

Senast reviderat: 2024-01-23

Dokumentet gäller för: Kvinnosjukvård, Verksamhet Obstetrik

Innehållsansvarig: Linda Rilby, Barnmorska och KPO

## Till dig som snart ska föda

En förlossning börjar oftast med sammandragningar i livmodern. Ibland kommer de oregelbundet under något dygn innan de blir regelbundna men för andra är de starka och regelbundna direkt. En del känner först som en molande mensvärk innan sammandragningarna börjar. Sammandragningarna kan kännas olika för olika personer men det är vanligt att Du känner att livmodern blir hård och att det gör ont i korsryggen och fram på magen. Livmodertappen börjar påverkas och blir mjukare, kortare och mer framåtriktad. Ibland kan en mindre blödning uppstå. Denna första del av förlossningen kallas för latensfas eller tidig förlossning.

För de flesta är det bäst att låta latensfasen ha sitt normala förlopp hemma. Det finns också möjlighet till smärtlindring på sjukhus om latensfasen upplevs som smärtsam och den gravida inte alls har kunnat vila under tiden.

### Vad kan du själv göra under latensfasen?

- Försök att vila när du kan, varva med att röra mer på dig.
- Försök äta och dricka så att du har krafter till din förlossning.

### Sällskap

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

### Smärtlindring hemma

- Tablett Alvedon eller Panodil 500 mg, 2 tabletter à 500 mg, max var 6: e timme (inskaffas receptfritt på apoteket)
- Värme (varmvattenflaska, varm handduk), vetekudde
- Varm dusch eller bad.
- Avslappning eller massage

### När är det dags att åka in till förlossningen?

Det är individuellt hur länge latensfasen pågår och hur tätt sammandragningarna kommer innan förlossningen har gått in i sin aktiva fas. Ring till förlossningskoordinatören för rådgivning om när det är dags för Dig att komma till sjukhuset. Om det känns otryggt att vara hemma eller om Du har svårt att hantera smärtan erbjuds Du att komma in till sjukhuset. På

---

sjukhuset lyssnar barnmorskan på bebisens hjärtljud, känner på utsidan av magen och inuti sidan för att bedöma var i förlossningen Du är. Om förlossningen inte är i aktiv fas gör ni en plan för ev. smärtlindring och om Du ska åka hem eller stanna på sjukhuset. Ibland kan det bli aktuellt att sätta igång förlossningen om latensfasen är mer än 36 timmar när du väntar ditt första barn.

Telefonnummer till förlossningskoordinatör på Sahlgrenska i Göteborg är 031-343 12 50

## Mer information

- Ladda ner appen "Föda utan rädsla", där finns tips om hur Du kan använda avslappning under förlossningen.
- På <http://www.sahlgrenska.se> och [www.1177.se](http://www.1177.se) finns mer information till dig som snart ska föda barn.