

10 vanligaste frågorna om förlossningen

a Boy

Vad behöver jag med till förlossningssjukhuset?

Du kan på förhand fundera hur du kan göra förlossningsrummet till en bekväm och fridfull plats och vad som får dig att känna dig som hemma.

Detta kan vara något eget- en kudde eller en filt, ett fotografi, din favoritmusik, något du gillar att äta (även för stödpersonen) eller dina egna kläder.

Utöver detta är det skäl att packa med:

Moderskapskort, egna mediciner, telefon och laddare, hygienprodukter (tandborste och tandkräm, deodorant, hårvårdsprodukter, duschtvål, hårborste, hårband), babykläder, amningsbh, bh inlägg, kläder för hemfärden för dig och för babyn.



När ska jag åka till förlossningssjukhuset?

När sammandragningar sätter igång kan du vänta hemma i lugn och ro på att värkarna blir starkare och tätare. I det tidiga skedet av förlossningen är det vanligtvis bekvämare att stanna hemma.

Du kan åka till sjukhuset när värkarna kommer tätare än var tionde minut, varar ungefär en minut och känns så intensiva att du inte kan koncentrera dig på något annat än sammandragningarna.

Om ditt fostervatten läcker eller att du tänker att ditt fostervatten gått, kontakta sjukhuset. Du får ytterligare information från sjukhuset.



Hur startar förlossningen?

Förlossningen startar antingen med sammandragningar eller med fostervattenavgång.

Det är vanligare att förlossningen sätter igång med det att du får sammandragningar. Fostervattenavgång i en fullgången graviditet utan att värkarna sätter igång är ovanligt.

I endast av 8% av graviditeterna går vattnet före sammandragningarna sätter igång.

Efter fostervattenavgång sätter värkarna igång spontant i 75% av fallen inom 48 timmar.





Vilka är förlossningens olika faser?

Skede	Hur lång tid	Beskrivning av förlossningsstadiet
1. Latensfas	Från några timmar upp till en vecka	Du känner de första sammandragningarna. Sammandragningarna förbereder din kropp för förlossningen: baby'n ställer in sig i bäckenet i rätt position, livmoderhalsen mjuknar och förkortas.
2. Öppningskede	I genomsnitt 15-18 timmar (längre för förstföderskor än omföderskor)	Sammandragningarna blir intensivare, baby'n förbereds inför livet utanför livmodern. Sammandragningarna är inte onödiga även om förlossningen skulle sluta i kejsarsnitt.
3. Övergångsskede	Någon timme (förstföderskor)	Livmodermunnen är fullt öppen, men krytningsskedet börjar inte nödvändigtvis omedelbart. Det är viktigt att barnets huvud sjunker ner tillräckligt lågt i bäckenet före det aktiva krytningsskedet börjar. När barnets huvud är tillräckligt lågt nere känner du ett behov att krysta.
4. Krytningsskede	Från några minuter till någon timme (kortare hos omföderskor, längre hos förstföderskor)	Detta kan kännas som om du skulle behöva bajsa. Du kan krysta i många olika positioner och hitta den som passar dig bäst. Mellangården (perineum) töjs ut så småningom när barnets huvud trycker mot det. Oftast blir det en bristning i perineum men de är i allmänhet små och läker väl.
5. Efterbördsskede	Från några minuter till någon timme (individuellt)	Moderkakan lossnar från livmoderväggen i sin egen takt. Att föda fram placentan är inte samma sak som att föda barnet utan mycket lättare.

Kan jag själv underlätta förlossningen?

När du är lugn och avslappnad kan du koncentra dig på din egen förlossning och låta den framskrida i dens egna takt. När ditt sinne är avslappnat är också din kropp det .

Föderskans sinnesstämning påverkar utsöndringen av vissa hormoner i kroppen. Om du är rädd eller spänner dig utsöndras stresshormonet adrenalin i kroppen.

När du är avslappnad och lugn fungerar kroppen normalt och instiktivt. Då utsöndras endorfin och oxitocin i kroppen som är hormoner som påverkar välbefinnande.



Kommer det bajs under förlossningen?

Ibland när förlossningen håller på starta och sammandragningarna blir mera smärtsamma, fungerar magen och tarmen töms.

Ifall tarmen inte tömts innan krytningskedet, trycker huvudet på det ofödda barnet ut all avföring som finns i tarmen.

