

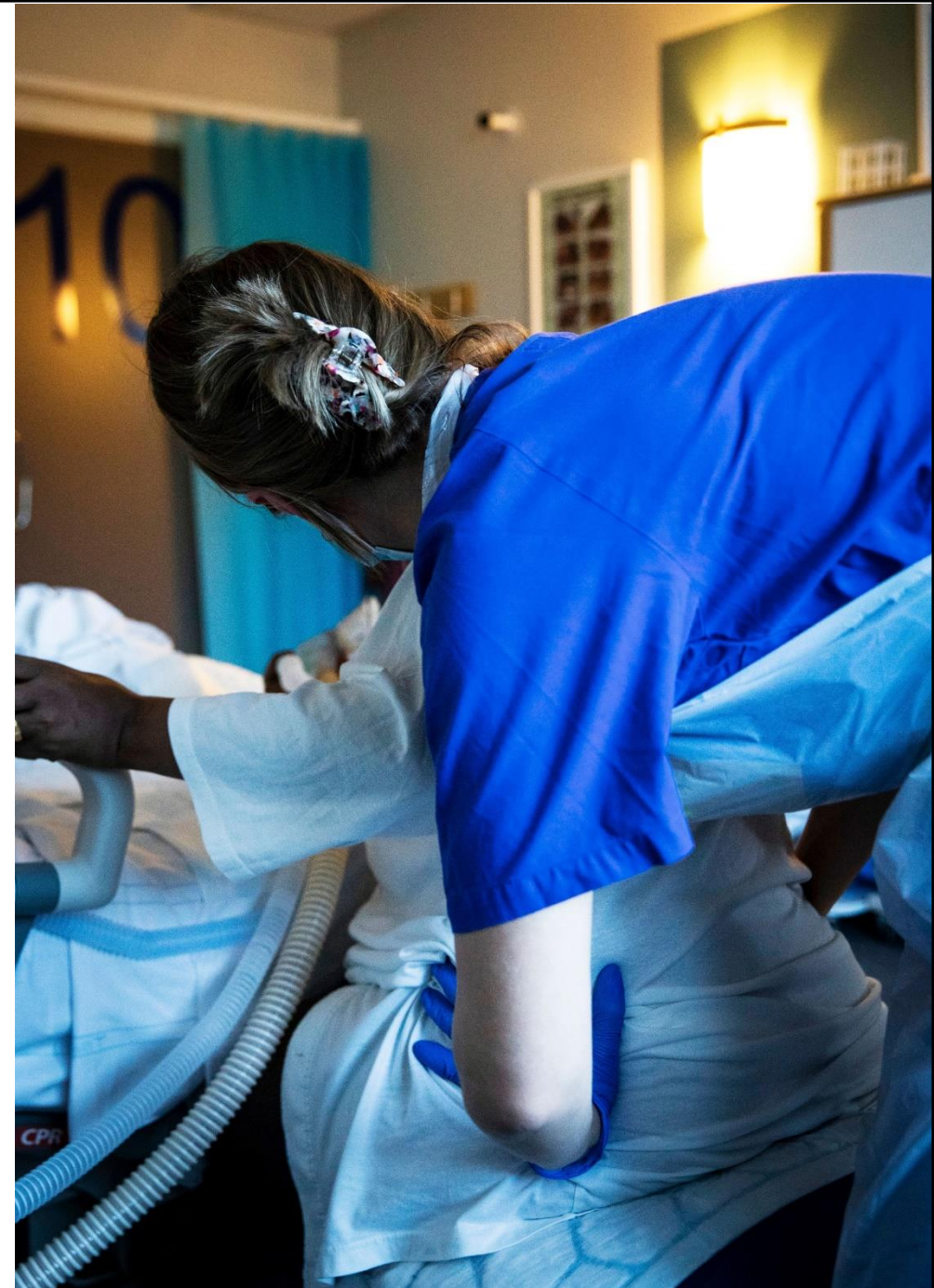
A close-up photograph of a newborn baby wrapped in a thick, white, textured blanket. The baby's face is visible, showing closed eyes and a peaceful expression. A hand is gently holding the baby's hand. The background is a soft, out-of-focus grey.

