

## Heimferð í sængurlegu

Heimaþjónustuljósmóðir:

\_\_\_\_\_

Símanúmer: \_\_\_\_\_

**Nýburaskoðun:**

\_\_\_\_\_ daginn \_\_\_\_/\_\_\_\_  
kl. \_\_\_\_\_



Staðfært með leyfi LSH 2017/HÓ  
HVEbæk2

HVE Akranesi  
Sími 432 1000, fax 432 1001  
www.hve.is

Heilbrigðisstofnun Vesturlands  
Akranesi

Sími 432 1000, fax 432 1001  
www.hve.is

**Heimferð / Heimþjónusta:**

Þegar móðir og barn útskrifast snemma heim eftir fæðingu, mun heimþjónustuljós móðir fylgjast með fjölskyldunni næstu 5-10 daga. Mikilvægt er að hafa samband við hana sem fyrst eftir að heim er komið til að fá tíma fyrir fyrstu heimsókn. Ef vandamál koma upp eða einhverjar spurningar vakna skal leita til hennar.

Ef ekki er þess kostur að fara snemma heim og fá heimþjónustu ljósmóður er gefið útskriftarviðtal fyrir heimferð. Þar er farið yfir helstu atriði varðandi brjóstgjöf og fleira sem snýr að sængurlegu og umönnun barnsins.

**Nýburaskoðun:** Öllum börn eru skoðuð af deildarlækni á fyrsta sólarhring og svo stendur foreldrum til boða að fara í skoðun með barnið sitt á 5-6. degi eftir fæðingu á Barnaspítala Hringins til barnalækna.

**Almennar ráðleggingar:** Hafa ber í huga að þó að fyrstu dagar sængurlegunnar hafi mikið til færst heim mælum við með að konur gefi sér áfram tíma og hugi vel að sinni eigin líðan, hvíld með barninu og aðlögun að breytingum innan fjölskyldunnar. Góð og fjölbreytt næring ásamt því að drekka vel af vökva er mikilvægt fyrir líkamann. Almenn hreinlæti er mikilvægt til fyrirbyggingar á sýkingum og þá ekki síst að þvo og spritta hendur fyrir og eftir salernisferðir/þegar skipt er um dömubindi.

**Endurkoma:** Við miklar blæðingar, hita, kviðverki, illa lyktandi útferð, vandamál við þvaglát eða annað sem þú telur óeðlilegt, er haft samband við eftirfarandi aðila. Konur sem búa utan höfuðborgarsvæðisins geta haft samband við lækni/ljósmóður á viðkomandi heilsugæslustöð eða sjúkrahúsi.

**Vandamál ≤ 2 vikna frá fæðingu barns**

- Hafðu samband við **þína ljósmóður meðan á heimþjónustu stendur** og hún vísar þér áfram eftir þörfum.
- Ef vandamál ber brátt að eftir að heimþjónustu lýkur eða eftir heimferð af deild, hafðu samband við **Fæðingardeildina á Akranesi** í síma 432-1113.

Við bráð vandamál á hvaða tíma sem er – hringja í

**Neyðarlínuna í síma 112.**

**Afrit af mæðraskrá og fæðingarvottorð:** Hægt er að panta afrit af mæðraskrá þremur til fjórum mánuðum eftir fæðingu hjá læknaritutum á Heilbrigðisupplýsingadeild á fyrstu hæð sjúkrahúsins. Hægt að senda beiðnina um afritið í tölvupósti á [laeknaritari@hve.is](mailto:laeknaritari@hve.is).

Fæðingarvottorð er afhent við heimferð af fæðingardeildinni. Einnig er hægt að nálgast/panta það hjá Þjóðskrá ( [www.thjodskra.is](http://www.thjodskra.is)) undir „Vottorð-pantanir“.

**Ljáðu mér eyra:** Á Landspítalanum er í boði þjónusta fyrir móður/foreldra sem eru í þörf fyrir og óska eftir viðtali við ljósmóður eftir fæðingu til að ræða um fæðingarreynsluna. Tímaböntun og viðtal fer fram á göngudeild mæðraverndar á LSH, deild 22B, sími 543-3253 milli kl. 8-16 virka daga. Mikilvægt er að koma með afrit af mæðraskrá í viðtalið. Einnig er velkomið að hafa samband við fæðingardeildina á Akranesi og óska eftir viðtali við ljósmóður/lækni til að fara yfir fæðingarreynslu sé þess óskað.

