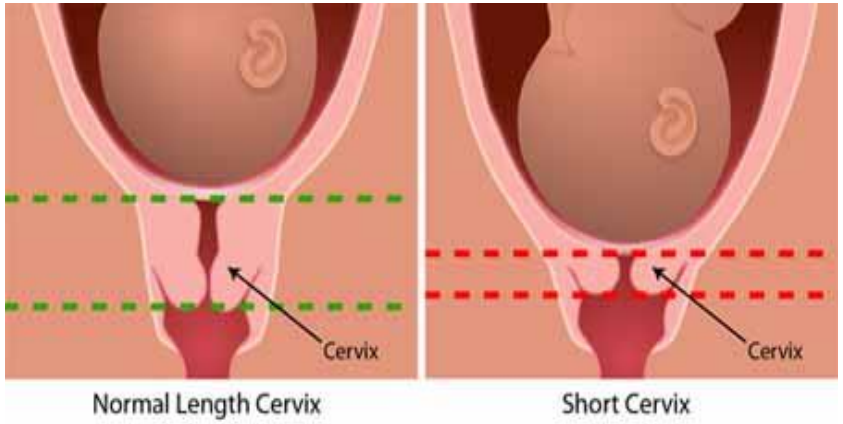
Välkomna till vår föräldrautbildning

Förlossningens olika faser

Latensfas

- Kan ta lång tid
- Värkarna känns ungefär som mensvärk
- Teckningsblödning
- Försök ta det lugnt och slappna av
- Smärtlindring

massage och värme



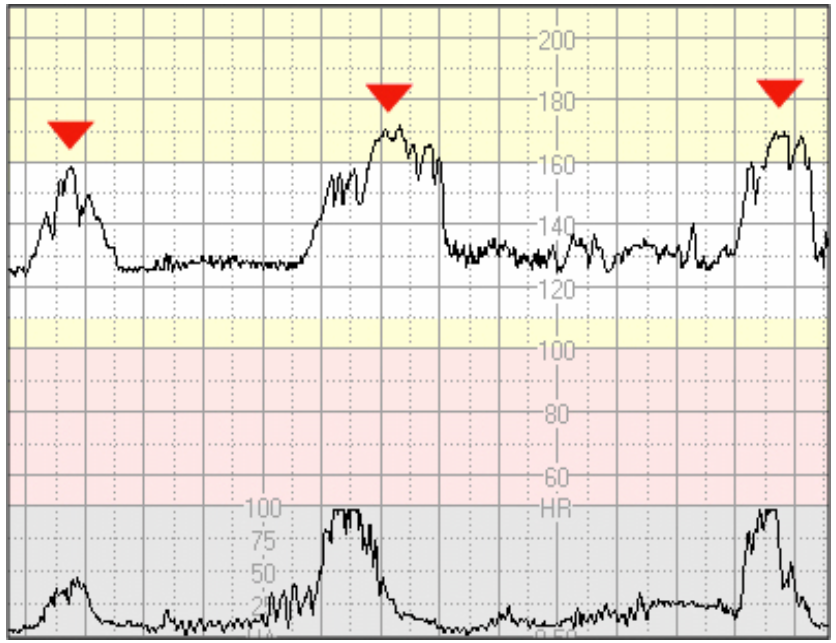
Under latensfasen kan det kännas skönt att duscha eller ta ett varmt bad, försök att vila

Öppningsskedet

- Värkarna blir starkare och det börjar bli dags att höra av sig till förlossningen
- När du har 3värkar på 10 min och det har varit så några timmar är du i aktiv fas

Aktiv fas

När du kommer till förlossningen träffar du en barnmorska som gör en första bedömning
Hon kopplar ett CTG som mäter hur barnet mår och registrerar dina sammandragningar



Smärtlindring

- Icke medicinska
- Medicinska

Icke medicinska

- Massage
- Tens
- Sterilkvaddlar
- Värme
- Bad

Aktiv fas

Iden aktiva fasen är det bra att ändra ställning efter förmåga, så hjälper man barnet att tränga ner

Medicinska

Lustgas

- Lustgas är ett läkemedel som du andas in genom en mask. Gasen påverkar hjärnan så att du slappnar av och inte upplever smärtan lika stark. Det är mycket vanligt att använda lustgas under en förlossning. Det varierar från person till person hur mycket man tycker att metoden hjälper.

Ryggbedövning

- Vid en ryggbedövning sprutar läkaren ett bedövande läkemedel in i ryggen. Du kan få en ryggbedövning om du ska opereras i nedre delen av kroppen eller om du ska föda barn. Antingen får du behandlingen som smärtlindring eller som en helbedövning. Ditt medvetande påverkas inte av ryggbedövningen. Du kan alltså vara vaken och klar i huvudet.

