

# Heimferð eftir fæðingu

Fræðsluefni fyrir foreldra



## Heimferð og heimaþjónusta

Þegar móðir og barn útskrifast heim eftir fæðingu mun ljósmóðir í heimaþjónustu sinna fjölskyldunni næstu daga á eftir. Mikilvægt er að hringja í ljósmóður um leið og heim er komið til að fá tíma fyrir fyrstu heimsókn. Ef vandamál koma upp eða einhverjar spurningar vakna er leitað til hennar.

Ef þú færð ekki heimaþjónustu 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 3-6 dögum eftir fæðingu.

Þær konur sem fara heim fyrir seinni skoðunina fá tíma í fimm daga skoðun barns á fyrstu hæð Barnaspítala Hringins.

Heyrnarmæling fer annað hvort fram fyrir heimferð af deildinni eða við fimm daga skoðun hjá barnalækni. Ef ekki næst að gera heyrnarmælingu á spítalanum bókar þú tíma hjá Heyrnar- og talmeinastöð Íslands í síma 581 3855.

## Almennar ráðleggingar

Mikilvægt er að huga vel að eigin líðan, hvíld með barninu og aðlögun að breytingum innan fjölskyldunnar. Almenn hreinlæti er mikilvægt til að fyrirbyggja sýkingar, ekki síst að þvo og spritta hendur fyrir og eftir salernisferðir og þegar skipt er um dömubindi.

### Verkir eftir fæðingu

Eðlilegt er að finna fyrir óþægindum og eymslum fyrstu tvær til þrjár vikurnar. Ef þörf er á má taka verkjalyfin parasetamól og íbúprófen. Hámarksskammtur af parasetamóli er tvær töflur (hver tafla 500 mg) í senn, mest fjórum sinnum á sólarhring. Hámarksskammtur af íbúprófeni er 400 mg, mest fjórum sinnum á sólarhring, þ.e. á sex klst. fresti. Verkjalyfin skiljast að litlu leyti út í brjóstamjólki og eru ekki talin hafa áhrif á barnið. Smám saman er dregið úr notkun verkjalyfjanna eftir því sem frá líður fæðingu með því að minnka skammta eða taka lyfin sjaldnar.

## Brjóstgjöf

Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin WHO og Embætti landlæknis mæla með að mæður hafi börn sín eingöngu á brjósti í sex mánuði til að styðja sem best við vöxt þeirra og þroska. Eftir það ættu börn að fá næringarríka fæðu og halda áfram brjóstgjöf í allt að tvö ár eða eins lengi og gagnkvæmt er óskað hjá móður og barni. Heilsufarsávinningur er af langri brjóstgjöf fyrir barn og móður. Mikið er af mótendum í brjóstamjólkinni sem er viss vörn gegn sýkingum.

- 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 klukkustundirnar eftir fæðingu.
- Broddmjólkin sem kemur fyrst úr brjóstunum er nægileg næring í byrjun en í flestum tilvikum líða 2-5 dagar þar til mjólkurframleiðslan eykst.
- Til að örva myndun brjóstamjólkur skiptir miklu máli að leggja barnið á brjóst að minnsta kosti á 2-3 klukkustunda fresti fyrstu dagana/vikurnar og oftast ef barnið virðist svangt.
- Magi nýbura er lítil 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 að koma í veg fyrir sáramyndun þarf að vanda gjafastellingar og handtök. Leita þarf aðstoðar ef eymsli verða mikil eða sár myndast.
- Volgir bakstrar á geirvörtur fyrir og eftir brjóstgjöf draga úr eymslum.

### Stálmi

Sumar konur finna fyrir stálma en það er eðlileg lífeðlisfræðileg breyting sem verður í brjóstunum við aukna mjólkurmyndun á 2. til 4. degi eftir fæðingu. Brjóstin verða þá viðkvæm og heit viðkomu, geirvörtubaugur getur orðið stífur og geirvartan flöt.

- Orsök stálma er aukið blóðflæði og vökvasöfnun í vefjum brjóstanna sem veldur þrýstingi á mjólkurkirtla.
- Til að minnka hættu á stálma er ráðlagt að leggja barnið oft á brjóst (8-12 sinnum á sólarhring) fyrstu dagana.
- Meðferð við stálma er að leggja barnið reglulega á brjóst og nudda brjóstið 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 kælubakstur á brjóst eftir gjöf til að draga úr óþægindum. Einnig má taka verkjalyf sem hefur verkjastillandi og bólguþægandi 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 og ef til vill hiti og roði á hluta brjóstins og/eða afmarkaður þrymill/hnúður. Orsakir og áhættuþættir eru þreyta, streita, álag, breytingar á gjafamynstri, óreglulegar gjafir, kuldi eða þröngur fatnaður/brjóstahöld/toppar. Koma má í veg fyrir stíflu í mjólkurgöngum með því að láta barnið sjúga vel og grípa geirvörtuna rétt. Forðast þarf álag og fót sem þrengja að brjóstum.

