

Heimferð eftir fæðingu

Upplýsingarit fyrir foreldra



Heimferð / Heimþjónusta

Pegar móðir og barn útskrifast heim eftir fæðingu mun ljósmóðir í heimþjónustu sinna fjölskyldunni næstu daga á eftir. Mikilvægt er að hafa samband við hana um leið og heim er komið til að fá tíma fyrir fyrstu heimsókn. Ef vandamál koma upp eða einhverjar spurningar vakna skal leita til hennar.

Ljósmóðir: _____

Símanúmer: _____

Ef þú liggur sængurlegu og færð ekki heimþjónustu veitir ljósmóðir á meðgöngu- og sængurlegudeild útskriftarviðtal fyrir heimferð. Þar er farið yfir helstu atriði varðandi brjóstgjöf og fleira sem snýr að umönnun barnsins.

Nýburaskoðun

Barnalæknir skoðar öll börn á fyrsta sólarhring og svo aftur á 5.- 6. degi eftir fæðingu.

Þær konur sem fara heim fyrir seinni skoðunina fá tíma í útskriftarskoðun á fyrstu hæð Barnaspítala Hringins:

_____ daginn ____/____ kl. _____

Alla nýbura á að heyrnamæla. Mæling fer annaðhvort fram fyrir heimferð af deildinni eða við útskriftarskoðun barnalæknis. Ef ekki næst að gera heyrnarmælingu á spítalanum hefur þú samband við Heyrnar- og talmeinstöð Íslands í síma 581-3855.

Hvert skal leita ef upp koma vandamál

Við miklar blæðingar, hita, kviðverki, illa lyktandi útfærð, vandamál við þvaglát eða annað sem þú telur óeðlilegt, er haft samband við eftirfarandi aðila.

Vandamál ≤ 2 vikur frá fæðingu barns:

- Þín ljósmóðir vísar þér áfram eftir þörfum meðan á heimþjónustu stendur .
- Göngudeild mæðraverndar 22B, Landspítala á dagvinnutíma í síma 543-3253 ef vandamál ber brátt að eftir að heimþjónustu lýkur eða eftir heimferð af deild.
- Meðgöngu- og sængurlegudeild 22A, Landspítala í gegnum skiptiborð, sími 543-1000 vegna aðkallandi vandamála – kvöld, nætur og/eða helgar.
- Neyðarlínan í síma 112 við bráð vandamál á hvaða tíma sem er.

Vandamál >2 vikur frá fæðingu:

- Heilsugæsla á dagvinnutíma (08-16)
- Læknavakt á kvöldin frá kl 16:00 og um helgar í s.1770 en læknar þar vísa þér áfram ef ástæða er til.

Konur sem búa utan höfuðborgarsvæðisins geta haft samband við lækni/ljósmóður á viðkomandi heilsugæslustöð eða sjúkrahúsi.

Hvert skal leita ef barnið veikist?

- Ef barnið fer að anda hratt (oftar en 60 sinnum á mínútu) eða kasta upp grænum magasafa skal leita til bráðamóttöku barna á Barnaspítala Hringingsins.
- Fáí barnið hita yfir 38°C, er slappt og ólíkt sér eða nærast illa skal leita til bráðamóttöku barna á Barnaspítala Hringingsins.
- Fyrir börn eldri en 12 vikna er haft samband við heilsugæslustöð eða barnalæknavakt Domus Medica í síma 563-1010. Utan dagvinnutíma er það Læknavaktin í síma 1770.

Ef um slys eða neyðartilfalli er að ræða skal hringja í Neyðarlínuna í síma 112

Almennar ráðleggingar

Mikilvægt er að huga vel að eigin líðan, hvíld með barninu og aðlögun að breytingum innan fjölskyldunnar. Góð og fjölbreytt næring ásamt því að drekka vel af vökva er nauðsyn fyrir líkamann. Almennt hreinlæti er mikilvægt til að fyrirbyggja sýkingar, ekki síst að þvo og spritta hendur fyrir og eftir salernisferðir eða þegar skipt er um dömubindi.

Verkir eftir fæðingu

Eðlilegt er að finna fyrir óþægindum og eymslum fyrstu tvær til þrjár vikurnar en það er alla jafna auðvelt að meðhöndla með verkjalyfjum.

Mælt er með því að taka 1000 mg af parasetamóli (tvær 500 mg töflur) og 400mg af íbuprofeni (eina töflu) 3-4 sinnum á dag fyrstu dagana.