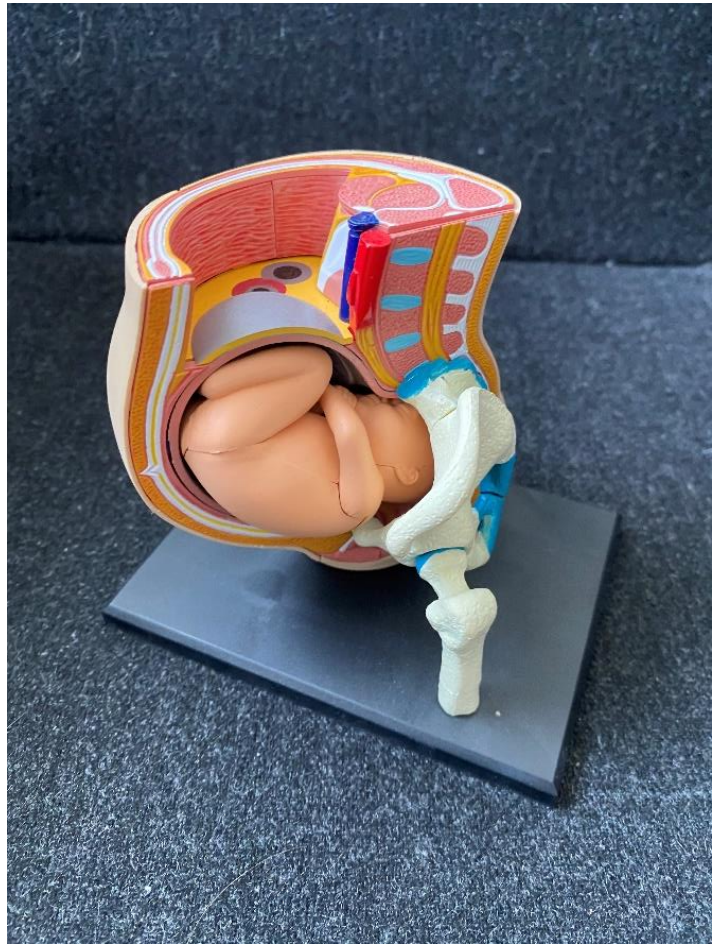
- **Livmoderhalsbedövning, PCB**
- Paracervikalblockad, PCB, är en spruta med läkemedel som bedövar livmoderhalsen. PCB blockerar nerver som skickar smärtsignalen. Den passar bra när förlossningen går snabbt, innan det är dags att krysta.

- **Bäckenbottenbedövning, PDB**

Pudendusblockad, PDB, är en bedövning som kan användas mot slutet av förlossningen. Den bedövar i bäckenbotten vid slidöppningen när barnet ska födas fram. Den passar också bra om du behöver sys efter förlossningen, eller om läkaren behöver använda sugklocka.

Utdrivningsskedet / krysta

- Öppen tio cm
- Tryck nedåt
- Lyssna på barnmorskans guidning



Efter födseln

Mor och barn får ett armband med nummer

Navelsträngen klipps

Bebisen får en spruta med K-vitamin

Efter någon timme vägs och mäts barnet

Efterbördsskedet när barnet är fött

Moderkakan lossnar

Barnmorskan masserar livmodern för att den ska dra ihop sig,

det minskar risken för blödning

Livets träd symboliserar moderkakan

- Nu vill barnmorskan inspektera om du fått en ev bristning

Bedövning ges innan i olika former,

Planerat sectio

Kan diskuteras om barnet ligger i säte eller medicinska orsaker.

Man får då en tid planerat, man är då vaken och får en ryggbedövning. Partner får vara med.

Akut sectio

Om förlossningen ej går framåt eller om något avviker kan förlossningen påskyndas med ett sectio, man är då vaken och får en ryggbedövning. Partner får vara med.

Urakut sectio

Inträffar något under förlossningen med mamma eller barn och barnet måste förlösas snabbt, gör man ett urakut sectio,

Man blir då sövd och partner får vänta utanför.

Boktips

ANDAS

Andas mjukt och ljudlöst
- Långsamt in, Långsamt ut
- Lyft en hand eller säg "nu" när värken kommer

Avlsuta värken med en suck
- När värken är slut sucka 3 ggr mjukt & ljudligt
- Fyll lungorna med luft sucka och slappna av
- Upprepa ovan

SLAPPNA AV

Bli tung i kroppen
- Släpp ner hela kroppen - Släpp käken, axlarna
- Prova olika ställningar + massage
- Tung i rumpan, tung i låren
- Slappna av i pannan, släta ut ansiktet
- Dyk ner i vatten
- Bli I som en trasdocka

LJUDA

Ljuda mörkt
- Jämt och tydligt under hela utandningen
- I slutet av krystningen stäng munnen och låt ljudet finnas inuti kroppen
- Låt hur mycket du vill bara det är med mööörk röst djupt ner i magen. Våga/modig
- Hälarna i marken, upprepa ner, ner.

TÄNK

Tänk positivt
- Säg JA
- Använd humor
- Skratta och slappna av
- Prova i alla fall tre värkar
- Tänk Jag vågar, jag är modig!