VARMT VÄLKOMNA!

VAD SKA VI PRATA OM IDAG

- Vad som händer i kroppen vid födsel
- Förberedelser och partners roll
- Tips, trix och praktiska saker

2026-03-25

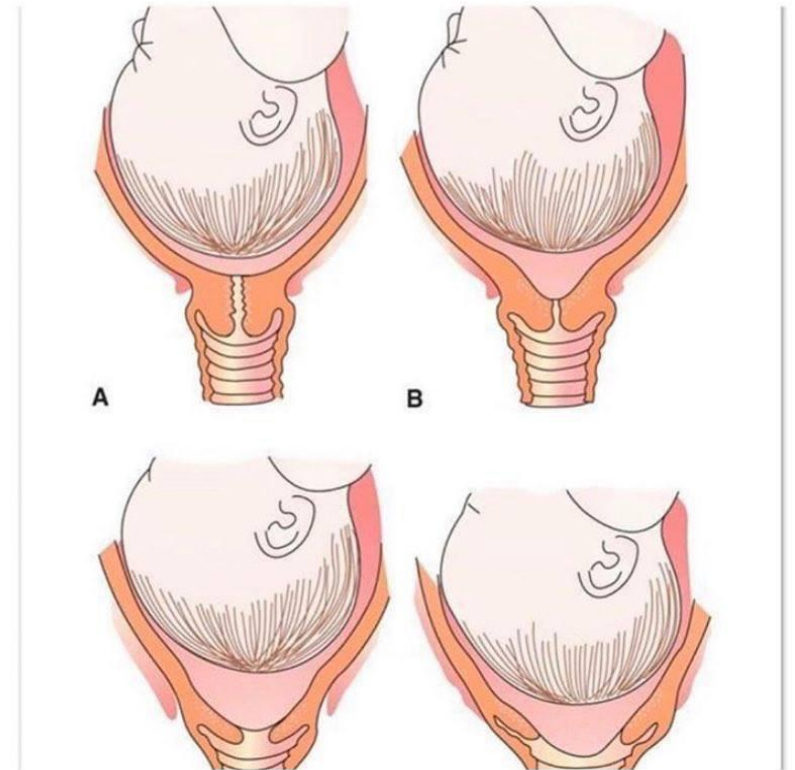


A photograph of a man and a pregnant woman lying in a hospital bed. The man is on the left, wearing a dark blue long-sleeved shirt and brown pants, looking towards the woman. The woman is on the right, wearing a white hospital gown, with her hands resting on her pregnant belly. They are both looking at each other. The bed has white and light blue striped pillows and a light blue blanket. In the background, there are medical monitors and tubes hanging from the wall. The text "OXYTOCIN : MÅ-BRA-HORMONET" is overlaid in the center of the image in a bold, white, sans-serif font.

OXYTOCIN : MÅ-BRA-HORMONET

FÖRLOSSNINGENS FASER

- Latensfas
- Aktiv fas
- Nedträngningsfas och krystskede/utdrivningskede
- Efterbördsskede



LATENSFAS

- Andning; ignorera, distrahera, acceptera
- Avslappning, affirmationer
- Musik
- Vila eller sova, dusch eller bad
- Energi
- TENS