Verkjalyfin skiljast að litlu leyti út í brjóstamjól og eru ekki talin hafa áhrif á barnið. Hafa ber í huga að draga smátt og smátt úr verkjalyfjanotkuninni eftir því sem frá líður fæðingu.

Sængurkvennagrátur og fæðingarþunglyndi

Mæður geta verið viðkvæmar og grátgjarnar í 1-2 vikur eftir fæðingu barns og kallast það sængurkvennagrátur. Það er eðlilegt ferli og gengur yfir.

Um fæðingarþunglyndi gæti verið að ræða ef vanlíðan ágerist eða varir lengur en tvær vikur. Einkenni geta m.a. verið að dagleg verkefni virðast ófyrstíganleg, breyting á matarlyst, svefnvandamál, vonleysi og óútskýrð hræðsla eða kvíði. Mikilvægt er að leita aðstoðar á heilsugæslu ef þessi einkenni gera vart við sig og eru viðvarandi.

Makar geta einnig fundið fyrir einkennum þunglyndis tengt þessum nýju aðstæðum.

Brjóstagiöf

Nærvera er mikilvæg fyrir móður og barn og leggur grunn að góðri brjóstagiöf. Alþjóða heilbrigðismálastofnunin WHO mælir með brjóstagiöf fyrstu 6 mánuðina eftir fæðingu. Mikili af mótéfnunum er í brjóstamjólkinni sem eru viss vörn gegn sýkingum hjá barninu.

- Barnið tekur oftast brjóst fljótlega eftir fæðingu og hvílist svo vel. Mismunandi er hversu oft barn fer á brjóst fyrsta sólarhringinn en það hefur forða af vökva og sykri til að vinna úr fyrstu 48 klst.
- Broddmjólkinn sem kemur fyrst úr brjóstunum er nægileg næring í byrjun en í flestum tilvikum líða 2-5 dagar þar til mjólkurframleiðslan eykst að marki.
- Til að örva myndun brjóstamjólkur skiptir miklu máli að leggja barnið á brjóst að minnsta kosti á 2-3 klst. fresti fyrstu dagana/vikurnar og oftast ef barnið er að leita.
- Magi nýbura er lítill og broddmjólk er fullkomin fæða fyrstu dagana. Maginn stækkar smátt og smátt eftir því sem barnið drekkur meira og þarf meiri næringu.
- Eðlilegt er að geirvörtur séu aumar í 4-7 daga eftir fæðingu, en það er ekki eðlilegt að sár myndist. Til þess að koma í veg fyrir sáramyndun þarf að vanda gjafastellingar og handtök. Leitið aðstoðar ef eymsli verða mikil eða sár myndast.
- Volgir bakstrar á geirvörtur fyrir og eftir gjafir draga úr eymslum.

Stálmi

Stálmi er eðlileg lífeðlisfræðileg breyting í brjóstunum við aukna mjólkurmyndun á 2. til 4. degi eftir fæðingu. Brjóstin verða viðkvæm og heit viðkomu, geirvörtubaugur getur orðið stífur og geirvartan flöt.

- Orsök stálma er aukið blóðflæði og vökvásöfnun í vefjum brjóstanna sem veldur þrýstingi á mjólkurkirtla.
- Fyrirbygging stálma er regluleg brjóstagiöf 8 til 12 sinnum á sólarhring. Einnig er mikilvægt að barnið sé lagt rétt á brjostið og að það grípi geirvörtuna rétt.
- Meðferð við stálma er að leggja barnið reglulega á brjóst og nudda brjostið varlega

við gjöf þar til það mýkist upp. Ef mikill bjúgur er í geirvörtu getur móðir þurft að handmjólka sig fyrir gjöf til að mýkja upp geirvörtuna. Hægt er að nota kælibakstur á brjóst eftir gjöf til að draga úr óþægindum. Einnig má taka lyf, t.d. íbúfen sem hefur verkjastillandi og bólgueyðandi áhrif á stálma. Sjá fræðslumyndband um handmjólkun: <http://med.stanford.edu/newborns/professional-education/breastfeeding/hand-expressing-milk.html>

Stíflaðir mjólkurgangar

Einkenni eru eymsli í brjósti, e.t.v. hiti og roði á hluta brjóstisins og/eða afmarkaður þrymill/hnúður.

Orsakir og áhættuþættir eru þreyta, streita, álag, breytingar á gjafamynstri, óreglulegar gjafir, kuldi, þröngur fatnaður/brjóstahöld/toppar.