Barnmorskorna är vet detta och är vana vid dethär så de tycker inte att det är pinsamt eller annars heller något speciellt med det.



Vad finns det för smärtlindringsmetoder?

Icke-medicinsk:

Olika ställningar och rörelse, massage och beröring, varmt/kallt vatten, andning, röst användning, akupressur, akupunktur, gua sha, sterila- kvaddlar, tens, en lina att hänga i, rebozo.

Medicinsk:

Smärtlindrande mediciner och opioider, lustgas, epidural/spinalbedövning, paracervikalbedövning PCB, pudendalbedövning



Vad för ingrepp kan göras under förlossningen?

Igångsättning (inducering) av förlossning:

Av alla förlossningar induceras 20-30%. Att förlossningen kommer igång kan inte garanteras eftersom den mekanism som sätter igång förlossningen är okänd. Som metoder för inducering används mekanisk igångsättning (ballong) eller medicinsk (misoprostol/oxytocin) eller amniotomi (ta hål på fosterhinnorna). Vilken metod som används utvärderas individuellt.

Sugklocka:

Cirka 9-10% av förlossningarna slutar med sugklocka. Att föda med sugklocka är ett samarbete mellan förlossningsläkaren och den som förlöser. När livmodern drar sig samman drar läkaren i sugklockan (som är fäst på barnets huvud) och föderskan krystar.

Kejsarsnitt:

Av förlossningarna är ca 17 % kejsarsnitt. En sectio tar 0.5-1h och oftast används epiduralbedövning.



Hur länge har jag efterblödning?

Efterblödningen tar flera veckor, i genomsnitt 5 veckor. De första dagarna är blödningen riklig och blodröd.

Gradvis blir blödningen brunaktig och mängden minskar. Efterblödningen innehåller blod och rester av den underliggande vävnaden från moderkakan.

Om du får feber, efterblödningen börjar lukta illa och/eller du får smärta i magen eller om mängden efterblödning ökar avsevärt är det skäl att kontakta läkaren. Det kan då vara frågan om infektion i livmodern eller en kvarliggande bit av moderkakan i livmodern.



När suger barnet på bröstet för första gången?

Ofta börjar barnet leta efter bröstet strax efter förlossningen. Den bästa ställningen är naveln mot naveln, barnets näsa vid höjden av bröstvårtan. Barnet får suga i förlossningssalen eller åtminstone träna att suga.

Även om barnet inte ännu suger i förlossningssalen gör det inget, du kan låta barnet öva i lugn och ro i hudkontakt. Barnet lär sig att suga senare också. Barnmorskan hjälper till att kontrollera det rätta suggreppet.



Ansvarsklausul

Frågor som presenteras i detta dokument beskriver de vanligaste frågor som ställs på familje- och förlossningsförberedelsekurserna samt på mödra- och barnrådgivningen. Det finns naturligtvis många fler frågor och i denna guide har ett begränsat antal frågor valts ut av marknadsföringsskäl. Svaren på frågorna är generella och svarar inte på alla enskilda situationer.

FamilyRoad Oy rekommenderar inte att agera oansvarigt eller att inte göra något tvivelaktigt baserat på svaren i detta dokument. FamilyRoad Oy ansvarar inte för eventuella skador som har uppstått som har uppstått från saker som gjorts eller hänt baserat på detta dokument.

Du kan få mera stöd och information om graviditet, förlossning och vardag med babyn genom att delta i online kurserna via FamilyRoad Oy:s hemsida. Om du oroar dig för hälsa eller behöver hjälp med hälsoproblem, kontakta läkaren.



www.familyroad.fi

Mer information om företaget

FamilyRoad Oy grundades 2022. Företagets grundare och experter har erfarenhet inom vårdyrket under nästan 20 års tid.

FamilyRoad Oy erbjuder utbildning på distans för förlossning, amning och babyvård, samt sexualrådgivning ensam eller tillsammans med en partner. Distansutbildningarna genomförs online via Zoom.

Företagets huvudkontor ligger i Esbo och företaget betjänar sina kunder över hela Finland.

FamilyRoad Oy har en licens utfärdad av Social- och hälsovårdens licens- och kontrollbyrå Valvira 2022 för att tillhandahålla de tjänster som företaget erbjuder.



www.familyroad.fi