**Min fru har
värkar, vad ska
jag göra?**



**Är det här
hennes första
barn?**

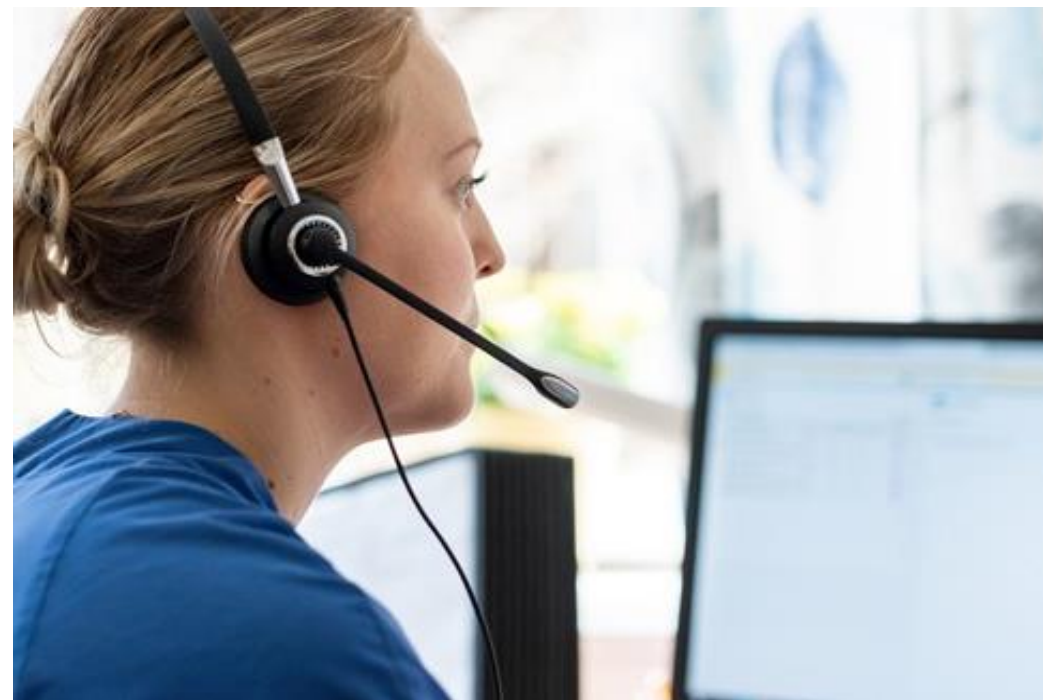


**Nej, det här är
hennes make.**



Förlossningskoordinator

- 031-343 12 50 – Dygnet runt!



När ska vi höra av oss?

- Vattenavgång
- Blödning
- 3-4 smärtsamma värkar/10 minuter under 1 timme. Hur känns dem?



