

Ny i Danmark – graviditet og fødsel

Anbefalinger til kommende forældre

Tillykke med graviditeten.

Denne pjece er skrevet til dig, der er gravid og til din mand for at fortælle jer om, hvilke anbefalinger der er i Danmark, når man skal have barn. Pjecen er udarbejdet for at give et kort overblik over graviditet og fødsel og for at guide jer igennem de undersøgelser og tilbud, der er til jer. Pjecen handler kun om den normale graviditet og fødsel.

Normale graviditetstegn og gener tidligt i graviditeten

Når din menstruation er udeblevet, fordi du er blevet gravid, kan du allerede meget tidligt opleve nogle fysiske forandringer og gener, du måske ikke var forberedt på. De fleste forandringer og gener er helt normale.

Træthed: I starten af graviditeten føler mange kvinder en enorm træthed. Hvis det også gælder dig, så prøv at få hvilet dig i løbet af dagen og prøv at få en god lang nattesøvn. Trætheden går som regel over omkring uge 12.

Kvalme: En del kvinder er mere eller mindre generet af kvalme i de første uger af graviditeten. For de fleste plejer kvalmen at forsvinde efter de første måneder, for nogle få fortsætter det i længere tid. Er kvalmen meget stærk og måske fulgt af opkastninger, er det en god idé at tale med en jordemoder om, hvordan du har det. Hun kan give dig gode råd og vurdere, hvilken hjælp du har brug for.

At være gravid er en normal tilstand og ikke en sygdom, så I kan leve, som I plejer. Det er helt normalt at føle sig usikker og være bange for, om alt nu også er, som det skal være. Du kan også opleve humørsvingninger og ømme bryster. Det er helt normalt. Tal med din mand om, hvordan du har det og tal med jordemoderen og lægen om det, du oplever. De kan hjælpe dig med at forstå dine følelser og bekymringer.

Hvornår skal du undersøges hos lægen og jordemoderen?

En normal graviditet varer mellem 37 og 42 uger. Alle gravide kan komme gratis til både læge og jordemoder under graviditeten. Lægen og jordemoderen undersøger dig og holder øje med, at både du og dit barn har det godt, og at dit barn vokser og udvikler sig, som det skal. Du får også tilbud om blodprøver og ultralydsundersøgelser tidligt i graviditeten. Undersøgelserne skal vise, om barnet fejler noget.

Normale undersøgelser, når I venter jeres første barn, er:

Graviditetsuge	Lægeundersøgelse	Jordemoderundersøgelse	Ultralyd og blodprøver
6 - 10	x		
8 - 13			Blodprøve (doubletest)
11 - 13			Ultralydsundersøgelse
15 - 22			Ultralydsundersøgelse og evt. blodprøve (tripletest)
25	x		
29		X	
32	x		
35		X	
37		X	
39		X	
(41)		X	
4-5 dage efter fødslen			Besøg af sundhedsplejersken hjemme.
5 uger efter fødslen (barn)	x		
8 uger efter fødslen (mor)	x		

Hvis du har været gravid før, er der sædvanligvis lidt færre undersøgelser hos jordemoderen.

Hvis du er omskåret, er det vigtigt, du fortæller det til jordemoderen allerede første gang, du møder hende.

Hvis der opstår problemer i løbet af din graviditet, vil du blive tilbudt flere undersøgelser, uanset om det er dit første barn, eller du har født før. Det er godt, hvis du kan have din mand eller et andet familiemedlem med til undersøgelserne både hos lægen og jordemoderen.

Du kan også tale med en sundhedsplejerske i graviditeten, hvis du går og tænker på, hvordan det mon bliver med fx amning eller pleje af babyen, når du har født.

Hvis du har brug for tolk, kan du få det. Tal med lægen om det. Både lægen, jordemoderen, sundhedsplejersken og tolken har tavshedspligt over for andre myndigheder og personer.

Hvad undersøger lægen og jordemoderen?

Hos lægen: Ved undersøgelserne hos lægen vil lægen tale med dig om, hvordan graviditeten går og høre lidt om din familie og dit liv. Der vil blive taget blodprøver, og lægen vil undersøge dit blodtryk og din urin samt veje dig. Ved de to sidste besøg hos lægen, vurderer lægen også, om barnet vokser, som det skal. Hvis du får fast medicin, vil lægen vurdere, om du kan fortsætte med den samme medicin, eller om du måske skal skifte til noget andet eller måske

holde pause. Det er vigtigt, du taler med lægen om, hvilken medicin du tager – også det, der måske ikke er på recept. Alt det, du tager, går nemlig direkte videre til barnet, og måske kan barnet ikke tåle det, du plejer at tage.