Ef einkenni versna hjá móður, hiti fer yfir 38°C og það koma flensulík einkenni sem versna hratt er mikilvægt að leita til læknis á heilsugæslu eða á Læknavaktina.

### Ráð til að losa um stíflu í mjólkurgöngum.

- Tíðar brjóstgjafir og mismunandi stellingar.
- Setja heitan bakstur á viðkomandi svæði á brjósti og nudda það létt fyrir brjóstgjöf.
- Nudda bólgusvæðið með fingurgómum þegar barnið er lagt á brjostið sem þrymillinn er og strjúka varlega yfir svæðið í áttina að geirvörtunni á meðan barnið sýgur.
- Setja kaldan bakstur á svæðið í 5-15 mínútur eftir brjóstgjöf.
- Nota mjaltavél eða handmjólkun ef barnið getur af einhverjum ástæðum ekki sogið. Ef þetta er gert við hverja gjöf hverfur stíflan á 2-4 dögum, jafnvel fyrir.

## Þjónusta brjóstgjafaráðgjafa

Ef þörf er á, er hægt að fá vitjanir frá brjóstgjafaráðgjafa innan fyrstu sex mánaða frá fæðingu. Sjá vefsíðu um brjóstgjafaráðgjöf:

<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.

## Mataræði

Góð og fjölbreytt næring er nauðsynleg fyrir líkamann ásamt því að drekka vel af vökva. Til að koma meltingunni í eðlilegt horf eftir fæðingu er mikilvægt að drekka vel af vatni og borða reglulega. Mælt er með prótein- og trefjaríkri fæðu.

## Hreyfing

Hreyfing er mikils virði því hún örvar starfsemi meltingarfæra og minnkar líkur á ýmsum fylgikvillum, til dæmis myndun blóðtappa. Forðast á mikla líkamlega áreynslu og líkamsrækt fyrstu 4-6 vikurnar. Mikilvægt er að hlusta á líkamann og haga sér samkvæmt því. Gott er að byrja rólega á stuttum gönguferðum og auka svo smám saman eftir því sem getan eykst.

## Sængurkvennagrátur og fæðingarþunglyndi

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

Um fæðingarþunglyndi gæti verið að ræða ef vanlíðan ágerist eða varir lengur en tvær vikur. Einkenni geta meðal annars 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.

## Eftir keisaraskurð

- Gott er að miða við að lyfta ekki hlutum sem eru þyngri en barnið.
- Þú færð sterkt verkjalyf með þér heim af meðgöngu- og sængurlegudeildinni. Það á að taka á 12 klukkustunda fresti ásamt verkjalyfjunum sem nefnd eru framfar. Mikilvægt er að taka verkjalyfin Parasetamol og íbuprofen reglulega fyrstu dagana eftir aðgerð.
- Margar konur þurfa að fá blóðþynningarlyf í sprautuformi og er það metið af lækni á meðgöngu- og sængurlegudeild í hverju tilfelli fyrir sig. Meðferðin getur staðið allt frá 10 dögum til sex vikna eftir aðstæðum. Ef þú ferð heim með blóðþynningarlyf verður þér kennt að sprauta þig með því.
- Ljós móðir í heimaþjónustu fjarlægir málmhefti úr skurðsári 5-6 dögum eftir aðgerð ásamt umbúðum. Saumar eru ekki fjarlægðir, þeir eyðast með tímanum. Ef þú ert ekki með heimaþjónustu, er bókaður tími í heftatöku á göngudeild mæðravendar á Landspítala eða á þinni heilsugæslustöð utan höfuðborgarsvæðisins.

## Nýfædda barnið

### Hreinlæti

Huga þarf vel að almennu hreinlæti í nærumhverfi barnsins.

- Ráðlagt er að gestir þvoi og/eða spritti hendur áður en þeir koma í nærumhverfi barnsins.
- Húð nýbura er hrein og því er 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 til staðar sem þarf, þannig að ekki þurfi að líta af barni á skiptiborðinu.
- Naflastúf þarf að halda hreinum og þurrum með því að þvo hann einu sinni á dag með eyrnapinna vættum með vatni og þerra vel á eftir. Búast má við að naflastúfur detti af 10 dögum frá fæðingu eða fyrr. Ef mikill roði er í kringum stúfinn er mikilvægt að hafa samband við ljósmóður í heimaþjónustu 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 óhreinindin hafa áhrif á öndun barns.