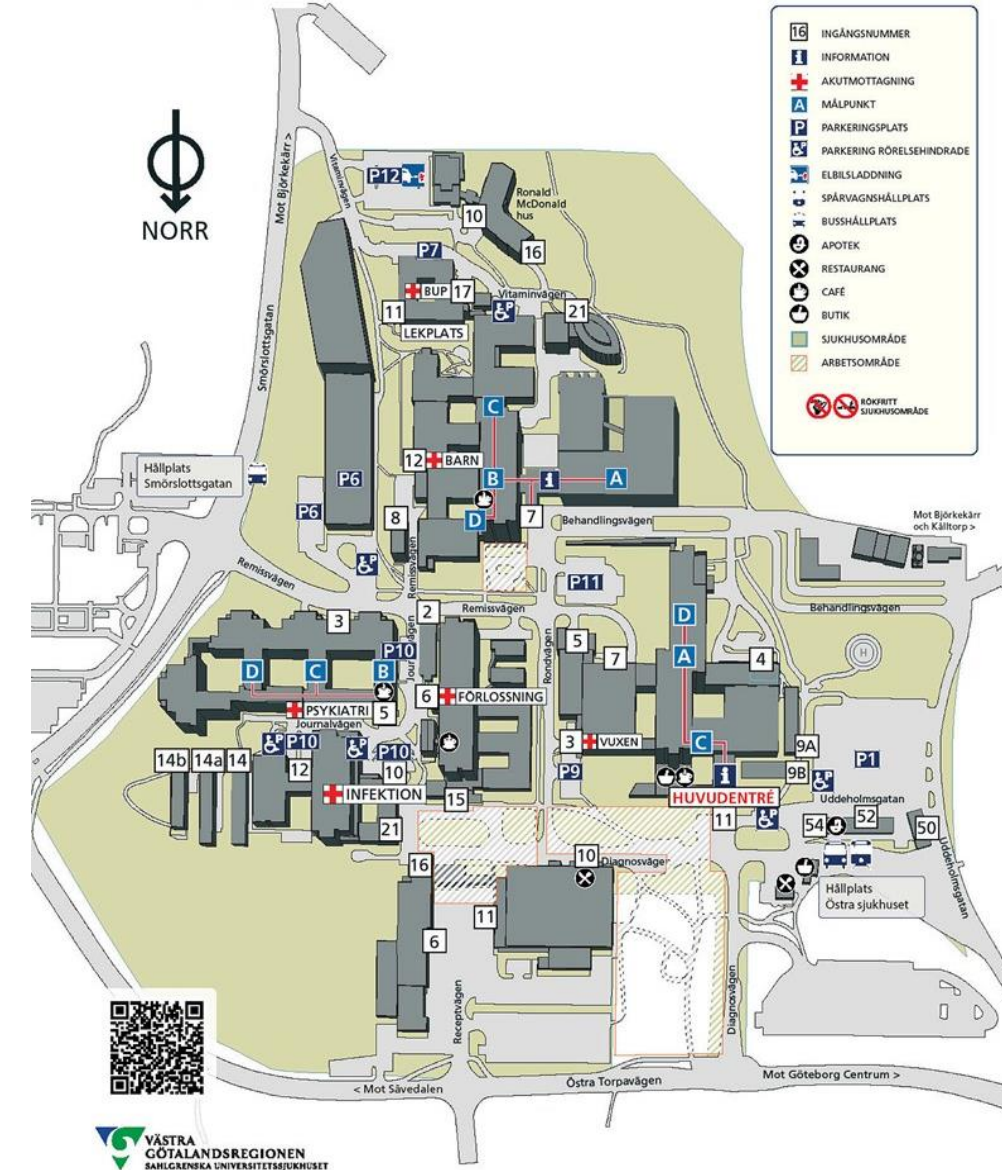
Östra sjukhuset

Webbkarta

Förlossningen Östra Sjukhuset

- VART SKA JAG??

Adress: Journalvägen 6



2026-03-25



+

+

6

6

Förlossning

1000 15 m

Fri höjd 3,6 m

6

6



Ring på om
dörren är låst



Neonatal *Justisvetenskap*
Avd 316 plan 5

Förlossning
Avd 308 plan 1

Förlossning
Avd 314, 315 plan 4

Neonatal
Avd 309 plan 1

Förlossning
Avd 312 plan 3



Välkommen till avdelning...



Exempel på hur ett
förlossningsrum
kan se ut 😊



Aktiv fas



När badkaret fylls och töms är det viktigt att knappen hålls in tills motorn tystnar detta för att spjället skall öppna sig och stänga sig ordentligt. När badkaret töms skall du höra ett max höjning

