

Velkommen til barselopphald ved Ålesund Sjukehus



Gratulerer med barnet!

Du har no lagt ein kjempeinnsats bak deg!

Eit menneske er fødd – eit nytt lite individ som er heilt unikt.

Foreldre og barn skal no bli betre kjent med kvarandre. Vi som arbeider her ønsker å vere til best mogleg hjelp i den viktige starten for den nye familien.

Barseltida ved Ålesund sjukehus

Våre to barseleiningar er organisert slik:

- Barselavdelinga – ligg i 8.etg i høgblokka
- Barselhotellet – ligg i underetasjen ved Åse Hotell

Kva for ei avdeling du skal tilbringe barseltida på vert endeleg bestemt etter fødselen. Du kan ikkje sjølv velge.

Barselavdelinga

Er for barselkvinner med spesielle behov. Du tilbring barseltida her dersom du har tatt keisersnitt eller hatt andre inngrep under fødselen, eller om barnet har behov for ekstra oppfølging. Det er plass til 13 barselkvinner i avdelinga, fordelt på 3-sengs-rom og nokre få einerom. Dusj finn du i korridoren. Personalet vurderer kven som får tilbod om einerom. Vi har og 3 sengar for gravide som treng behandling. Måltid vert servert i spise/daglegstova. Om du ønsker det kan du spise på rommet. Ver venleg å ta kontakt med oss når du treng hjelp, veiledning eller nokon å snakke med.

Barselhotellet

Er for kvinner som har hatt ein normal fødsel, og som har friske barn. Alle har eige rom med bad. Barnefar, eller ein annan vaksenperson, kan mot betaling bo i lag med deg under opphaldet. Det er eiga kantine

ved hotellet der alle måltid vert servert. Om du ønsker det kan du sjølv bringe maten til hotellrommet. Det er TV/DVD på alle rom, og du kan sjå informasjonsfilmene om amming her. Ver venleg å ta kontakt med oss når du treng hjelp, veiledning eller nokon å snakke med.

Mor og barn saman

Vi legg opp til at mor og barn er saman heile døgnet. Sjølvsgt får du avlastning når du skal i dusjen, til samtalar eller fysioterapeut. Er barnet ditt uroleg er det å ligge hud-mot-hud inn til mor ein god måte å roe barnet på, også utanom amming. Personalet er til stades for råd og praktisk veiledning.

Liggetid og besøk

- Friske førstegongsfødande med friske barn er vanlegvis 3 dagar ved barselhotellet (event. i barselavdelinga)
- Friske fleirgongsfødande med friske barn er vanlegvis 2 dagar ved barselhotellet (event. i barselavdelinga)
- Har du tatt keisersnitt vert du vanlegvis 3-4 dagar i barselavdelinga
- Har du fått tvillingar vert du vanlegvis 7 dagar i barselavdelinga

Tenk på deg sjølv den korte tida du er på sjukehuset. Barnefar/partner og søsken til den nyfødde er velkommen på "besøk". Det vert gjort individuell vurdering i høve der mor og/eller barn er sjuke. Gravide som er innlagd kan ta imot besøk etter behov. Kl. 13.00-15.00 er det kviletid for mor og barn, og far/partner og søsken kan ikkje opphalde seg i barselavdelinga.



Veiledning og samtale

Under barseloppholdet vil du få veiledning etter ditt behov. Det er viktig at du formidler til jordmor kva ønsker, tankar og behov du har for oppholdet. Det gir oss tilsette eit godt grunnlag for individuell tilpassa omsorg. Alle får tilbod om samtale med jordmor -i gruppe og/eller individuelt. Samtale med lege er eit tilbod dersom du har tatt haste-keisersnitt, eller det vart nytta sugekopp eller fødselstang under fødselen.

I løpet av det første døgnet på barsel er det lagt opp til at du får informasjon/samtale i gruppe saman med andre barselkvinner (eventuelt individuelt). Aktuelle tema er orientering om barseloppholdet, amming, barnet og endringar i eigen kropp.

Dagen før heimreise vil du få tilbod om individuell samtale med jordmor, der fødselen og tida etter heimreise er fokus. Om det praktisk er mogleg vil jordmor som var med under fødselen ha samtalen med deg. Du får med kopi av partogrammet, som er ei skjematisk oversikt over fødselen.

