



# KJÆRE BARSELKVINNE

Gratulerer med den nyfødde og velkommen heim til barseltid med oppfølging på Osøyro eller Eikelandsosen nærjordmorsenter. Her vil jordmor i kommunen følge opp deg og barnet dei første fem dagane etter fødselen.

Vi ønsker at oppfølginga skal vere individuelt tilpassa. Første kontakt skjer første virkedag etter heimkomst, andre kontakt etter avtale. For at tida vi har saman skal bli nytta på best mogeleg vis, er det viktig at du gir beskjed om kva du ønsker hjelp til. Jordmor set av tid til å svare på spørsmål.

## Nokre tips som kan vere nyttige den første veka etter fødselen

### Amming

Dei første dagane klarer barnet seg godt på råmjølka som det får av deg. Kvar gong barnet syg blir brystet stimulert til mjølkeproduksjon.

Morsmjølka kjem gradvis, og som oftast i løpet av dei første 2-4 dagane etter fødselen. Tilby brystet ofte. Når du møter jordmor på nærjordmorsenteret vil ho gjerne vise deg ulike amместillingar, og sjå at barnet har godt sugetak.

Amming skal ikkje vere smertefullt, så ikkje ver redd for å spørje dersom det gjer vondt når barnet syg. Vi fortel deg korleis du kan handtere såre brystknoppar og korleis du kan førebyggje tette mjølkegangar/brystbetennelse.

For ein god start:

- Ligg mykje med barnet «hud-mot-hud».
- La barnet die så ofte som det vil, men ikkje la det sove meir enn 3 timar mellom måltida.
- Sjå til at barnet gapar høgt og har mykje bryst i munnen. Ved gode dietak skal barnet bevege kjeven.
- Sjå til at barnet ligg med magen mot din mage og ikkje vrir hovudet mot brystet.
- La brystet lufttørke etter amming.

Det første døgnet etter fødselen er mange barn kvalme. Då kan du oppleve at barnet brekker seg og gulpar. Dersom barnet ikkje vil die, er det lurt å handmjølke seg. Sjå teknikk på nettstaden til ammehjelpen: [ammehjelpen.no](http://ammehjelpen.no) og video på YouTube frå Global Health Media: «[Attaching your Baby at the Breast](#)»

Dersom du ikkje gir barnet morsmjølk og/eller vel andre måtar å gi barnet ditt mat på, vil jordmor kunne gi rettleiing om dette.

### Høyrsele

Alle nyfødde får undersøkt hørselen i løpet av dei første fem dagane. Det skjer ved at jordmor set ein liten plugg inn i øyret på barnet. For å kunne måle hørselen, må barnet vere roleg og det må vere stille i rommet.

## Gulsott

Gulsott er auka mengder av fargestoffet bilirubin i blodet. Det opptrer omlag 2-4 dagar etter fødselen. Det forsvinn i løpet av dei neste 1-2 vekene, og behandling er vanlegvis ikkje nødvendig. Ved mistanke om gulsott, brukar vi eit apparat der ein lystråle mot barnets hud måler bilirubinnivået (bilicheck).

## Nyføddscreening

Denne blodprøva er eit tilbod til alle nyfødde i Norge for å sjekke om dei har Føllings sjukdom eller andre medfødde stoffskiftesjukdommar. Desse sjukdommane er sjeldne, men det er veldig viktig at barna som har dei blir behandla så tidleg som mogleg. Blodprøven blir tatt i hælen på barnet mellom 48 og 72 t etter fødselen.

## Vektkontroll

Det er vanleg at nyfødde kan miste opp til 10 prosent av fødselsvekta i løpet av første leveveke. Jordmor vurderer barnet sin ernæringstilstand og vil vege barnet for å sjå at vekta aukar som normalt.

Ver merksam på sjukdomsteikn hos den nyfødde som krev kontakt med jordmor, legevakt eller spesialisthelsetenesta:

- Barnet verkar slapt og er vanskeleg å vekke og gi mat
- Kvit/blåleg hudfarge
- Anstrengd og rask pust (>60 pr. minutt)
- Brekningar med grønleg mageinnhald
- Ikkje barnebek (den første avføringa) innan 2 døgns alder

## Ved akutt sjukdom – ring 113

**Barseltelefon Kvinneklinikken: 414 99 042**

**Barseltelefon Osøyro nærjordmorsenter: 468 27 754**

## Søvn og kvile

Eit godt råd den første tida, er at du sjølv passar på å kvile når barnet søv. Lat alltid barnet ligge på rygg når det skal sove, og under si eiga dyne.

Det kan vere lurt å få avlasting til daglege gjeremål. Ikkje ha så mange på besøk den første tida.

## Undersøking av rifter og sting

Jordmor tilbyr undersøking av rifter og sting dersom det er behov for dette.

## Barseltårer

I den første tida etter fødselen er det vanleg å føle seg sårbar psykisk. Etter omlag 2-4 dagar kan du oppleve å få såkalla «barseltårer». Dette kjem overraskande på mange, men er heilt normalt. Vi snakkar gjerne med deg om dette når vi møtest.

## Vidare oppfølging

Frå dag 7 etter fødselen vil helsesjukepleiar overta oppfølginga av barnet ditt. Ho tek sjølv kontakt, og har ofte første møte heime hos deg mellom dag 7 og 10.

Då vil du få vidare rettleiing og informasjon tilpassa ditt behov.

Vi ser fram til å møte dykk!

**Vennleg helsing jordmødrene i Bjørnafjorden kommune**