BREATHE IT ON

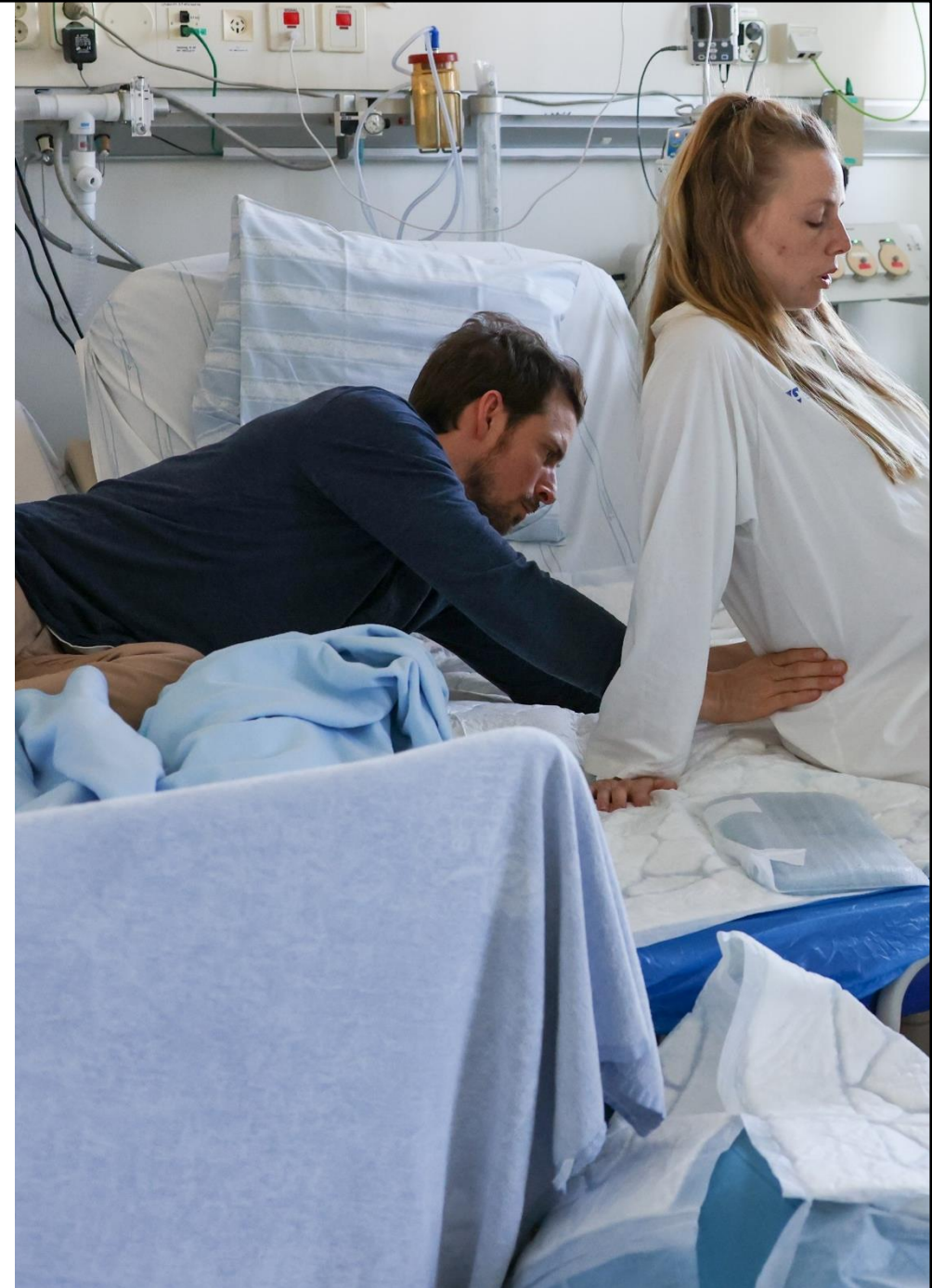
Breathe



PARTNERNS/STÖDPERSONENS ROLL

- Beröm
- Påminnelser
- Finnas där och vara nära
- Massage/beröring
- Dryckesansvarig