Amming og mjølkeproduksjon

Den første amminga

Like etter fødselen er barnet våken og oppmerksom. Det ser og luktar mamma for første gong. Barnet har instinkt som gjer at det ganske fort vil søkje seg fram til den viktige mjølka. Det syg på det som kjem borti munnen, og gjer kravlerørsler for å kome fram til brystet. Det er viktig at vi utnyttar barnet sine instinkt og tilbyr brystet når det sjølv gir teikn. Då vil det som regel gå greitt å få barnet til å suge.

Det er viktig med etablering av den første amminga alt i fødeavdelinga. Råmjølka, som du har i brysta frå før fødselen, er rik på protein og sukker, så det første måltidet er svært næringsrikt.

Hud-mot-hud

Sjølv om barnet har sugd godt like etter fødselen er det viktig å tilby brystet på nytt så snart barnet viser teikn til igjen å ville suge. Ha barnet tett til eigen kropp så ofte som mogleg. Hud-til-hud kontakt er den beste måten å stimulere barnet si sugelyst, og din eigen mjølkeproduksjon. Om ikkje før anbefalar vi at du legg barnet til brystet på nytt innan 6 timar etter fødselen.

Ammestilling

I starten vil dei fleste foretrekke å amme liggande. Det er likevel viktig at du under opphaldet får trening i å amme både liggande og sittande. Det skal ikkje vere vondt å amme, men dei fleste kjenner ei viss ømheit dei første dagane. Blir det sårt og vondt, kan det vere teikn på at ammestilling og/eller barnet sitt sugetak må korrigerast. Be personalet observere når du legg barnet til.



Sittande amming



Liggande amming

Sjølvsregulering

Eit friskt barn fødd til termin og med normal vekt gir stort sett sjølv beskjed når det vil ha mat. Barnet treng vanlegvis ikkje anna næring enn det det får hos mor. Barnet har medfødd opplagsnæring som det tærer på i starten, og det er normalt med eit lite vekttap dei første par dagane. Gi barnet mat når det vil ha, kor ofte varierer frå barn til barn. Nokre vil ha tette måltid med 1-2 timar i mellom, medan andre kan sove 3-4 timar

etter at dei har spist. Talet på måltid i døgnet er viktigare enn tida mellom dei. Barnet bør ha minimum 8 måltid pr. døgnet. Noter gjerne klokkeslett på barnekurva når du ammar, slik kan både du og personalet følgje med.

Barnets sugerefleks er mefødd, men det kan ta tid før sugeteknikken er innarbeidd –frå dagar til veker. For å unngå "sugeforvirring" hos barnet, tilrår vi ikkje smokk før amminga er godt i gang.

Nattamming

Eit nyfødd barn vil som regel ha behov for måltid i løpet av natta, men du treng ikkje vekke barnet utan at det er gitt særleg beskjed om det. Barnet kan sove hos deg, eller i eiga seng. Det er anbefalt at barnet har ryggleie når det søv, og har si eiga dyne.

Brystsprenng

Etter 2-3 dagar opplever mange at brysta blir tunge og av og til harde. Auka blodtilstrømming og væskeopphoping i brysta, grunna begynnande melkeproduksjon, er årsaka. Det kan vare nokre dagar -best hjelp får du ved å legge barnet ofte til brystet. Er det vanskeleg for barnet å få tak kan du handmjølke for å "lette litt på trykket".

Ammefilm og brosjyre

Både i barselavdelinga og ved barselhotellet kan du sjå filmen "Bryst er best". Den er informativ og viser amming i praksis. Vi har og andre filmar som gir konkrete råd og tips om amming. Vi anbefaler at du får med deg den verdifulle informasjonen filmene gir. Brosjyra "Hvordan du ammer ditt barn" inneheld råd for den første tida etter fødselen. Vi anbefaler at du tar brosjyra/heftet med heim om du ikkje alt har fått den i svangerskapet.

Amming er ei treningssak. Sørg for god nok hjelp til sjølvhjelp slik at du er godt på veg før heimreise.

Barnestell

Stell er meir enn vask og mat. Ta deg god tid når du steller barnet ditt. Gode, omsorgsfulle hender som vaskar, stryk og masserer, fortel barnet at du bryr deg om det. Prat og augekontakt styrker bandet mellom dykk. Denne tilknytninga er viktig når barnet skal utvikle seg til ein trygg og harmonisk person. Prøv deg fram, du kan ikkje gjere mykje feil. Før du reiser heim vil du/dykk få tilbod om veiledning i bad og stell av barnet.