### Þvag og hægðir

Eðlilegt er að barn pissi einu sinni á fyrsta sólarhring og þvaglát aukast eftir því sem barnið drekkur meira. Til viðmiðunar ætti barnið að væta 4-6 bleyjur 4-6 dögum eftir fæðingu.

Steinefni frá nýrum, appelsínugul/koparrauð að lit, geta komið í bleyjuna fyrstu tvo dagana. Hjá stúlkum getur komið blóðug og/eða slímug útfærð frá kynfærum á fyrstu vikunum. Hvort tveggja er eðlilegt.

Hægðir nýbura fyrstu dagana kallast fósturhægðir eða barnabik og eru tjörukenndar og dökkar 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.

### Meltingarþægindi

Klígja og ólga í maga hjá börnum er algeng fyrstu 1-2 sólarhringana á meðan 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. Ef barnið ælir grænu, þarf barnalæknir að skoða það. Barn getur mögulega ælt blóði ef sár er á geirvörtum en það er skaðlaust fyrir nýburann.

### Notkun á snuði

Þegar brjóstgjöf er komin vel af stað og barnið þyngst eðlilega er ekkert því til fyrirstöðu að barnið noti snuð. Snuðin þarf að þrifa 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.

### 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.

## Til upplýsinga

### Fæðingarvottorð og afrit af mæðraskrá

Hægt er að panta fæðingarvottorð hjá Þjóðskrá á vefsíðunni [www.skra.is](http://www.skra.is) undir „Vottorð-pantaniir“.

Ef óskað er eftir afriti af mæðraskrá, er umsókn fyllt út á heimasíðu Landspítala: [www.landspitali.is/um-landspitala/hafdu-samband/beidni-um-upplýsingar-ur-sjukraskra-maedraskra/](http://www.landspitali.is/um-landspitala/hafdu-samband/beidni-um-upplýsingar-ur-sjukraskra-maedraskra/)

### Erfið fæðingarreynsla

Leitað er til ljósmóður á viðkomandi heilsugæslustöð ef þörf er á að ræða um fæðingarreynsluna. Í sumum tilvikum vísar ljósmóðir heilsugæslunnar foreldrum til nánari viðtals hjá teyminu „Ljáðu mér eyra“ á Landspítala.

### Ábendingar varðandi þjónustu

Ábendingum varðandi þjónustu á Landspítala má koma á framfæri á heimasíðunni: [www.landspitali.is](http://www.landspitali.is) undir „Láttu í þér heyra“.

## Hvert á að leita ef upp koma vandamál?

Leita þarf aðstoðar ef barn veikist eða vandamál koma upp hjá móður, til dæmis miklar blæðingar, hiti, kviðverkir, illa lyktandi útferð, vandamál við þvaglát eða önnur líðan sem þykir óeðlileg.

### Vandamál sem koma upp innan tveggja vikna frá fæðingu

- Þín ljósmóðir vísar þér áfram eftir þörfum meðan á heimaþjónustu stendur.
- Eftir að heimaþjónustu lýkur eða ef þú ert útskrifuð heim án heimaþjónustu er haft samband við skiptiborð Landspítala í síma 543 1000 og óskað eftir sambandi við bráðaþjónustu kvennadeilda eða meðgöngu- og sængurlegudeild 22A.
- Neyðarlínan í síma 112 við bráð vandamál á hvaða tíma sólarhrings sem er.

### Vandamál sem koma upp tveimur vikum frá fæðingu eða síðar

Haft er samband við:

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

Konur sem búa utan höfuðborgarsvæðisins hafa samband við lækni eða ljósmóður á viðkomandi heilsugæslustöð eða sjúkrahúsi.

### Barn veikist

Leitað er til bráðamóttöku barna á Barnaspítala Hringingsins í síma 543 1000 ef barnið:

- Fer að anda hratt (oftar en 60 sinnum á mínútu) eða kasta upp grænum magasafa.
- Fær hita yfir 38°C, er slapt og ólíkt sér eða nærast illa.

Ef barn er eldra en 12 vikna er haft samband við heilsugæslustöð eða Barnalæknaþjónustuna í síma 563 1010. Utan dagvinnutíma er haft samband við Læknavaktina í síma 1770.

Ef um slys eða neyðartilfelli er að ræða á að hringja í Neyðarlínuna í síma 112.