



Patientinformation

Till dig som är i början av ditt förlossningsarbete

Förlossningen består av två olika faser; latensfasen, som även kallas tålamodsfas, och den aktiva fasen.

Under latensfasen skall livmoderhalsen förbereda sig för förlossning.

Under den aktiva fasen

1. öppnar sig livmoderhalsen och barnet tränger ner genom bäckenet (öppningsskedet).
2. barnet skall födas fram med hjälp av krystvärkarna i förlossningens slutskede (utdrivningsskedet).
3. moderkakan skall lossna och krystas ut (efterbördsskedet).

När du är i Latensfasen/Tålamodsfasen

Latensfasen börjar när värkarna blir regelbundna (kommer med högst 10 minuters intervall) och är smärtsamma.

- Det är mycket som händer i kroppen under latensfasen när den skall förbereda sig för förlossningen.
- Trots att livmoderhalsen inte har börjat öppna sig så mycket ännu, så har många andra saker börjat hända; den förkortas (utplånas), blir mjuk och ändrar riktning.
- När förlossningen sedan övergår i aktiv fas är livmoderhalsen väl förberedd för att kunna börja öppna sig.
- Latensfasen kan vara olika lång hos olika kvinnor. Det är väldigt individuellt hur lång en förlossning blir, både latensfasen och den aktiva fasen.
- Det är vanligt med en latensfas som kan ta flera dygn för en förstföderska och i regel kortare tid för en omföderska.

Om du söker förlossningsavdelningen under latensfas/tålamodsfas kommer personalen ta reda på att allt är normalt med både dig och ditt barn.

För att förlossningen skall bli bra bör det naturliga förloppet under latensfasen inte störas.

Det är därför oftast bra att stanna hemma i sin trygga miljö tillsammans med sina anhöriga.

Vad kan du själv göra för att underlätta latensfasen?

Tänk på dygnsrytmen

- På dagtid; försök leva så normalt som möjligt. Var uppe och rör på dig varvat med vila. Ät och drick som vanligt.
- På natten; försök vila/slumra så mycket som möjligt.

Sällskap

- Se till att du har stöd och sällskap hemma så att du känner dig trygg.

Smärtlindring hemma

- Tablett Alvedon 1 gram, max var sjätte timma (receptfritt på apotek).
- TENS apparat (om du har hyrt det själv).
- Värme (riskudde, varmvattenflaska, varm handduk).
- Varm dusch eller bad.
- Du kan börja träna på avslappning och andning, som ger dig bra smärtlindring, både i latensfasen och förlossningen.

Detta är lindring, inget som gör dig smärtfri.

Vad kan vi göra för att underlätta latensfasen för dig?

- Om du känner att situationen hemma blir alltför jobbig, ring förlossningsavdelningen. Tillsammans med barnmorskan kan du då bestämma hur du bäst ska göra.
- Det finns ALLTID en barnmorska som svarar i telefonen på förlossningsavdelningen, dygnet runt.
- Tveka inte att ringa barnmorskan på förlossningsavdelningen för stöd och råd när du har behov av det.
- Ring också till förlossningsavdelningen om du får en blödning eller om vattnet går.

Information angående sovdos

En sovdos är en kombination av läkemedel, vilkas mål är att underlätta för dig i latensfasen.

Tabletterna du fått med dig är smärtlindrande och lugnande.

Effekt av tabletterna kan förväntas inom 30 minuter - upp till två timmar.

Det är viktigt att du/ni vet att dessa läkemedel *inte* avstannar ett aktivt förlossningsarbete och *inte* påverkar tidpunkten när ditt/ert barn kommer att födas.

Välkommen

Personalen på förlossningen