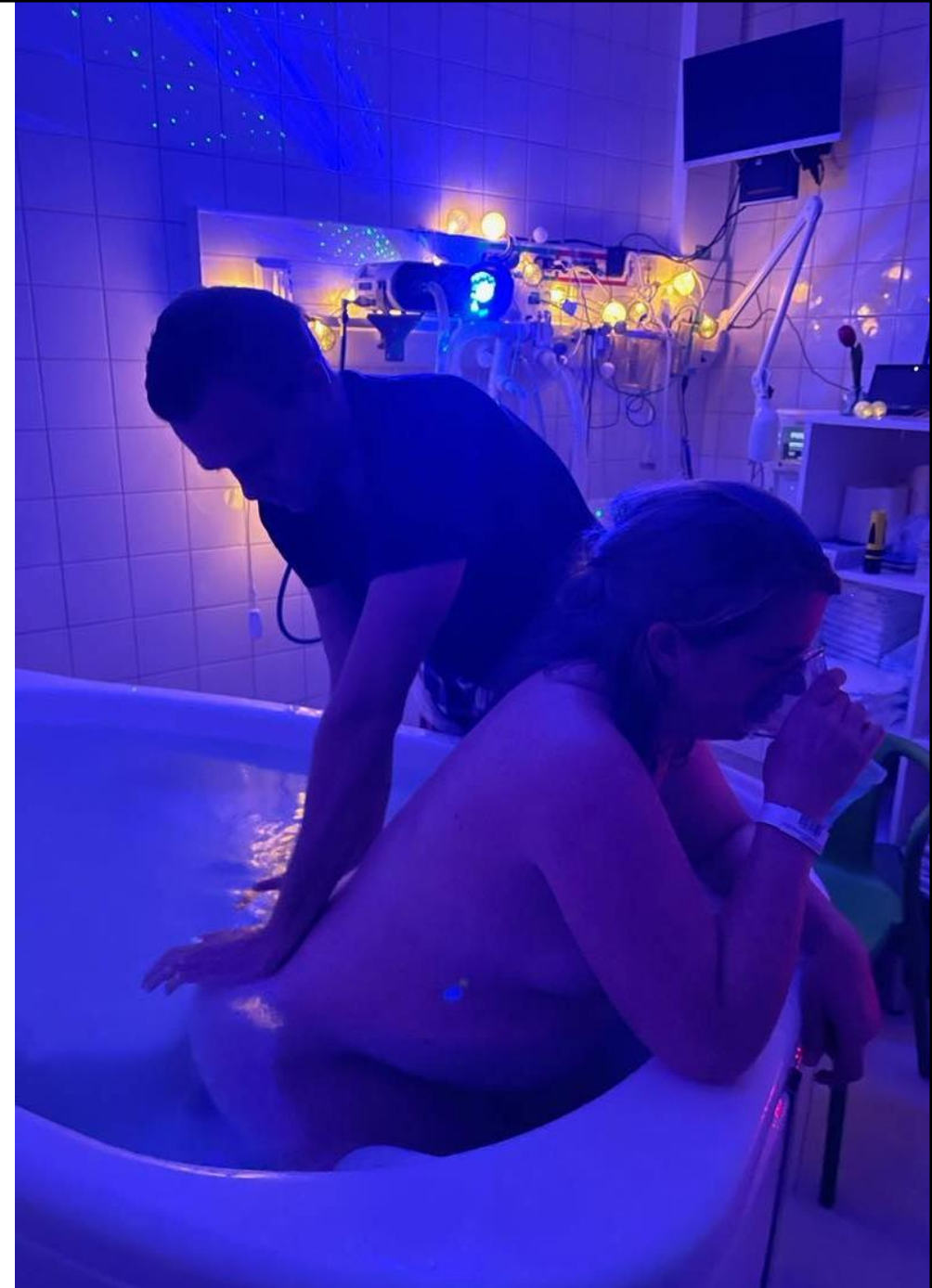
2026-03-25



SMÄRTLINDRING

- Massage
- Bad/dusch/värmekudde
- TENS
- Lustgas
- Sterila kvaddlar
- Ryggbedövning/Epidural
- Bäckebottenbedövning

2026-03-25





KRYSTSKEDE

- Krystsamtal
- Långsamt framfödande
- Perinealskydd
- Värme
- Upprätta positioner
- Två barnmorskor och en undersköterska