Ábendingum varðandi þjónustu á fæðingardeild Akranes má koma á framfæri við deildarstjóra í síma 432 1113 eða á vef Sjúkrahúsins, [hve.is](http://hve.is) undir „Ertu með ábendingu eða kvörtun?“.

**Að lokum viljum við óska ykkur til hamingju með barnið/börnin og gangi ykkur vel.  
Bestu kveðjur, starfsfólk Fæðingardeildar HVE Akranesi**



**Verkir:** Eðlilegt er að finna fyrir óþægindum og eymslum fyrstu tvær til þrjár vikurnar en það er öllu jöfnu auðvelt að meðhöndla með verkjalyfjum. Mælt er með því að taka tvær 500 mg Paratabs/Panodil töflur 3-4 sinnum á dag og með því eina töflu Íbúfen 400 mg fyrstu dagana. Verkjalyfin skiljast að litlu leyti út í brjóstamjólki 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.

**Eftir keisaraskurð – nokkrir minnisþingar:** Til þess að koma meltingunni í eðlilegt horf er mikilvægt að drekka vel af vatni ásamt því að borða reglulega. Mælt er með prótín- og trefjaríkri fæðu. Hreyfing er mikils virði því hún örvar einnig starfsemi meltingarfæra og minnkar líkur á ýmsum fylgikvillum eftir aðgerð t.d. blóðtappamyndun. Gott er að byrja rólega t.d. á léttum/stuttum gönguferðum og auka svo smá saman eftir því sem getan eykst. Passa jafnframt upp á að hvíla vel á degi hverjum. 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 þitt. Mikilvægt er að hlusta á líkamann og haga sér samkvæmt því. **Verkir:** Taktu reglulega verkjalyf fyrstu dagana eftir aðgerð (sjá að ofan). Ljósmóðir í heimaþjónustu fjarlægir húðhefti úr skurðsári 5-7 dögum eftir aðgerð, ásamt umbúðum. Saumar eru ekki fjarlægðir, þeir eyðast með tímanum. Ef ljósmóður nýtur ekki við er gefinn tími í heftatöku á skiptistofu HVE eða á þinni heilsugæslustöð utan höfuðborgarsvæðisins. Konur búsettar á höfuðborgarsvæðinu geta fengið tíma á deild 22-B LSH.

**Vandamál >2 vikur frá fæðingu:** Fyrir vandamál tengt brjóstagið eða úthreinsun hafa þá samband við fæðingardeildina í síma 432-1113. Ef barnið verður veikt hafa samband við heilsugæslu á dagvinnutíma (08-16) eða **Læknavakt** á kvöldin frá kl 16:00 og um helgar í s.1770, en læknar þar vísa þér áfram ef ástæða er til.

**Brjóstagið:** Nærvera er mikilvæg bæði fyrir móður og barn og leggur grunn að góðri brjóstagið. Til að auka magn brjóstamjólks skiptir miklu máli að leggja barnið oft á brjóst fyrstu dagana/vikurnar eða u.þ.b. 8-12 sinnum á sólarhring. Barnið tekur oftast brjóst fljótlega eftir fæðingu og hvílist svo vel. Mismunandi er hversu oft barn fer á brjóst fyrsta sólarhringinn. Það hefur forða af vökva og sykri til að vinna úr fyrstu 48 klst. Broddmjólkin sem kemur fyrst úr brjóstunum er nægileg næring í byrjun en í flestum tilfellum líða 2-4 dagar þar til mjólkurframleiðslan eykst að marki. Magi nýburar er á stærð við vínber og þetta litla magn af broddmjólki er fullkomin fæða fyrir nýburann. Maginn stækkar smátt og smátt eftir því sem barnið drekkur meira og þarf meiri næringu. Brjóstamjólki er full af mótefnum sem eru góð fyrir ónæmiskerfi barnsins. Það er eðlilegt að geirvörtur séu aumar í 4-7 daga eftir fæðingu, en það telst ekki eðlilegt að sár myndist. Til þess að koma í veg fyrir sármyndun þarf að vanda gjafastellingar og handtök. Leitið aðstoðar ef eymsli verða mikil eða sár myndast. Vatnsbakstrar á geirvörtur fyrir og eftir gjafir draga úr eymslum.