Ver forsiktig med bruk av såpe, den tørkar ut huda. Navleområdet skal haldast reint og tørt, men du kan likevel bade barnet berre du tørker godt etterpå. Husk god handhygiene før stell og amming.

Barnelegeundersøking

Alle nyfødde vert undersøkt av barnelege, vanlegvis dagen før heimreise. Du og barnefar/partner er sjølvstøtt velkommen til å delta. Barnelegen informerer undervegs og er open for spørsmål.



Blodprøver av barnet

Nyfødtscreening

Alle nyfødde vert undersøkt med tanke på stoffskiftesjukdomane PKU (Følling sjukdom) og hypotyreose (for lavt stoffskifte). Det vert tatt blodprøve ved eit stikk i barnets hel tredje levedag. Prøva vert tatt enten under barseloppaldet eller poliklinisk. Du får ikkje melding om resultatet om alt er normalt. Meir informasjon finn du i skriv utdelt i fødeavdelinga.

Gulsott

Ca. 50% av alle nyfødde utvikler spedbarnsgulsott rundt 3. levedøgn. Graden av gulsott undersøkes ved hjelp av eit Bilisjekk-apparat, og/eller ved ei blodprøve. Resultatet av prøva avgjer om barnet treng lysbehandling eller ikkje. Om det gjeld ditt barn vil du få meir informasjon, og utdelt brosjyra "Gulsott hos nyfødde"

Hørselstest

Barnet vil få utført hørselstest på begge ører før heimreise. Undersøkinga er ikkje smertefull. Meir informasjon finn du i brosjyra "Hørselstest for nyfødde".



Barseltida –endringar i kropp og sinn

Etterrier

Samantrekningar i livmora etter fødselen vert kalla etterrier. Dei kan vere smertefulle dei første 2-3 dagane. Varmepose, akupunktur eller smertestillande kan vere god hjelp.

Renselse

Blødning etter fødsel er normalt, og blir kalla renselse. Livmora kvitterer blod, sårveske og slimhud etter graviditeten/fødselsn. Renselsen inneheld også bakteriar. Bruk intimdusj/dusj 2-3 gonger dagleg den første tida, og ver nøye med handhygiene.

Rifter

Rifter etter fødselen gror vanlegvis raskt. Det er vanleg å kjenne seg hoven og øm i starten. Har du derimot vondt må du gi beskjed slik at jordmor får sett på stinga. Tråden vil løyse seg opp av seg sjølv ca 3-4 veker etter fødselen.

Urin- og tarmfunksjon

Vannlating er vanlegvis ikkje noko problem etter ein normal fødsel. Opplever du å ikkje får tømt deg skikkeleg og/eller har smerter ved vannlating må du gi beskjed til personalet.

Rikeleg drikke er bra for tarmfunksjonen. Ved "treg mage" anbefaler vi svsker eller linfrø. Har du smertefulle hemorider gi beskjed for behandling.

Svette

Det er normalt å svette rikeleg i barseltida. Det er hormonelt betinga og vil gi seg etter nokre dagar. Du kan også kjenne deg hoven og sveitt på føtter og hender.

Humør/psyke

Humøret svingar gjerne i tida etter fødselen. Det er heilt normalt og har både ei fysisk og følelsmessig forklaring. Mange kan kjenne seg sårbare og tyr lett til tårene. Morskjærleiken kjem heller ikkje alltid med det same. Ta det med ro –kjærleiken treng ofte litt tid.

"Ikke vent at du skal forelske deg i barnet ditt med en gang. Å elske et barn er akkurat som andre kjærlighetsforhold. Noen ganger er det en plutselig og overveldende følelse. Andre ganger kommer kjærligheten langsommere. Noen ganger er du ikke engang klar over at du elsker før det skjer noe som truer med å skille dere fra hverandre".

Sheila Kitzinger

Parforholdet

Det å føde barn vil for dei fleste krevje ei omstilling i livet -hovudpersonen er ikkje lenger ein sjølv. Endringane gjer at vi må finne nye måtar å fungere på både i forhold til oss sjølv og i parforholdet. Det er viktig at kommunikasjonen mellom dykk er open og god i denne fasa. Det handlar om å kunne og ville sette ord på kjensler og tankar –både positive og negative.