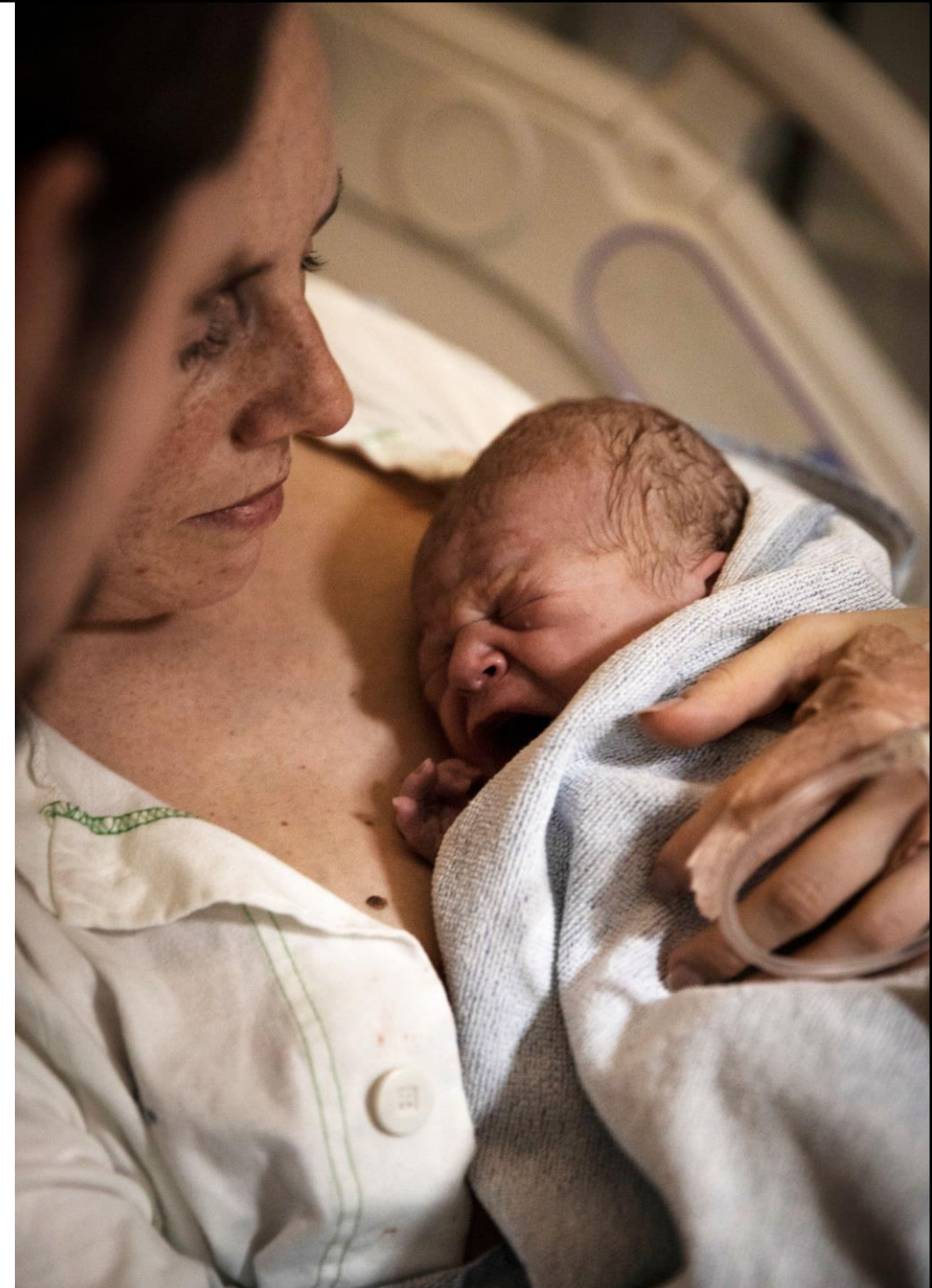
Efterbördsskedet



HUD MOT HUD

- Gör barnet lugnt och tryggt
- Hjälper barnet att hålla blodsocker och temperatur
- Främjar amning
- Eftervärkar och avslag