**Stálmi:** Orsök stálma er aukið blóðflæði og vökvasöfnun í vefjum brjóstanna sem veldur þrýstingi á mjólkurkirtla. Þetta er eðlileg lífeðlisfræðileg breyting í brjóstunum við aukna mjólkurmyndun á 2 til 4 daga eftir fæðingu. Brjóstin verða viðkvæm og heit viðkomu, geirvörtubaugur getur orðið stífur og geirvartan flöt. Fyrirbygging stálma er regluleg brjóstagið 8 til 12 sinnum á sólarhring. 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 þess að mýkja upp geirvörtuna. Hægt er að nota kælibakstur á brjóst eftir gjöf til að draga úr óþægindum. Einnig má taka bólgueyðandi lyf sem hefur verkjastillandi og bólgueyðandi áhrif á stálma. Handmjólkun byrjar á því að allt brjóstið er nuddað með hringlaga hreyfingum. Þumall er staðsettur fyrir ofan geirvörtubaug og hinir fingurnir fyrir neðan. Fingrunum er ýtt mjúklega aftur og síðan fram á við og kreist saman, við þetta mjólkast mjólkinn út úr geirvörtu. Sjá fræðslumynd: <http://newborns.stanford.edu/Breastfeeding/HandExpression.html>

**Stíflaðir mjólkurgangar:** Orsakir/áhættubættir: Preyta, streita, álag, breytingar á gjafamynstri, óreglulegar gjafir, kuldi, þröngur fatnaður/brjóstahöld/toppar. **Einkenni:** Eymсли í brjósti, e.t.v. hiti og roði á hluta brjóstins og/eða afmarkaður þrymill/hnúður. **Fyrirbygging:** Láta barnið sjúga vel og grípa geirvörtuna rétt. Forðast álag og fót sem þrengja að brjóstum. **Ráð til að vinna á stífluðum mjólkurgöngum:** Tíðar brjóstgjafir og nota 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. Gott er ef haka barns snýr að stíflusvæði. Kaldur bakstur á svæðið eftir gjafir í 5-15 mínútur. Ef barnið getur af einhverjum ástæðum ekki sögið er hægt að nota mjaltavél, brjóstapumpu eða handmjólkun. Sé þetta gert við hverja gjöf hverfur stíflan á 2-4 dögum, jafnvel fyrr.

**Vandamál við brjóstgjöf /hvert á að leita:** Haft er samband við **heimaþjónustuljós móður** við eftirfarandi einkenni; háan hita, flensueinkenni, roða og hita á afmörkuðu svæði á brjósti. Hún metur vandamálið og vísar áfram eftir þörfum. Ef heimaþjónustuljós móðir er **ekki** til staðar er hægt að hringja á fæðingardeild Akranes í síma 432-1113 til að fá ráðgjöf við helstu vandamálum sem upp geta komið. Við viðvarandi vandamál er mögulegt að fá 2 vitjanir **brjóstgjafaráðgjafa** innan 14 daga frá fæðingu. Það er gert í samráði við og með milligöngu heimaþjónustuljós móður meðan hennar nýtur við, eða haft samband beint ef heimaþjónusta er lokið. <http://www.ljosmaedrafelag.is/thjonusta/brjostgjafaradgjof>. Í dag er enginn starfandi brjóstgjafaráðgjafi á Vesturlandi, en konur sem búsettar eru utan höfuðborgarsvæðisins geta leitað til brjóstgjafaráðgjafa í Reykjavík. Ef bráðvandamál koma upp um kvöld eða helgar er hægt að leita til **Læknavaktar s. 1770**.