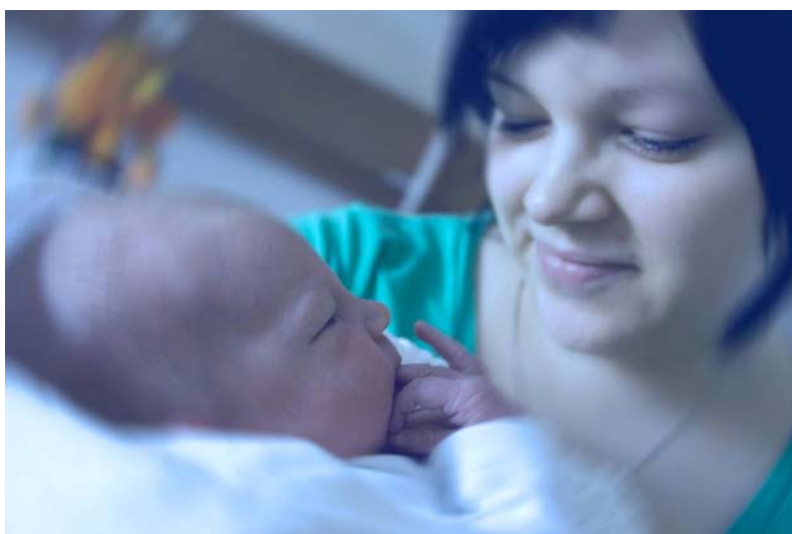
Informasjon om aktivitet og opptrening etter fødsel

- Ved barselhotellet har fysioterapeut informasjon/veiledning i gruppe for barselkvinner.
Tid: Kl. 11.30, mandag-fredag
- Ved barselavdelinga vil du få informasjon av jordmor
- Du får også utdelt brosjyra "Aktivitet og opptrening etter fødsel"

Kontakt oss, vi er her for støtte og veiledning!

Til deg som har hatt keisarsnitt

Dei første timane etter operasjonen vert du observert i postoperativ avdeling (2.etg.). Barnet og barnefar/partner kan vere hos deg. Kontakt mellom deg og barnet er viktig å etablere så raskt som mogleg etter operasjonen, også med tanke på amminga. Når det ligg til rette for det vil du alt ved operasjonsavdelinga få litt tid med barnet. Fram til hud-mot-hud kontakt med mor vert etablert er far/partner ein god "erstattar".



Amming

Det er berre du som kan amme barnet ditt. Du vil kanskje oppleve ekstra utfordring knytta til amming i starten. Personalet vil hjelpe deg til å finne gode ammestillingar. Gi beskjed, vi er her for støtte og veiledning!

Aktivitet

Det er viktig at du kjem deg på beina så raskt som mogleg, mellom anna med tanke på blodsirkulasjonen, vannlatning og tarmfunksjonen. Operasjonsdagen får du væske intravenøst. Du får også drikke, og etter nokre timar mat. Urinkateteret vert fjerna dagen etter operasjonen. Om du har behov for avlastning med barnet er vi til hjelp og støtte.

Smerter

Det er normalt med smerter etter ein operasjon. Du vil få smertestillande til faste tider. Ikkje ver redd for å be om meir om du treng det.

Medikamenta du får har ikkje negativ innverknad på barnet, då melkeproduksjonen i starten enno er sparsom.

Operasjonssåret

Operasjonssåret vert vanlegvis sydd med sjølvoppløysande tråd. Det vil seie at stinga ikkje treng å fjernast. Bandasjen som vert lagt på etter operasjonen er vannfast og skal sitte på så lenge du er i avdelinga. Du kan dusje utan å skifte bandasje. Om den skulle løsne, heilt eller delvis, gi beskjed. Såret vert sjekka før heimreise.

Dersom du hatt hastekeisersnitt vil du få tilbod om samtale med lege.

Utreisedagen

Det vert sendt fødselsrapport til helsestasjonen du sokner til. Du får og med ein kopi når du reiser. Er du i kontakt med helsesøster før brevet frå barselavdelinga er motteke er det nyttig at du har kopi av rapporten. Fastlege og kommunejordmor får også rapporten tilsendt .