Hos jordemoderen: Allerede ved første besøg lægger I sammen en plan for, hvordan din graviditet skal følges, så du og dit barn har det bedst muligt i graviditeten. Både dit helbred, tidligere graviditeter og fødsler og evt. mentale problemer har betydning for, hvordan din plan kommer til at se ud. Jordemoderen vil også undersøge dit blodtryk, din urin og veje dig, og hun vurderer om barnet vokser som det skal. Hun taler også med dig om, hvordan du har det både fysisk og mentalt.

Ved at være så åben som mulig over for jordemoderen og lægen, vil du få den bedste støtte og hjælp til dig og dit barn. Det gælder også, hvis du har været udsat for vold eller trusler om vold eller har oplevet andre voldsomme ting i dit liv. Sådanne oplevelser kan nemlig forstærkes i forbindelse med graviditet og fødsel, og det er godt for sundhedspersonalet at kende til det, så de kan hjælpe dig bedst muligt.

Sunde vaner under graviditeten

For at dit barn kan vokse og udvikle sig bedst muligt i din livmoder, er det vigtigt, at du spiser sundt, at du ikke ryger, ikke drikker alkohol under graviditeten, og at du bruger kroppen aktivt.

Det er godt at spise så mange forskellige madvarer, frugt og grøntsager som muligt. Tal med jordemoderen og din læge, hvis du er i tvivl om, hvad der er sundt for dig og dit barn og om de madvarer, du kan købe i Danmark, som du måske ikke kender.

Tilbered maden uden for meget olie og salt. Det er også godt at spare på sukkeret i form af fx slik, kager og sodavand. Du behøver kun lidt mere mad, når du er gravid. Pas på med at spise for to, så kommer du nemt til at tage for meget på, og de kilo kan være svære at komme af med bagefter.

Barnet i maven tåler ikke tobaksrøg. Hvis du ryger, kan du få hjælp til at stoppe hos din jordemoder eller din kommune. Hvis barnets far ryger, er det også rigtig godt, hvis han kan stoppe. Barnet tåler nemlig heller ikke røg fra omgivelserne. Sørg for at al rygning foregår udendørs, hvis familie og venner er rygere.

Gå ture eller hold dig i form på andre måder. Det er godt for både dig og dit barn, fordi det hjælper til at holde din vægt nede og gør dig stærk til fødslen.

Under graviditeten anbefales det, at du tager følgende kosttilskud:

- 400 mikrogram folsyre dagligt til 12 uger inde i graviditeten
- 10 mikrogram D-vitamin dagligt i hele graviditeten
- 40-50 mg jern dagligt fra uge 10 og resten af graviditeten
- ½ liter mælkeprodukt eller 500 mg kalk dagligt gennem hele graviditeten.

Gener og ubehag senere i graviditeten

Forstoppelse og hæmorider: Det er normalt at blive forstoppet under graviditeten, og det kan evt. føre til hæmorider. Hæmorider er en slags åreknuder i endetarmen, og det kan bløde lidt. Det kan hjælpe på forstoppelsen at drikke meget vand og spise groft brød og masser af grøntsager. Hvis du får hæmorider, kan du få hjælp af lægen eller jordemoderen til, hvordan du skal behandle det.

Halsbrand: Halsbrand opstår, fordi mavesækkens lukkemuskel bliver mere slap og så kan mavesyre løbe op i spiserøret. Du kan evt. lindre symptomerne med noget medicin, men tal med lægen eller jordemoderen om det først.

Plukveer: Fra midt i graviditeten kan du opleve plukveer, som er sammentrækninger af livmoderen, der mærkes hård og fast, mens plukveen står på. Det kan også smerte lidt over lænden under en plukve. Det er oftest ufarlig, men tal med lægen eller fødestedet, hvis du har mange plukveer, også når du slapper af.

Smerter i kroppen: Det er normalt at have smerter eller ubehag forskellige steder som fx i benene, i læggen eller i bækkenet. Det er ikke farligt, men kan være generende. Det kan afhjælpes, så tal med jordemoderen om, hvad du har brug for.

Udflåd og hyppig vandladning: Der kommer ofte mere udflåd fra skeden, end der plejer. Normalt udflåd er hvidligt/klart og lugter ikke. Hvis dit udflåd ser anderledes ud eller lugter, skal du tale med lægen eller jordemoderen om det. Man tisser også oftere under graviditeten, det er helt normalt.