Fyrirbyggja má stíflaða mjólkurganga með því að láta barnið sjúga vel og grípa geirvörtuna rétt. Fordast þarf álag og fót sem þrengja að brjóstum.

Til eru ýmis ráð til að vinna á stífluðum mjólkurgöngum.

- Tíðar brjóstgjafir og mismunandi stellingar.
- Heitur bakstur á viðkomandi svæði á brjósti og nudda það létt fyrir brjóstgjöf.
- Þegar barnið er lagt á brjóstið sem þrymillinn er í er gott að nudda bólgusvæðið með fingurgómum og strjúka varlega yfir svæðið í áttina að geirvörtunni á meðan barnið sýgur.
- Kaldur bakstur á svæðið eftir gjafir í 5-15 mínútur.
- Ef barnið getur af einhverjum ástæðum ekki sogið er hægt að nota mjaltavél, brjóstapumpu eða handmjólkun. Sé þetta gert við hverja gjöf hverfur stíflan á 2-4 dögum, jafnvel fyrr.

Þjónusta brjóstgjafaráðgjafa

Þú átt rétt á tveimur vitjunum brjóstgjafaráðgjafa innan 14 daga frá fæðingu ef þörf er á. Það er gert í samráði við þína ljósmóður í heimaþjónustu eða haft samband beint ef heimaþjónusta er lokið. <http://www.ljosmaedrafelag.is/thjonusta/brjostgjafaradgjof>

Pelagjöf

Stundum gengur brjóstgjöf ekki af heilsufarsástæðum eða öðrum ástæðum. Til eru nokkrar tegundir af þurrmjólk sem hægt er að velja um. Mikilvægt er að þvo pelatútturnar eftir hverja notkun með sápu og heitu vatni. Einu sinni á sólarhring þarf að setja pela og túttur í skál og hella sjóðandi vatni yfir og láta standa í að minnsta kosti 10 mínútur.

Snuðnotkun

Þegar brjóstgjöf er komin vel af stað og barnið þyngist eðlilega er ekkert því til fyrirstöðu að barnið noti snuð. Athugið að þrifa snuðin einu sinni á sólarhring með því að setja þau í skál, hella sjóðandi vatni yfir þau og láta standa í að minnsta kosti 10 mínútur.

Nýfædda barnið

Gott er að huga vel að almennu hreinlæti í nærumhverfi barnsins.

- Við mælum með að gestir þvói og/eða spritti hendur áður en þeir koma í nærumhverfi barnsins.
- Húð nýbura er hrein og því óþarfi að baða barnið fyrstu dagana. Gott er þó að þvo hendur barnsins með vatni að minnsta kosti einu sinni á dag.
- Þegar kemur að því að baða barnið er gott að hafa baðvatnið 37°-37,5°C heitt. Mikilvægt er að hafa allt sem þarf við höndina þannig að ekki þurfi að líta af barninu á skiptiborðinu.
- Naflastúf þarf að halda hreinum og þurrum. Þvo hann einu sinni á dag með eyrnápinna vættum með vatni og þerra vel á eftir. Naflastúfur dettur yfirleitt af innan 10 daga frá fæðingu. Ef mikill roði er í kringum stúfinn er mikilvægt að hafa samband við ljósmóður í heimabjónustu eða heilsugæslustöð.
- Hnerri hjá nýbura er eðlilegur og bendir ekki til kvefs á fyrstu dögnum. Þetta er leið barnsins til að hreinsa óhreinindi úr nefi. Hægt er að nota saltvatnsdropa til að hjálpa barni að hreinsa nef ef öndun þess er heft.

Útskilnaður nýbura

- Eðlilegt er að barn pissi einu sinni á fyrsta sólarhring og þvaglát aukast eftir því sem barnið drekkur meira. Til viðmiðunar má segja að barnið ætti að væta 4-6 bleyjur á 4.-6. degi eftir fæðingu.
- Steinefni frá nýrum, appelsínugul/koparrauð að lit, geta komið í bleyjuna fyrstu 2 dagana. Hjá stúlkum getur komið blóðug og/eða slímug útferð frá kynfærum á fyrstu vikunum. Hvort tveggja er eðlilegt.
- Hægðir nýbura fyrstu dagana kallast fósturhægðir eða barnabik og eru tjörukenndar og dókkar að lit. Magn og tíðni hægðalosunar eftir það getur verið mismunandi eftir því hversu oft barnið drekkur. Í broddmjólk eru efni til örvunar þarmahreyfinga og hægðalosunar. Hægðirnar lýsast smám saman og brjóstamjólkurhægðir eru karrýgular og kornóttar.

