

## Förberedelse och tips inför förlossning och föräldraskapet

### Att bli förälder: [Att bli förälder](#)

Att bli förälder är en stor förändring i livet. Du får följa utvecklingen hos en ny människa, och kommer mycket länge att vara en av de viktigaste personerna i ditt barns liv. Det är svårt att helt planera sin förlossning, men det brukar kännas skönt att förbereda sig. Personalen på förlossningen kommer att finnas som stöd för er med fokus på att bidra till en positiv upplevelse med hög medicinsk säkerhet.

Vanligtvis så erbjuder barnmorskemottagningarna i Dalarna gruppträffar för blivande föräldrar men under rådande omständigheter kan det ej erbjudas.

Vi har här sammanställt länkar och information mestadels från 1177.



Läs mer på 1177 om att bli förälder i det här avsnittet kan du läsa om och reflektera över: [Att bli förälder](#)

- Lita till din egen förmåga.
- Bra att prata om förväntningar.
- Närhet med barnet är viktigt, delat ansvar och sänkta krav.
- Ta hand om dig kroppsligt och mentalt.
- Vuxenrelationer och socialt nätverk
- Hjälps och stöd.
- En familj kan se olika ut: [1177- en familj kan se olika ut](#)

**Film: Bilder från en förlossning /1177 Förberedelse/ bilder från en förlossning**

Mitt i natten kom Terri och Olof till förlossningsavdelningen för att få sitt andra barn. 1177 Vårdguidens fotograf fick följa med när deras barn föddes. I filmen kan du följa deras förlossning bild för bild.

**Läs mer i Vänta barn boken som du kan få via din barnmorska**



**Vad händer i kroppen?**

Här kan du läsa mer om [vad som händer i kroppen under förlossningen](#).

**Förlossningens olika faser - normal förlossning, här kan du läsa om:**

[Förlossningen olika faser](#) Latensfasen – start fasen från KI [film om start fasen-](#)

[latensfasen](#) Öppningsskedet – utdrivningsskedet – krytskedet – efterbördsskedet

– när barnet är fött – de första dygnet efter förlossningen.

**Olika sätt att föda barn, här kan du läsa mer om: [1177/olika sätt att föda barn](#)**

- Förlossning med sugklocka, snabb förlossning samt ställningar att föda i.
- Föda tvillingar.
- Igångsättning av förlossning.
- Kejsarsnitt.





## Smärtlindringsmetoder 1177 [smärtlindring under förlossning](#)

Vi kan övertala kroppen att den befinner sig i trygghet på olika sätt. Beröring och närhet främjar utsöndringen av lugn och ro hormonet oxytocin.

Genom en ljudlös andning, avspänd kropp, mörk röst och tankens kraft kan vi underlätta kroppens födande. En känsla av trygghet är smärtlindrande.

Personalen på förlossningen stödjer er på olika sätt under förlossningen för att förlossningen ska bli en positiv upplevelse.



Boktips Föda utan rädsla av Susanna Heli

## Förlossningsbrev [1177/Förlossningsbrev](#)

Det är omöjligt att säga hur en förlossning kommer att bli. I ett förlossningsbrev kan du skriva ner sådant som är viktigt för dig som ska föda eller för dig som följer med. Brevet blir ett stöd och en extra information till personalen om hur de bäst kan hjälpa dig. Planen är en bra förberedelse, du får tänka igenom hur förlossningen ska bli så bra som möjligt för dig.

Välkommen till Förlossningsavdelningen och BB eftervård i Falun



Titta gärna på förlossningen i Faluns bildspel om förlossningsavdelningen samt BB/ eftervård [Förlossningen i Falun bildspel 1177 scrolla ner under vårt utbud/ bildspel](#)

Det kan vara dags att åka in till förlossningen när du har:

- Smärtsamma regelbundna sammandragningar som tilltar i styrka
- Misstänker att vattnet har gått oavsett om det är lite eller mycket vatten.
- Fått en blödning oavsett om den är stor eller liten
- Haft oregelbundna smärtsamma sammandragningar under lång tid och känner att du behöver få hjälp att vila.
- Känner oro över minskade fosterrörelser, drabbas av akuta besvär såsom smärta, svår huvudvärk

Ring och rådgör med en barnmorska på förlossningsavdelningen i Falun

Tel. 023-492176 eller 023-492295

[1177 så går det till på förlossningen och BB](#)



## NÄR BARNET ÄR FÖTT: Nu är ni föräldrar

Titta på bildspel på Förlossningens – hemsida om BB/eftervård [Förlossningen 1177](#) [scrolla ner under vårt -utbud/ bildspel\)](#)

Efter en normal graviditet och förlossning, när mamma och barn mår bra, väljer man själv hur tidigt man vill gå hem efter förlossningen.

Alla barn ska ha blivit undersökta av en barnläkare före hemgång. Det sker tidigast efter 6 timmar.

Den som önskar kan stanna på [Patienthotellet](#) Familjen får ett eget rum och har möjlighet att återhämta sig efter förlossningen och bekanta sig med det nyfödda barnet i sin egen takt.

På BB-mottagningen finns personal som ger stöd och råd och ansvarar för de undersökningar som ska göras före hemgång.

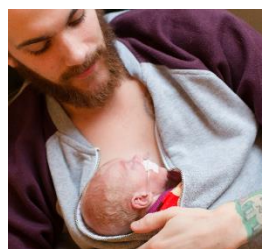
Går man hem tidigare än 48 timmar efter förlossningen får man tid för ett återbesök. I samband med det besöket tas PKU provet.

