

Heimferð af fæðingadeild

Tilgangur bæklingins

Með þessum bæklingi vilja ljósmæður á fæðingadeild SAK leggja áherslu á nokkur atriði áður en þú ferð heim. Við vonum að þessar upplýsingar auðveldi þér heimferðina og um leið og við óskum þér ánægjulegrar heimkomu þökkum við fyrir samveruna á deildinni.

Almenn líðan

Margar konur eru eftir sig eftir meðgöngu og fæðingu, sérstaklega ef þær hafa hvílst illa. Hikaðu því ekki við að takmarka gestagang fyrstu dagana t.d. með því að láta vita að þú/þið óskið eftir hvíld. Aukin hvíld fyrir þær konur sem þurfa þess með, getur gert gæfumuninn hvað varðar andlega líðan og eykur líkur á vel heppnaðri brjóstagjöf. Sumar konur finna fyrir depurð eftir fæðingu, en aðrar fá fæðingarþunglyndi. Þess vegna hvetjum við þig til að ræða líðan þína við ljósmæður/hjúkrunarfræðinga í ungbarnavernd.

Brjóstagjöf

Misjafnt er hvenær mjólkurmyndun er komin vel á veg eftir fæðingu. Hjá sumum konum er komin þó nokkur mjólk eftir 2-3 daga en hjá öðrum tekur þetta lengri tíma. Þú skalt því ekki örvænta þó ekki sé komin mikil mjólk þegar þú ferð heim. Við viljum líka benda þér á að mjólkin minnkar stundum við heimkomu og þá eru bestu ráðin þau að hvíla sig eins og hægt er, drekka nægan vökva og leggja barnið oft á brjóst. Ef upp koma vandamál tengd brjóstagjöfinni getur þú haft samband við fæðingadeildina eða ungbarnaverndina.

Hreyfing og mataræði

Eins og alltaf er hollt mataræði mikilvægt en e.t.v. enn mikilvægara eftir meðgöngu og fæðingu, sérstaklega ef þú ert með barnið á brjósti. Ef til vill hefur gengið á varabirgðir líkamanns af ýmsum næringarefnum á meðgöngunni og í tengslum við fæðinguna. Það er mjög mikilvægt að þú neytir hollrar og góðrar fæðu til að byggja aftur upp næringarforða sem tapast hefur á meðgöngu og í fæðingu. Þetta skiptir líka máli varðandi brjóstagjöfina.

Hvað varðar hreyfingu þá er gott að þú farir að stunda reglubundna hreyfingu sem fyrst. Ef til vill er gott að byrja með stuttum gönguferðum og styrkjandi æfingum. En það fer auðvitað eftir líkamlegu ástandi þínu hvaða hreyfing er best fyrir þig. Hollt mataræði og líkamsrækt af hvaða tagi sem er, eykur einnig líkur á góðri líkamlegri og andlegri líðan þinni eftir fæðingu.

Hreinsun

Yfirleitt er hreinsunin frá leginu blóðlituð í u.þ.b. viku. Eftir það fer að draga verulega úr henni og verða meira eins og brúnleit. Misjafnt er þó hversu lengi brúnleit útferð varir, en hún getur staðið í allt að 6-8 vikur. Einstaklingsbundið er hvenær tíðablæðingar byrja aftur en oft líða nokkrir mánuðir, sérstaklega ef barnið er eingöngu á brjósti. Vertu vakandi fyrir því ef hreinsun verður illa lyktandi eða ef hreinsun eykst mjög mikið aftur eftir að hún er orðin lítil. Hafðu þá samband við ljósmóður/lækni á fæðingadeild SAK í s: 463-0129.

Ef þú vilt fara í eftirskoðun er mælt með að láta líða ca. 8 vikur frá fæðingu. Eftirskoðun er pöntuð hjá riturum fæðingalækna á SAK eða hjá Læknastofum Akureyrar.

Eftir keisaraskurð

Yfirleitt eru klemmur teknar á 5. degi eftir keisaraskurð. Mikilvægt er að vera vakandi fyrir einkennum um sýkingu. Ef þú verður vör við hita, roða, þrota og vessa frá skurðsárinu, hafðu þá samband við fæðingadeild.

