

Ulla Rode

# Gravid igen

2014

GRAVIDITET, FØDSEL OG DEN STØRRE FAMILIE

Hvordan deler jeg min kærlighed mellem flere børn? Hvordan tilgodeser jeg børnenes forskellige behov? Få svar og find gode råd.



Denne bog tilhører:

---

---

---

Vi venter barn igen den:

---



Skønt SCA Hygiene Products A/S og bidragyderne til denne bog på alle måder har bestræbt sig på at sørge for, at oplysningerne i bogen fremstår så nøjagtige som muligt, kan SCA Hygiene Products A/S og bogens bidragydere på ingen måde holdes ansvarlige for eventuelle fejl og unøjagtigheden i bogens oplysninger eller for nogen handling eller handlinger, som måtte være udført eller foretaget på basis af disse oplysninger. Oplysninger, der her videregives af SCA Hygiene Products A/S, bør ikke bruges som basis for diagnostisering eller behandling af sygdomme og erstatter ikke professionel lægebehandling. Hvis du eller dit barn lider af helbredsproblemer, eller du har mistanke om, at der er problemer med din graviditet, bør du rådspørge din egen læge og bede denne om yderligere oplysninger.

Anvendelse af 2D mobil koder sker til alm. sms og data takst og betales via mobilregningen. Scanbuy Denmark ApS og dets samarbejdspartnere fraskriver sig ethvert ansvar for al skade, direkte eller indirekte, der måtte opstå som følge af Brugernes benyttelse af Scanlife og/eller tredjemands software og/eller services, der opnås adgang til via Scanlife.

Udgiver:  
SCA Hygiene Products A/S  
3. udgave  
Redaktionen afsluttet den  
5. oktober 2013  
Eftertryk tilladt med kildeangivelse

Foto:  
Lennart Nilsson  
(Fotos fra "Et barn bliver til" Gyldendal)  
Christina Voigt  
Piotr & Co.  
Susanne Mertz  
Jonna Fuglsang Keldsen  
Nikolai Linares  
Mike Nybroe  
Ulla Rode  
Johnny Abrahamson



Tryksagen er trykt på Multioffset, der er elementær klorfri og godkendt til mærkning med FSC mærket. Forest Stewardship Council er en international mærkningsordning for bæredygtig skovdrift. Trykt på Scanprint A/S, Svanemærket trykkeri, licens 541 006

CO2-neutralisering  
SCA Hygiene Products A/S har neutraliseret CO2-udledningen ved produktionen af denne tryksag. Dokumentation for neutraliseringen kan rekvireres ved henvendelse til SCA Hygiene Products A/S

SCA Hygiene Products A/S  
Gydevang 33  
3450 Allerød  
Telefon 48 16 81 11  
Fax 48 16 81 17  
sca.com

ISBN nummer 978-87-85080-56-1



---

Redaktion og bearbejdelse:

Ulla Rode  
informationschef, sygeplejerske

Faglige konsulenter:

Per Albertsen  
overlæge Pædiatrisk Enhed  
Hillerød hospital

Julie Moustgaard  
sundhedsplejerske, IBCLC  
Gentofte kommune

Ulla Due  
fysioterapeut  
Hvidovre Hospital

Birgitte Døj  
sundhedsplejerske  
Gladsaxe kommune

Lene Jessen  
sygeplejerske, Mor-Barn Centret  
Sydvestjysk Sygehus  
Esbjerg

Morten Hedegaard  
klinikchef, Ph.D.  
Obstetrisk Klinik  
Juliane Marie Centret  
Rigshospitalet

Svend Aage Madsen  
chefpsykolog, Ph.D.  
Juliane Marie Centret  
Rigshospitalet

Anne Mette Rasmussen  
jordemoder, MVO  
adjunkt på Jordemoderuddannelsen  
København





## GRAVIDITETEN

Gravid og på vej til at blive mor igen	7
På vej til at blive far igen	9
Til jer, der venter barn for anden eller tredje gang	10
Undersøgelser i graviditeten	13
Specialundersøgelser/ fosterdiagnostik	17
Graviditeten og forandringer	21
At være gravid og vente barn igen	24
Tvillinger/trillinger	29
Sygdomme og komplikationer	30
Levevis i graviditeten	33
Mad og drikke i graviditeten	35
Samlivet som forældre	39
Forældre-/fødselsforberedelse	40



## FØDSLEN

Hvornår nærmer fødslen sig?

42

Fødsels forløb

46

Smertelindring

48

Under fødslen

51

Tidlig kontakt og tilknytning

54

Den første undersøgelse  
af det nyfødte barn

55

Når fødslen ikke foregår  
helt efter planen

56

## DEN NYE STØRRE FAMILIE

Den nye større familie

62

Amning og mad

63

Almindelige ammeproblemer

72

Den første skemad

77

Det nyfødte barn

80

I form efter fødslen

84

Hjemme igen

85

Pleje af barnet, sygdomme og  
symptomer

86

Spædbarnets gråd

89

Barnets udvikling

92

Mor-far-børn

98

Søskende

101

Mødre-/fædregrupper

105

Bedsteforældre

107

## PRAKTISK INFORMATION

Stikordsregister

108

Gode bøger, foldere, dvd  
– graviditet, fødsel og barsel

112

Adresser, telefonrådgivning og  
websites

116

Foreningen Forældre & Fødsel

118

Liberos babyklub  
– lukkede sider

32 A-B

SCA Hygiene Products A/S  
– Libero informerer

32 C-J





Ulla Rode, informationschef, sygeplejerske

## Til lykke med at I skal være forældre igen

Denne bog udgives nu for tredje gang. Den består for en stor del af den bog, der tilbydes førstegangsgravide. Men jeg har skrevet flere afsnit specielt til jer, der venter barn for anden eller tredje gang – måske mere. Den er skrevet for at give en beskrivelse af, hvad der sker under graviditeten og i udviklingen til at blive en familie med flere børn. Bogen kan bruges som opslagsbog. Stikordsregistret, som gør det nemt at finde, hvad I søger, findes bag i bogen.