BB-mottagningen på Falu lasarett har öppet årets alla dagar. Det finns återbesöks-mottagningar i Falun, Borlänge, Avesta, Ludvika och Mora i olika omfattning. Fråga din barnmorskemottagning vad som gäller för Dig/Er.

När graviditet eller förlossning inte varit helt normal rekommenderas man att stanna för observation tills barnet är minst två dygn. Ibland kan familjen bo på Patienthotellet och komma till BB-mottagningen på planerade besök.

BB. Ibland behöver man en plats på [BB-avdelningen](#) Det kan vara olika anledningar till att mamman eller barnet behöver extra omvårdnad och observation. Det kan vara efter ett kejsarsnitt eller om barnet är fött lite tidigare än beräknat. Oftast finns plats även för partner att stanna kvar.

Neonatalavdelningen ligger på samma våningsplan som BB. Där vårdas sjuka eller mycket för tidigt födda. Som förälder får man en plats tillsammans med sitt barn. Läs mer om när barn föds för tidigt.





## [När barn föds för tidigt /1177](#)

Undersökningar av det nyfödda barnet. Du kan läsa om: [Undersökningar av det nyfödda barnet 1177](#)

- Direkt efter förlossningen, undersökning av barnmorska, vikt och längd.
- Billirubin, blodsocker, PKU prov, hörseltest
- Undersökning av barnläkare

Sköta ett nyfött barn: [Sköta ett nyfött barn 1177](#) här kan du läsa om och titta på filmer om:

- Lyfta och bära barnet, klä på barnet och byta blöja.
- Barnets bajs, vårda huden, naveln, ligga på magen och klippa naglarna.
- Hudfärg och gulsot, prickar och utslag samt skorv och eksem.
- Sugmärken och blåsor på läppen.
- Mun torsk, nagelbandsinfektion, svullna bröst eller könsorgan och flytningar.
- Hur jag tröstar mitt barn: [När små barn skriker- att trösta ett nyfött barn](#)
- Minska risken för plötslig spädbarnsdöd föräldraråd från socialstyrelsen:



Minska risken  
för plötslig spädbarnsdöd  
Sex råd till dig som förälder



[Minska risken för plötslig spädbarnsdöd sex föräldraråd](#)

SFOG råd till föräldrar om barnets första levnadsvecka: [Råd till föräldrar om vården under barnets första levnadsvecka](#)

## Efter förlossningen, här kan du läsa om: [Efter förlossningen 1177](#)

- Besvär efter förlossning, bristningar vid förlossning och infektion i livmodern efter förlossning.
- Bäckentträning.
- Kroppen efter förlossningen.
- Nedstämdhet och depression: [Depression i samband med att du får barn](#)



## Amning: [Amning 1177](#)

- [Amning 1177](#)
  - Varför rekommenderas amning: [Varför rekommenderas amning](#)
  - Flaskmatning, bröstmjölk ersättning och tillskottsning: [Flaskmatning, bröstmjölk ersättning och tillskottsning](#)
  - BabyBaby.se: [nyfödd baby hittar själv bröstet](#)
  - Blogg Baby baby.se: [Amning- Baby Baby.se](#) Du får info om amning de första dagarna.
  - Video-tidiga amningssignaler: [Babybaby.se/ tidiga amningssignaler](#)
  - Mjölka brösten för hand eller med pump1177: [Handmjölka och pumpa ur bröstmjolk](#)
  - Mjölckstockning läs mer: [Mjölck stockning 1177](#)
  - När man inte kan eller vill amma: [När man inte kan eller vill amma](#)
- 
- Amningshjälpen, en ideell förening som ger stöd åt dem som vill amma sina barn.
  - Hur tänker du/ni om amning? Vilket stöd behöver den som ammar?





Barnhälsovården



Information om BHV: [1177/ Besök på barnavårdscentralen](https://www.dalarnaregion.se/1177/Besok-pa-barnavardscentralen)



[Rikshandboken/BHV](#)

På BVC får ditt barn hälsoundersökningar och vaccinationer från att hen är nyfödd tills hen börjar i förskoleklass. Du som förälder får stöd och råd om barnets hälsa och utveckling.

### 0 - 14 dagar första besöket:

Första kontakten med BVC brukar vara att sjuksköterskan kontaktar dig efter att hen fått information om att ni har kommit hem från BB. Ibland är det du som kontaktar BVC när ni har kommit hem. Den första träffen med BVC brukar ske 1 - 2 veckor efter att ni har kommit hem, en sjuksköterska från BVC besöker er i hemmet.

**Leva med barn boken får du som önskar på din barnmorskemottagning eller via BHV.**

- Ring gärna och rådgör med din barnmorska när du kommit hem om du har besvär eller ej mår bra.
- Du är välkommen på efterkontroll efter förlossningen till din barnmorska tid för det får du via barnmorskemottagningen.



Barnets första tid är en innehållsrik tid. Känslor av glädje blandas med funderingar över hur det ska gå när man kommer hem. Har man fått sitt första barn känns det mesta nytt och stort. Vår målsättning är att den första tiden ska bli så bra som möjligt och att nyblivna föräldrar ska känna sig trygga med sina nyfödda barn när de åker hem.

## Vi önskar Dig/Er Lycka Till

