i slutet av graviditeten är det vanligt att de skiljs åt ovanför och nedanför naveln. En tydlig magmuskeldelning kallas för diastas. Viss delning kan kvarstå efter graviditet men de flesta kvinnor har inga symtom av sin magmuskeldelning. Läs om bukmuskelträning i slutet av avsnittet.



Bukmuskulaturen då du inte är gravid

Bukmuskulaturen under och efter en graviditet

### Efter kejsarsnitt

Under den första månaden bör du undvika tyngre lyft som överstiger ditt nyfödda barns vikt. Öka därefter successivt, men var fortsatt försiktig med tunga lyft ytterligare ett tag framöver med tanke på kroppens försvagning efter en graviditet. För en så god läkning som möjligt är det viktigt att du rör på dig och promenerar efter ork växlad med att vila. Du får köra barnvagnen.

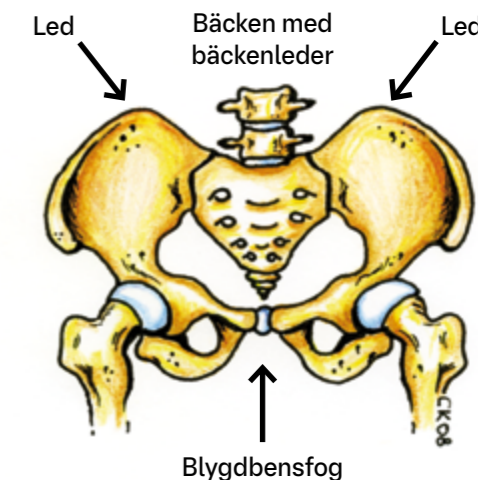
Till en början kan det smärta vid ett ökat buktryck såsom vid hosta. Lindra för dig själv genom att lägga ett tydligt tryck mot operationsområdet - ett hoststöd.

Under tiden såret läker, ungefär sex veckor, bör du ta dig i och ur säng via sidan, undvik uppresning från ryggliggande.

### Bäckenleder

En successiv uppmjukning av lederna kring bäckenet sker under graviditeten. Det kallar vi i dagligt tal för foglossning. Det är en naturlig hormonell process, men kan göra mer eller mindre ont både under en graviditet och efter en förlossning. Besvären brukar avta efterhand men tidsaspekten varierar från person till person.

Undvik rörelser som gör ont och anpassa din aktivitetsgrad efter din smärtgräns. Ta korta steg vid gång och undvik trappgång i den mån det går. Om du fått ett bäckenbälte innan förlossningen kan det med fördel användas även efteråt.



### Fysisk aktivitet och träning

Efter förlossningen är det viktigt att ha i åtanke att alla återhämtar sig i olika takt, jämför dig inte med någon annan. Det viktiga är att utgå från dina eventuella symtom, tyngdkänslor och/eller smärtor. Dessa bör inte öka under aktivitet/fysisk träning. Vanligtvis tar det mellan 6-12 månader att återgå till tidigare aktivitetsnivå.

Den första tiden är promenader att föredra utöver bäckenbottenträning. Simning/vattenträning kan återupptas när sår är läkta och avslag är borta. De flesta kan återuppta träning på gym eller intervallträning gå/jogging 4-6 månader efter förlossning.

Vid fortsatta besvär efter graviditet och förlossning vänd dig i första hand till fysioterapeut på din hemort, se 1177.

## Kroppshållning och viloställningar

Det är vanligt att som nyförlöst känna sig trött och ha ont i ryggen, ofta nedre delen av ländryggen, då kroppshållningen förändrats under en graviditet. Efter en tid är det vanligt med besvär i nacke och axlar. Besvären minskar ofta när du blir starkare kring bålen och hittar en kroppshållning som fungerar för dig. Prova gärna någon av nedanstående viloställningar om du känner dig trött, har ont i ryggen eller bara vill vila en stund.



Liggande viloställningar

Amning/matning tar mycket tid. Ta därför god tid på dig att finna avlastande sittställningar, tänk både på nacke, axlar och rygg. Använd gärna en kudde i svanken som stöd. Om du har smärta när du sitter kan du rulla ihop en filt/handduk som en ring och lägga på stolen innan du sätter dig. Detta avlastar det smärtande området/bristningen. Stol eller fåtölj med armstöd är att föredra framför sittande i låg eller djup soffa.

På grund av svagheter och/eller smärta kring bål och bäckenbotten rekommenderas en skonsam lyft och bärteknik. Var sparsam med tunga lyft exempelvis av syskon eller tyngre hushållsarbeten den första tiden. Det kan underlätta att lägga till ett knip av bäckenbotten innan du utför ett lyft.



Avlastande sittställning

## Övningar du kan börja med

### Aktivering av djup bukmuskulatur

Ligg på rygg med böjda ben. Spänn den djupa bukmuskulaturen. Tänk dig att naveln pressas ner mot ryggen/underlaget. Håll kvar några sekunder och slappna av ordentligt innan du upprepar övningen.



Aktivering av djup bukmuskulatur

### Rygglyft

Ligg på mage med armarna utefter sidorna. Titta ner i golvet, lyft huvudet, överkroppen och armarna en bit från underlaget. Håll kvar några sekunder och sänk långsamt tillbaka.



Rygglyft

### Bäckenlyft

Ligg på rygg med böjda ben, armarna utmed kroppen. Pressa ner ryggsletet, spänn sätesmuskulaturen och lyft sätet från underlaget. Håll kvar några sekunder och sänk långsamt tillbaka. Allt eftersom du blir starkare försök lyfta sätet högre. Du kan också lägga händerna på bröstet för att göra övningen tyngre.



Bäckenlyft

### Djup bukmuskelträning

Ligg på rygg med böjda ben och armarna utmed kroppen. Aktivera den djupa magmuskulaturen och lyft ena foten några centimeter från underlaget utan att tappa spänningen i buken. Sänk sedan långsamt ner och växla ben.



Djup bukmuskelträning

### Armhävning

Armhävning mot vägg: Luta dig mot väggen med händerna i brösthöjd. Sänk kroppen mot väggen och tryck tillbaka. Börja med fötterna nära väggen och öka avståndet för att göra övningen svårare.

Armhävning på knä: Ligg på knä med händerna i golvet och rak rygg. Böj armarna så att näsan kommer ner mot golvet och res sakta upp igen.



Armhävning på knä och mot vägg

*Lycka till!*



*Produktion: NU-sjukvårdens kvinnosjukvård i samarbete med kommunikationsenheten.*

*Text: Elizabeth Franklin, Elisabeth Arkel, Puck Andersson och Emma Bergman.*

*Foton: Elizabeth Franklin, Kevin Nirs, Emma Bergman, Pxabay. Illustrationer: Catarina Kartus.*