

Senast reviderat: 2025-02-25

Dokumentet gäller för: Kvinnosjukvård, Verksamhet Obstetrik

Innehållsansvarig: Anna-Karin Ringqvist, Verksamhetsutvecklare

Till dig som nyss fött barn

Hudnära vård i praktiken

Det är en stor omställning för barnet att födas. Att ha sitt barn hud mot hud är ett sätt att göra denna övergång så mjuk som möjligt. Ha gärna barnet hos dig hud mot hud i möjligaste mån de första dygnet.

Det nyfödda barnet ligger naket med blöja i din famn/på bröstet och har en filt över ryggen. Bärsjal eller bärtop gör det lättare att ha barnet nära och samtidigt röra sig fritt både inne och ute. Barnet ska ligga med lätt bakåtböjt huvud, med armarna utåt sidorna och med ansiktet fritt. När barnet inte ligger hud mot hud behöver barnet ha kläder på sig.

Fördelar med hudnära vård

- Barnet har lättare att hålla sin kroppstemperatur
- Barnet blir lugnare, mer belåtet och skriker mindre
- Barnets växling mellan sömn och vakenhet förbättras
- Barnet känner mindre smärta vid provtagning om det görs när barnet hålls hud mot hud.
- Föräldrarna kan lära sig barnets signaler snabbare, så att de vet vad barnet vill
- Anknytningen mellan förälder och barn underlättas
- Mamman kan lättare få igång fungerande amning om barnet har nära till bröstet och får tillfälle att suga ofta
- Mamman kan känna sig bättre till mods

Första dygnet

Första dygnet är barnet extra känsligt och det är viktigt att barnet sover/vilar säkert. Om mamman har barnet och är mycket trött är det bra att medföräldern är vaken och ser att barnet inte glider iväg eller hamnar med ansiktet för tätt mot mammans hud. Om föräldrarna är mycket trötta och riskerar att somna eller påverkade av mediciner är det säkrare att lägga barnet på egen sovplats.

Liggande amning

När du ligger ner och ammar är det säkrast att göra det i en säng och inte i soffa. Se till att ha gott om plats runt barnet och att det inte ligger för nära en kant så att det kan rulla ur sängen.

När du ska sova

När du ska sova är det säkrast att du lägger barnet på rygg på egen sovplats, i ett så kallat babynest, eller egen säng nära din egen.

Barnets ansikte ska vara fritt. Barnet skall ha stort, fritt utrymme och ett eget täcke för att inte bli för varmt. Syskon ska inte sova intill det lilla barnet. Föräldrar som använder nikotin eller har druckit alkohol, tagit vissa läkemedel rekommenderas inte sova i samma säng som det nyfödda barnet.