Vand i kroppen: Mange oplever at få vand i kroppen i den sidste del af graviditeten. Især ben og fødder vil hæve op, og det er godt at sidde med benene oppe og sove med benene på en pude. Jordemoderen kan også vise dig nogle øvelser, der kan hjælpe dig.

Alvorlige symptomer i graviditeten

Blødning: Hvis du begynder at bløde, kan det enten være uden nogen betydning eller være mere alvorligt. Det er oftest ufarligt, men kontakt altid fødestedet eller lægen, hvis du begynder at bløde.

Sukkersyge: Nogle kvinder får sukkersyge under graviditeten. Det er heldigvis sjældent, men det har betydning for både din og dit barns sundhed. Sukkersyge vil blive opdaget ved kontrollerne hos jordemoderen og lægen, og du vil få rådgivning om, hvad du skal gøre i resten af graviditeten.

Forhøjet blodtryk: Hvis dit blodtryk bliver for højt under graviditeten, kan det være alvorligt for både dig og dit barn. Læge og jordemoder vil derfor kontrollere dit blodtryk ved alle undersøgelserne. Hvis du mellem undersøgelserne bliver plaget af konstant hovedpine, svimmelhed, synsforstyrrelser eller får meget vand i kroppen, skal du altid kontakte lægen, jordemoderen eller fødestedet og fortælle om dine symptomer.

Når fødslen nærmer sig

I de sidste uger af graviditeten kan du være meget besværet af din voksende mave, og du kan opleve plukveer hyppigere. Barnet kan presse på din blære, så du skal tisse endnu oftere, og det kan være svært at trække vejret godt igennem og sove fladt på ryggen. Sørg for at få hvilet i løbet af dagen og tag imod den hjælp, du kan få fra dine pårørende eller venner. Men sørg også for at få gået nogle ture og hold dig i gang. Det er godt for både dig og dit barn.

Planlagt kejsersnit: I nogle situationer kan barnet ikke fødes normalt, og det kan være nødvendigt at planlægge et kejsersnit på forhånd. Det er sikkert for både mor og barn at føde ved et planlagt kejsersnit. Hvis du skal føde ved et planlagt kejsersnit, vil din jordemoder forberede dig på, hvad der skal ske.

Når fødslen går i gang

Kroppen viser forskellige tegn på, at fødslen er i gang. Det kan være:

- Der kan komme lidt slimet, brunligt eller lyst blodigt udflåd, når fødslen går i gang. Det kaldes tegnblødning.
- Du får veer. Livmoderen bliver hård under veen, og det kan smerte på maven og over lænden. I starten er veerne uregelmæssige og kan gå i sig selv, efterhånden bliver de regelmæssige.
- Fostervandet, som skal være helt klart, siver eller løber. Nogle kvinder oplever det som at tisse i bukserne.

Kontakt altid fødestedet, når vandet går. Fortæl, hvis vandet ikke er helt klart. Hvis fødslen går i gang på anden vis, er det godt at ringe til hospitalet først og tale med jordemoderen om, hvordan du har det og hvilke tegn, din krop viser på, at fødslen er gået i gang. Så kan hun vurdere, hvornår I skal tage af sted, og så er hun klar til at tage imod jer, når I kommer. Det er helt normalt i Danmark at have sin mand eller en anden pårørende med under fødslen. Det vil være en god støtte for dig.

Hvis fødslen ikke går i gang af sig selv

Hvis din graviditet varer mere end 41 uger, vil jordemoderen eller lægen tale med dig om at sætte fødslen i gang. Det er dig, der bestemmer, om fødslen skal sættes i gang, så tal grundigt med personalet om hvornår det evt. skal ske og om, hvad det betyder for jer og jeres barn.

Fødslen

Alle fødsler er forskellige, og kvinder reagerer forskelligt på smerterne og på fødselens forløb.

Nogen kan blive utrygge, andre oplever mest spænding og forventning mellem veerne. Det afhænger af mange ting, hvordan man reagerer. Nogle kan tåle mange smerter, nogle har svært ved ikke at kunne have kontrol over sin krop og andre genoplever ubehagelige ting i deres liv pga. smerterne og uvisheden om, hvad der er i vente.

Første gang man skal føde, kan det vare op til et døgn. For kvinder, der har født før, varer det som regel kortere tid. Fødslen har forskellige faser. I begyndelsen udvider fødselsvejen sig, og i den periode er det bedst at være derhjemme. Når du kommer ind på hospitalet, vil jordemoderen guide dig gennem fødselens forskellige faser. Når livmodermunden har åbnet sig 10 cm, er barnet klar til at blive presset ud. Presseveerne føles anderledes, og du vil ikke være i tvivl om, at du er nået til den fase.