- Klígja og ólga í maga hjá börnum er algeng fyrstu 1-2 sólarhringana. Meltingin er að fara í gang. Þau geta einnig hafa kyngt slími og/eða legvatni sem þau kúgast af og/eða æla. Meðan á þessu stendur getur sogþörf þeirra minnkað. Æli barnið grænu þarf barnalæknir að skoða barnið.
- Barn getur einnig ælt blóði ef sár er á geirvörtum en það er skaðlaust fyrir nýburann.

Ungbarnavernd

Hafðu samband við heilsugæslu í þínu hverfi fljótlega eftir heimkomu af deildinni til að láta vita að þú sért komin heim. Þar færðu upplýsingar um hvernig tilhögun ungbarnaverndar er.

Eftir keisaraskurð – nokkrir minnisþingtar

- Til að koma meltingunni í eðlilegt horf er mikilvægt að drekka vel af vatni og borða reglulega. Mælt er með prótein- og trefjaríkri fæðu.
- Hreyfing er mikils virði því hún örvar starfsemi meltingarfæra og minnkar líkur á ýmsum fylgikvillum eftir aðgerð, til dæmis blóðtappamyndun. Gott er að byrja rólega á stuttum gönguferðum og auka svo smám saman eftir því sem getan eykst.
- Rétt er að forðast mikla líkamlega áreynslu og líkamsrækt fyrstu 4-6 vikurnar. Gott er að miða við að lyfta ekki hlutum sem eru þyngri en barnið. Mikilvægt er að hlusta á líkamann og haga sér samkvæmt því.
- Þú færð sterkt verkjalyf með þér heim af meðgöngu- og sængurlegudeildinni. Það á að taka með 12 klukkustunda millibili ásamt verkjalyfjunum sem nefnd eru hér að ofan. Paracetamol og ibuprofen er mikilvægt að taka reglulega fyrstu dagana eftir aðgerð (sjá að ofan).
- Eftir keisaraskurð þurfa sumar konur að vera á blóðþynningu í sprautuformi og er það metið af lækni á meðgöngu- og sængurlegudeild í hverju tilfelli fyrir sig. Sú meðferð getur staðið allt frá viku til 6 vikna eftir aðstæðum. Ef þú ferð heim með blóðþynningarlyf verður þér kennt að sprauta þig með því.

Ljósmóðir í heimaþjónustu fjarlægir húðhefti úr skurðsári 5-6 dögum eftir aðgerð ásamt umbúðum. Saumar eru ekki fjarlægðir, þeir eyðast með tímanum. Ef ljósmóður nýtur ekki við er gefinn tími í heftatöku á göngudeild mæðraverndar á Landspítala eða á þinni heilsugæslustöð utan höfuðborgarsvæðisins.

Fæðingarvottorð

Fæðingarvottorð má panta hjá Þjóðskrá (www.thjodskra.is) undir „Vottorð-pantanir“.

Ljáðu mér eyra

Móður/foreldrum býðst viðtal við ljósmóður eftir fæðingu til að ræða fæðingarreynsluna. Tímarpöntun og viðtal fer fram á göngudeild mæðraverndar, sími 543-3253 milli kl. 8-16 virka daga.

Ábendingum varðandi þjónustu á LSH má koma á framfæri á vef Landspítalans, landspitali.is undir „Láttu í þér heyra“.

Að lokum óskum við þér/ykkur til hamingju með barnið/börnin og gangi ykkur vel.

Bestu kveðjur,

starfsfólk fæðingarþjónustu Landspítala

ÚTGEFANDI:
LANDSPÍTALI, KVENNA- OG BARNASVIÐ ÁGÚST 2019 / LSH-1380

ÁBYRGÐ:
YFIRLJÓSMÓÐIR Á MEÐGÖNGU- OG SÆNGURLEGUDEILD, YFIRLJÓSMÓÐIR Á
FÆÐINGARVAKT, YFIRLÆKNIR FÆÐINGARÞJÓNUSTU OG YFIRLÆKNIR VÖKUDEILDAR

LJÓSMYNDIR:
UNSPLASH.COM

HÖNNUN:
SAMSKIPTAÐEILD LSH