**Útskilnaður nýbura:** Eðlilegt er að barn hafi **þvaglát** einu sinni á fyrsta sólarhring og aukast þvaglát eftir því sem barnið drekkur meira eða um 4-6 sinnum á 4-5 degi eftir fæðingu. Steinefni frá nýrum, appelsínugul/koparrauð að lit geta komið í bleiuna fyrstu dagana. Hjá stúlkum getur komið blóðug og/eða slímug útferð frá kynfærum. Hvoru tveggja er hættulaust. **Hægðir** nýbura fyrstu dagana kallast fósturhægðir/barnabik og eru tjörukenndar og dökkar að lit. Magn og tíðni hægðalosunar eftir það getur verið mismunandi eftir hversu oft barnið tekur brjóstið. Í broddmjólk eru efni til örvunar þarmahreyfinga og hægðalosunar. Hægðirnar lýsast smá saman og brjóstamjólkurhægðir eru karrýgular með kekkjum. **Klígja hjá nýbura:** Ólga í maga og klígja hjá börnum fyrstu 1-2 sólarhringana er algeng. Meltingin er að fara í gang. Þau hafa einnig oft kyngt slími og/eða legvatni sem þau kúgast af og/eða æla. Meðan á þessu stendur minnkar oft sogþörf þeirra. Barn getur einnig ælt blóði og er ástæðan yfirleitt sár á geirvörtum sem blæðir úr, en það er skaðlaust fyrir nýburann.

**Almennur fróðleikur um nýburann:** Gott er að huga að góðu almennu hreinlæti í nærumhverfi barnsins. Við mælum með að allir gestir þvo og/eða spritti hendur sínar áður en þeir koma í nærumhverfi barnsins. Húð nýbura er hrein og því óþarfi að baða barnið fyrstu dagana. Gott er þó að hafa í huga að þvo hendur barnsins með vatni daglega og jafnvel oftar því barnið setur hendur sínar í munninn og þá e.t.v. margir búnir að snerta hendur þess. Þegar kemur að því að baða barnið er gott að hafa baðvatnið 37° - 37,5°C heitt. **Umhirða naflastúfs:** Gott að halda naflastúf hreinum og þurrum. Þvo hann t.d. með eyrnapienna vel vættum með vatni og þerra vel á eftir. Þegar óhreinindi eru mikil er hægt að halda vel vættri grísu að naflastúf smá stund og strjúka með eyrnapienna í framhaldi. Naflastúfur dettur yfirleitt af innan 10 daga frá fæðingu. Ef mikill roði er kringum stúf er mikilvægt að hafa samband við heimaþjónustuljós móður eða heilsugæslustöð. **Hnerji** hjá nýbura er eðlilegur og bendir ekki til kvefs á fyrstu dögum. 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.

**Ungbarnavernd:** Hafðu samband við heilsugæslu í þínu hverfi fljótlega eftir heimkomu af deildinni eða eftir útskrift úr heimaþjónustu ljósmóður til að láta vita að þú sért komin heim. Þar færðu upplýsingar um hvernig tilhögun ungbarnaverndar er. **Heyrnarmæling nýbura:** Boðið er upp á heyrnarmælingu allra nýbura. Mælingin fer fram í tengslum við útskriftarskoðun barnalæknis á Barnaspítalanum. Ef útskriftarskoðun fer fram annars staðar og ekki gerð heyrnarmæling, þá er best að hafa samband við Heyrnar- og talmeinstöð Íslands s.581-3855 til að panta tíma.

**Hvert skal leita ef barnið veikist:** Fá barnið hita 38°C eða meira **fyrir 12 vikna** aldur skal leita til Barnaspítala Hringingsins/bráðmóttöku barna í síma 543-3700 eða heilsugæslustöðvar í þínu bæjarfélagi/hverfi. **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 neyðartilfelli er að ræða skal hringja í Neyðarlínu s. 112**

**Sængurkvennagrátur og fæðingarþunglyndi:**

Nýbakaðar 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 þessar tvær vikur. Einkenni geta m.a. verið þau að dagleg verkefni virðast óyfirstíganleg, breyting á matarlyst, svefnvandamál, vonleysi og óútskýrð hræðsla eða kvíði. Mikilvægt er að leita sér aðstoðar á heilsugæslu ef þessi einkenni gera vart við sig og eru viðvarandi. Feður geta einnig fengið þunglyndi tengt þessum nýju aðstæðum.