FÖRSTA TIDEN MED ETT LITET BARN

VAD HÄNDER PÅ BB?

- På BB har ni möjlighet att få lära känna ert barn i en trygg miljö samt få råd och tips av kompetent personal angående amning och skötsel av barnet.
- Vistelsetid på BB kan variera, mellan 6 timmar till 3 dygn eller längre beroende på hur mor och barn mår.
- Partner/medförälder får stanna över natt i mån av plats.
- Under BB-tiden observeras mor och barn av personalen med provtagning och läkarkontroller.

FORTSÄTTNING: BB-TIDEN

- Prover tas på barnet för blodsocker, gulhetsprov, hörseltest, ämnesomsättningssjukdomar (PKU), syremättnad och temp. Innan hemgång görs även en läkarundersökning av barnet. Vikten följs.
- Ibland behövs särskilda kontroller på barnet efter födelsen och då kan barnet läggas in på nyföddhetsavdelningen för observation, innan barnet flyttas upp till BB igen.
- På BB observeras även mammans mående efter förlossningen.
- De flesta mammor kommer igång med amningen på BB. Passa på att fråga om råd och hjälp.
- Efter hemgång finns alltid möjlighet att kontakta ”Återbesöksmottagningen” för råd och tidsbokning både gällande mor och barn.

VAD HÄNDER NÄR MAN KOMMIT HEM?

- Ring direkt till den BVC som ni valt att gå till för att boka tid för inskrivningsbesöket .
- Den första tiden handlar mycket om att knyta an och lära känna er nyfödda bebis. Därför är det viktigt att kunna ta det lugnare och att inte ta emot för mycket besök. Tänk även på smittrisken vid besök och om ni vistas ute bland mycket folk med bebisen.
- Ni kommer att sova mindre än vanligt så tänk på att vila även under dagen.
- De första veckorna kan oftast partner/medförälder vara hemma med familjen. Fundera på hur ni kan ta ut resten av föräldraledigheten för att underlätta för varandra.
- Kontakta din barnmorska på BMM för att boka tid för återkontroll efter ca 8 veckor efter förlossningen.

VAD HÄNDER MED KROPPEN EFTER FÖRLOSSNINGEN?

- Efter förlossningen/kejsarsnittet har de flesta en **vaginal blödning** i upp till 6 veckor. Riklig i början och mer sparsam mot slutet. Man kan ha som mensvärk en tid efter förlossningen. Under den tiden man blöder ska man inte bada i bassäng/badkar, inte ha samlag eller använda tampong eller vaginala läkemedel pga infektionsrisken.
- Har man **stygn** i underlivet efter en vaginal förlossning försvinner dessa oftast av sig själva. Om du har besvär av dina stygn- kontakta Återbesöksmottagningen på sjukhuset eller din BMM.
- När man **ammar** kan man känna sig varm och trött och det är viktigt att du äter bra och dricker mycket. Det går åt mycket energi under amningen och kroppsvikten kan gå raskt nedåt. Tänk på att vara snäll mot dig själv och vila när det går.
- Kom igång med din **träning** försiktigt. I början räcker det oftast med sköna promenader. Var rädd om ryggen och bäckenbotten efter förlossningen då de belastats mycket under graviditeten. Efter kejsarsnitt eller vid särskilda tillstånd rådgör med din barnmorska om hur du bäst kommer igång med din träning.
- **Samlivet** blir ibland påverkat den första tiden efter att man fått barn, p.g.a brist på både sömn, lust och tid. Viktigt ändå att hålla kärleken levande med närhet och bekräftelse. De flesta har utebliven mens under första delen av amningen. Men vi rekommenderar att man skyddar sig med **preventivmedel** när man återupptar sitt samliv. På återkontrollen hos din barnmorska kan du få råd om preventivmetoder.

DET NYA LIVET BÖRJAR

Omställningen till att bli förälder kan gå fort för någon och ta längre tid för andra. En tid väntar med mycket nya upplevelser och erfarenheter men framförallt mycket känslor. Vissa dagar känner man sig ledsen och osäker och rädd att inte räcka till. Medans andra gånger känner man sig bara glad och lycklig. Mående och känslor kan vara som en berg-och-dalbana.

Spädbarnstiden innebär en möjlighet att lära sig ta dagen som den kommer, att njuta i nuet och att prioritera andra saker i livet än man tidigare varit van vid. Barn lär oss att bli lite bättre människor.

Tänk på att du/ni är de bästa föräldrarna till ert barn.