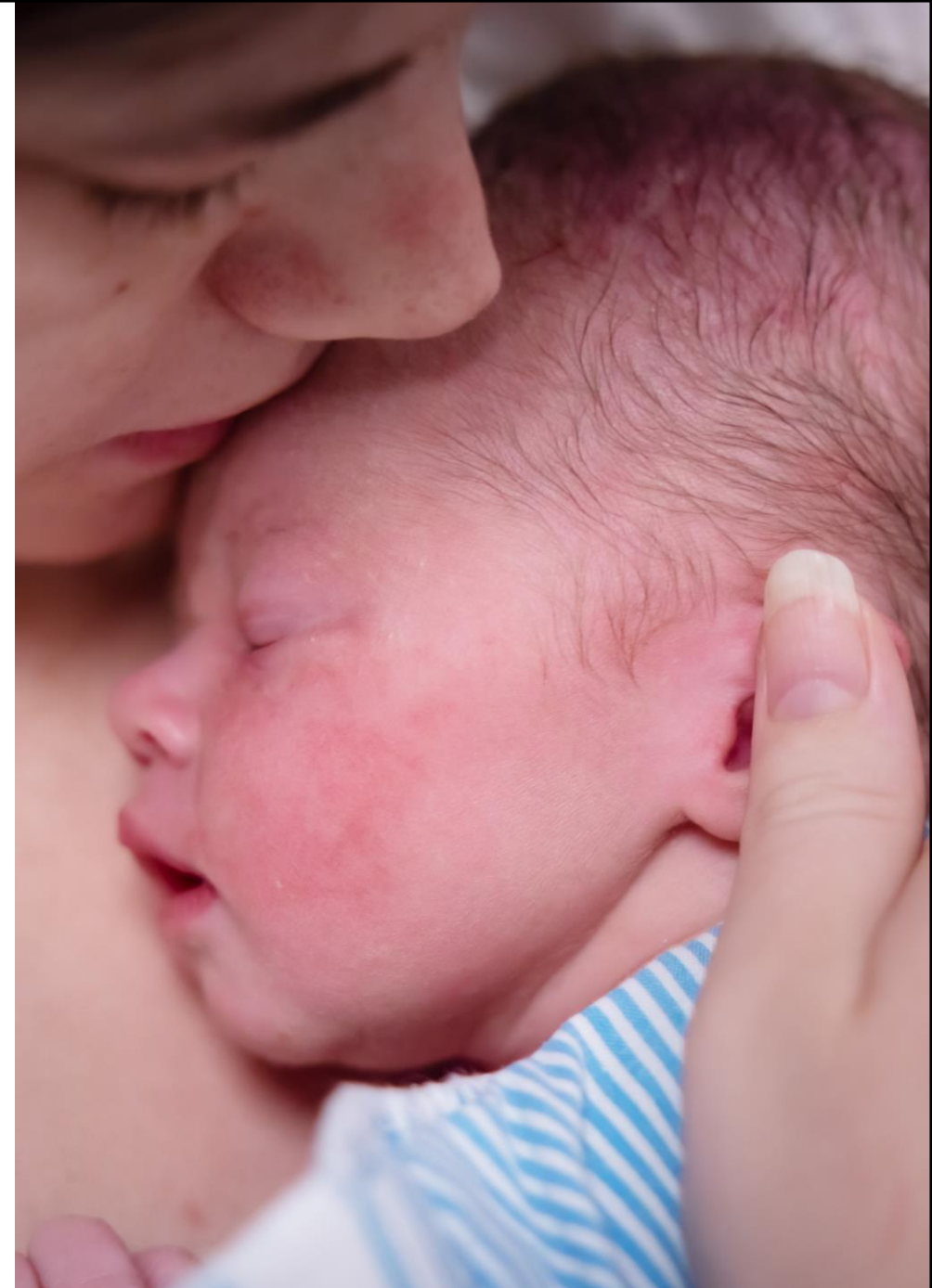
2026-03-25



Eftervård/BB

- Trygg hemgång & mobilt BB-team
- Amning/handmjölkning
- Återhämtning/Baby blues

2026-03-25



VAD SKA MAN HA MED SIG?

- Legitimation
- Tofflor
- Necessär
- Mjuka kläder
- Bebiskläder för hemfärd
- Snacks
- Högtalare
- Babyskydd
- Lypsyl
- Babynest





Frågor/funderingar?