Smertelindring

Der er flere muligheder for at få lindret smerterne under fødslen. Du kan få varme omslag, massage, varmt vand fra bruser eller i badekar, lattergas eller en epiduralblokade, som er en lokalbedøvelse i ryggen. Nogle steder kan man få akupunktur eller få lagt sterilt vand under huden. Det kan også hjælpe på smerterne. Det hjælper også at skifte stilling, så man skaber mest mulig plads til, at barnet kan komme ned gennem fødselsvejen.

Akut kejsersnit

Hvis der pludselig opstår komplikationer under fødslen, skal du måske have et akut kejsersnit. Det kan du og din mand, eller en anden pårørende du har med, opleve meget kaotisk og måske utrygt, men I vil blive informeret undervejs. Du kan være sikker på, at personalet ved, hvad de gør, og at de vil gøre alt for, at du og dit barn kommer bedst igennem fødslen. Som regel vil du være vågen under kejsersnittet, og din mand eller anden pårørende kan også være med på operationsstuen.

Bagefter vil jordemoderen tale fødslen igennem med jer, så I kan finde ud af, hvad der skete, og hvorfor det blev nødvendigt at lave et akut kejsersnit.

Lige efter fødslen

Lige efter fødslen vil du få dit barn op på maven, og din mand eller jordemoderen vil klippe navlestrengen over. Moderkagen skal fødes kort efter, og så kigger jordemoderen efter, om du skal sys efter fødslen. Barnet kan selv finde vej til brystvorten og begynde at sutte. I vil få en bakke med lidt mad og drikke lige efter fødslen, og først efter noget tid vil barnet blive undersøgt og målt og vejlet af jordemoderen. Man venter lidt, fordi det er vigtigt ikke at forstyrre den første kontakt mellem jer.

Efter et par timer vil I som regel blive tilbudt indlæggelse på en barselsafdeling eller et patienthotel, hvis det er jeres første barn. Mange, som har født tidligere, går hjem indenfor de første 6-8 timer efter fødslen og bliver kontaktet af jordemoderen dagen efter. Alle, der går hjem indenfor de første 72 timer, får besøg af sundhedsplejersken efter 4-5 dage derhjemme. Hvis I er indlagt i længere tid, kommer sundhedsplejersken på hjemmebesøg efter aftale med jer.

Dagene efter fødslen: Du kan opleve smerter fra livmoderen som tegn på, at den trækker sig sammen. Det kaldes efterveer. Især det første døgn vil du bløde en del, og så vil det langsomt blive mindre og mindre. Tal med lægen eller sundhedsplejersken, hvis du har gener, du ikke kan forstå eller som varer ved.

Undersøgelser efter fødslen

Alle børn bliver undersøgt for en række sygdomme ved en blodprøve, der tages i hælen, inden for 72 timer efter fødslen. I får kun besked om resultatet, hvis der er noget i vejen. Alle børn bliver også undersøgt for, om de kan høre. Det gør ikke ondt på barnet at få lavet undersøgelsen. Nogle børn skal have lavet den to gange, fordi første undersøgelse ikke var god nok.

Mange børn får gulsot efter fødslen. Det er helt normalt. Kun hvis dit barn får meget gulsot og bliver sløvt og ikke vil spise, skal det behandles med lys på hospitalet. Am dit barn så hyppigt som muligt, det kan hjælpe på gulsoten. Er du i tvivl, så kontakt lægen, fødestedet eller sundhedsplejersken.

Amning

Modermælk er den sundeste ernæring for et spædbarn, og det er normalt at amme i Danmark. Når du ammer, giver du vigtige næringsstoffer, vitaminer og mineraler videre til dit barn. Din mælk beskytter også barnet mod en lang række sygdomme. Jo mere du ammer, jo mere mælk laver du. Amning skal som regel læres af både mor og barn. Det kan gøre ondt de første dage. Det er helt normalt og går over. Jordemoderen og sundhedsplejersken vil hjælpe dig med at komme godt i gang og kan hjælpe dig, hvis det bliver ved med at gøre ondt.

Hvis du ikke kan eller ikke ønsker at amme, skal du give dit barn modermælkserstatning. Følg brugsanvisningen på pakken nøje.

Det kan være svært at blive forældre, og samtidig meget dejligt. Når I som par hjælper og aflaster hinanden, har I mest overskud til både at være forældre og par.

Du kan læse videre om det lille barns sundhed i pjecen ”Ny i et fremmed land – gode råd om små børns sundhed”.