Oppfølging etter heimreise

Helsesøster ved "din" helsestasjon tar kontakt med deg innan 1-2 veker etter heimkomst frå sjukehuset. Du er sjølv velkomen til å ta kontakt før den tid. Det er ulik praksis i kommunene om du får heimebesøk eller det vert gjort avtale om besøk på helsestasjonen. I nokre kommuner har kommunejordmor oppfølging av deg og barnet den første tida etter fødselen. Du må sjølv sørge for time til etterkontroll hos fastlege og/eller kommunejordmor.

Det er nyttig å ha kjennskap til Ammehjelpen. Meir informasjon finn du i brosjyra til Ammehjelpen, og på nettstaden www.ammehjelpen.no

Ammepoliklinikken

Finn du i føde-barselavdelinga i 8.etg. Her kan du få veiledning og støtte dei to første vekene etter fødsel. Meir informasjon finn du i brosjyra "Velkommen til Ammepoliklinikken, Ålesund sjukehus".

DAGSRUTINAR BARSELAVDELINGA

Frå

Kl. 08.00 Frukost i spisestova/daglegstova

Frå

Kl. 08.00 Jordmor og barnepleiar kjem rundt på romma

Frå

Kl. 08.30 Barnelegeundersøking dagen før heimreise

Frå

Kl. 10.00 Gynekolog går legevisitt til gravide og nyopererte

Kl. 11.00

Informasjon om barseltida. Dagen etter fødsel -oppmøte samtalerommet

Før

Kl. 12.00 Vanlegvis utskriving for dei som har reisedag

Frå

Kl. 12.00 Lunsj

Kl. 13.00-15.00 Kviletid for mor og barn

Frå

Kl. 15.00 Jordmor og barnepleiar kjem rundt på romma

Kl. 16.00

Middag

Frå

Kl. 20.30 Kveldsmat

Frå

Kl. 22.00 Jordmor og barnepleiar kjem rundt på romma

Dagen før heimreise: Samtale om fødsel/utreisesamtale ved jordmor

Det er viktig at du tar kontakt ved behov!

Vi anbefaler at du under opphaldet tek deg tid til å sjå filmene:

- "Bryst er best"
- "At malke med hånden, At drikke af kop"
- "Amming -23 korte filmer med konkrete råd og tips om amming"

Filmene kan du sjå i daglegstova/spisestova -når det passar deg best!

DAGSRUTINAR BARSELHOTELLET

Kl. 07.00 - 09.00 Frukost i matsalen/kantina

Kl. 11.00 Informasjon om barseltida. Dagen etter fødsel –oppmøte aktivitetsrommet

Kl. 11.30 Informasjon og veiledning ved fysioterapeut (aktivitetsrommet)

Før

Kl 12.00: Vanlegvis utskriving for dei som har reisedag

kl 12.00 - 13.00 Lunsj

Frå

Kl 13.45 Barnelegeundersøking dagen før heimreise

kl 15.00 - 16.00 Middag

kl 19.00 - 20.00 Kveldsmat

Sjå informasjonspermen ved hotellet for måltidsservering i helg.

Jordmor og/eller barnepleiar vil ta kontakt med deg minimum ein gong pr. vaktskift. Det er likevel viktig at du tar kontakt ved behov!

Dagen før heimreise: Samtale om fødsel/utreisesamtale ved jordmor

Vi anbefaler at du under opphaldet tek deg tid til å sjå filmene:

- "Bryst er best"
- "At malke med hånden, At drikke af kop"
- "Amming -23 korte filmer med konkrete råd og tips om amming"

Filmene kan du sjå på rommet -når det passar deg best!

Lykke til!

Hvert barn er enestående



Du er deg barnet mitt
ikke en kopi av meg
eller noen andre
Du kommer selv til å finne ut
hva du synes er vakkert

Dine barn er ikke dine
de er sønner og døtre
av livets lengsel etter liv
De kommer gjennom deg
men ikke av deg
er hos og med deg
men ikke en eiendom du har

Du kan gi dem kjærlighet
men ikke dine tanker
barn har sine egne tanker
Det kroppen trenger
kan du gi dem
men deres sjeler kan du ikke huse
Barnesjelen bor
i morgendagens bolig
dit du aldri finner veien
selv i dine drømmer

Kahlil Gibran

Plass for egne notat:

Kontaktinformasjon:

Telefon Ammepoliklinikken Ålesund sjukehus: 70 10 59 66 / 70 10 59 26

For meir informasjon sjå internettsidene:

- www.helse-sunnmøre.no
- www.ammehjelpen.no