Grindarbotnsæfingar

Grindarbotnsvöðvarnir eru umhverfis þvagrás, leggöng og endaparm og stjórna opnun og lokun þessara líffæra. Þessir vöðvar eru oft slakir eftir meðgöngu og fæðingu og því mikilvægt að þjálf þá. Best er að byrja sem fyrst. Ágætt er að byrja á því að prufa að stoppa þvagnbunu þegar þú ferð á W.C. þannig að þú finnur hvar þessir vöðvar eru. Það er hins vegar ekki ráðlegt að þjálf þessa vöðva þannig á hverjum degi heldur aðeins í nokkur skipti þangað til að þú færð tilfinningu fyrir þessum vöðvum aftur. Til eru leiðbeiningar um þjálfun grindarbotnsvöðva sem þú skalt útvega þér ef þú ert ekki vön að gera grindarbotnsæfingar (t.d. sprengur.is).

Afbrýðisemi systkina

Ef þú átt eldra barn er trúlegt að einhver afbrýðisemi komi fram hjá því. Misjafnt er hvernig afbrýðisemi gerir vart við sig. Aldur og skapferli barnsins geta haft áhrif þar á. Sum börn verða erfið við foreldrana á meðan önnur beina reiði sinni að litla systkininu. Góð ráð eru að reyna að gefa eldra barninu góðan tíma og tala um afbrýðisemina við barnið og leyfa því að vera þátttakandi í umönnun nýja barnsins.

Kynlíf eftir fæðingu

Margir upplifa að kynlífið verði innilegra og ánægjulegra, á meðan aðrir upplifa neikvæð áhrif. Preyta, aukin ábyrgð og almennt aukið álag geta dregið úr kynlöngun og getur það átt við bæði um þig og makann. Oft verður aukin áhersla á snertingu og kelerí án þess að endilega komi til samfara, sérstaklega fyrstu vikurnar eftir fæðingu barnsins.

Mjög misjafnt er hvenær þör fara að hafa samfarir aftur eftir fæðinguna. Konur sem hafa verið saumaðar þurfa tíma til að gróa og getur það tekið nokkrar vikur. Þú finnur best sjálf hvenær óhætt er að byrja hafa samfarir aftur. Á meðan hreinsun er frá leginu getur verið hætta á sýkingu og því ekki mælt með að hafa samfarir á þeim tíma nema þá með smokk. Smokkurinn nýtist einnig sem getnaðarvörn þar til aðrar slíkar hafa verið valdar. Sumar konur geta fundið fyrir þurrki í leggöngum við samfarir, sérstaklega meðan á brjóstgjöf stendur og þá er sjálfsgagt að kaupa sleipiefni ef á þarf að halda.

Félagsráðgjafi

Félagsráðgjafi er starfandi við fæðingadeild SAK. Ef þörf er á, getur þú haft samband þangað, annað hvort meðan þú ert á deildinni eða eftir að þú kemur heim. Sími þar er 463-0140.

Ungbarnavernd

Hjúkrunarfræðingur ungbarnaverndar kemur yfirleitt í heimsókn til þín c.a. viku eftir útskrift af deild eða úr heimaþjónustu. Oftast koma þær í 2-3 skipti á fyrstu sex vikunum eftir fæðingu barnsins en eftir það ferð þú með barnið á heilsugæslustöð í viðtal og skoðun hjá hjúkrunarfræðingi og e.t.v. lækni.

Bjargráð

Ef eitthvað kemur upp á sem ekki getur beðið heimsóknar ungbarnaverndar eru ýmsir aðilar sem hægt er að leita til:

- Hjúkrunarfræðingur í ungbarnavernd
- Heimilislæknir
- Ljósmaður á fæðingadeild SAK
- Fæðingalæknir á SAK eða læknamóttöku utan sjúkrahúss
- Vaktþjónusta heimilislækna
- Neyðarsími 112

Áhugaverðar heimasíður

<http://www.sak.is>
<http://www.hsn.is/akureyri>
<http://www.heilsugaeaslan.is>
<http://www.ljosmodir.is>
<http://www.landspitali.is>
<http://www.lli.org>
<http://www.sprengur.is>
<http://www.brjostagjof.is/>
<http://www.gynzone.net/>