

# Latensfas

Förlossningen består av två olika faser: först latensfasen och sedan den aktiva fasen. Du är nu i latensfasen.

## Latensfasen

Under latensfasen ska livmoderhalsen förbereda sig för förlossningen. 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 ska förbereda sig för förlossning.

Trots att barnmorskan har informerat om att livmoderhalsen inte har börjat öppna sig så mycket ännu, så har många andra saker börjat hända. Livmoderhalsen förkortas (utplånas), blir mjuk och ändrar riktning.

När förlossningen sedan övergår i aktiv fas är livmoderhalsen väl förberedd för att kunna öppna sig.

Latensfasen kan vara olika lång hos olika kvinnor. Det är väldigt individuellt hur lång en förlossning blir, både i latensfas och aktiv fas (se nedan).

## Den aktiva fasen

Den aktiva fasen börjar efter latensfasen och delas in i olika skeden.

**Öppningsskedet:** Livmoderhalsen ska öppna sig och barnet ska tränga ner genom bäckenet.

**Utdrivningsskedet:** Barnet ska födas fram med hjälp av krystvärkarna.

**Efterbördsskedet:** Moderkakan ska lossna och krystas ut.

## Bra att veta för dig som är i latensfasen

På förlossningsavdelningen har personalen tagit reda på att allt är normalt med både dig och ditt barn, vilket är en förutsättning för att vi kan rekommendera dig att tryggt återvända hem.

Det är mycket viktigt att inte störa det naturliga förloppet under latensfasen, för att förhindra onödiga komplikationer hos såväl mor som barn. Det har bevisats, att det därför kan vara bra att stanna hemma under latensfasen i sin trygga miljö, tillsammans med anhöriga.

Om du inte vill åka hem finns möjlighet att stanna på patienthotellet.

Om du känner att situationen hemma blir allt för jobbig, ring förlossningen på numret nedan. Det finns alltid en barnmorska som svarar i telefonen på förlossningen, dygnet runt.

Ring om du får en blödning eller om vattnet går!

## Egenvård under latensfasen

### Behåll normal dygnsrytm!

Försök leva normalt på dagtid, försök äta och dricka som vanligt. Varva vila med aktivitet. Försök vila/sova så mycket som möjligt nattetid.

### Sällskap

Se till att ha stöd och sällskap så du känner dig trygg.

### Smärtlindring

Regelbundet intag av receptfritt paracetamol (Alvedon, Pamol, Panodil), 2 tabletter á 500 mg var sjätte timme.

Värme för magen och/eller kroppen i form av dusch, bad, vetekudde, varmvattenflaska, varm handduk.

*Välkommen tillbaka till Förlossningen!*

# Kontaktuppgifter

Förlossningsavdelningen 033 – 616 31 00

Du kan läsa mer om diagnoser, undersökningar, behandlingar och läkemedel på [www.1177.se](http://www.1177.se), landstingens och regionernas gemensamma webbplats för råd om vård. Via 1177 e-tjänster kan du även utföra dina vårdärenden digitalt på ett säkert sätt. Mer information hittar du på [www.1177.se/Vastra-Gotaland/Tema/E-tjanster](http://www.1177.se/Vastra-Gotaland/Tema/E-tjanster)

# Information om handlingen

**Handlingstyp:** Patientinformation

**Gäller för:** Kvinnoklinik

**Innehållsansvar:** Charlotta Säverot, (chasa1), Överläkare

**Godkänd av:** Karolina Andersson, (karan56), Verksamhetschef

**Dokument-ID:** SAS9641-1173499273-102

**Version:** 8.0

**Giltig från:** 2025-06-13

**Giltig till:** 2027-06-12