### Notater

Der er afsat lidt plads til notater. I kan bruge pladsen til at skrive jeres tanker, følelser og oplevelser ned – på den måde kan bogen måske blive en begyndelse til den første historie om jeres liv med et barn mere.

Hvis der er ting, som bogen ikke giver svar på, så tal med lægen, jordemoderen, sundhedsplejersken eller andre gravide. Bogen vil blive opdateret hvert år for at give jer den nyeste information.

Synes I, der er noget, der mangler, er I meget velkomne til at skrive til mig. Bogen lægger sig op ad de retningslinier, Sundhedsstyrelsen udgiver.

### Til jer:

I bogen skriver jeg til den gravide, den kommende far og homo- eller heteroseksuelle partner, samt til jer som par – hvor det falder naturligt. Jeg bruger han og hun tilfældigt om storesøster og storebror.

Nogle er spontant gravide, nogle har fået hjælp, andre venter et adoptivbarn. Nogle er to, andre er alene. Jeg håber under alle omstændigheder og uanset hvilken familiekonstellation I er i, at I kan få glæde af bogen.

Jeg har lavet en litteraturliste og en samling af links bag i bogen, hvor I kan finde mere viden, ellers klik ind på [Libero.dk](http://Libero.dk).

Ulla Rode

Vil I hellere læse bogen på nettet, kan I scanne koden her med jeres Iphone, HTC eller Android telefon (se \* s. 117) Den kan også lægges som et bogmærke på smartphone eller iPad, så har I den altid ved hånden.





## Gravid og på vej til at blive mor igen

### Positiv graviditetstest

Graviditetstesten bliver positiv, når det befrugtede æg sætter sig fast i livmoderens slimhinde. Herved udvikles efterhånden en moderkage. I den dannes nogle hormoner, som kommer ud i blodet og derfra via nyrerne til urinen. Ved at tilsætte urinprøven antistoffer mod disse hormoner, kan det afgøres, om du er gravid.

Graviditetstesten bliver positiv allerede et par dage efter, at din menstruation ikke er kommet.

Hvis graviditetstesten er negativ, og du stadig har mistanke om, at du er gravid, eller din menstruation har været meget uregelmæssig, er det en god idé, at prøven gentages efter en uge. Netop fordi prøven tages så tidligt, kan det i sjældne tilfælde ske, at den enten kan være falsk positiv (prøven er positiv, uden du er gravid) eller falsk negativ (prøven er negativ, selv om du er gravid). En graviditet kan også konstateres ved en gynækologisk undersøgelse. Hvis det drejer sig om en kvinde, der ikke tidligere har født, kan lægen sjældent give besked om graviditet før i slutningen af 2. graviditetsmåned eller i begyndelsen af 3. Hos flergangsfødende noget tidligere. Ved den gynækologiske undersøgelse ser lægen blandt andet efter, om slimhinden i skeden og på livmoderhalsen er forandret på en bestemt måde (ændrer farve).



Graviditetstesten er positiv

Når du er sikker på, at du er gravid, så kontakt din læge, så I kan aftale de videre undersøgelser hos lægen, jordmoderen og på fødestedet.

### Ro, regelmæssighed og ....

Undersøgelser viser, at din personlighed forandrer sig og giver dig større indlevelse og lydhørhed overfor andres behov. Det sker samtidig med, at du i samme periode kan acceptere en større ensformighed i den kommende tid, når du skal på barsel igen – en god forberedelse til den tid, hvor det bedste for det nye barn mht. at få en god tilknytning er ro, regelmæssighed og lidt kedsomhed for dig, hvis der er tid. Hvis du ikke allerede sidste gang gjorde det, så har du/I chancen nu:

Skriv 3 ting ned fra din barndom, som du gerne vil føre videre og 3 ting, du ikke vil give videre til jeres børn.

### Sundhedsstyrelsens anbefalinger

Sundhedsstyrelsens anbefalinger for "svangreomsorg" giver jer ret til:

- 3 gratis forebyggende helbredsundersøgelser hos jeres egen læge
- 4-7 hos jordmoderen
- 2 ultralydsundersøgelser
- Eventuelt graviditetsbesøg af sundhedsplejersken

Se Sundhedsstyrelsens vejledende oversigt for graviditetsundersøgelser i skemaet på denne side.

### Svangreomsorgen

Svangreomsorgen er anbefalinger for undersøgelser fra Sundhedsstyrelsen. Formålet med undersøgelserne er, at I kan være trygge, at du kan bevare din sundhed under graviditeten, og at jeres



barn fødes sundt og levedygtigt. Ved revisionen i 2013 tilføjedes: at forebygge, at nyfødte bliver genindlagt på grund af manglende trivsel og gulsot.

Det er en god idé, at I inden, I skal til undersøgelsen skriver ned, hvad I vil

spørge om – det er så ærgerligt at gå hjem med ubesvarede spørgsmål.

Der er lidt forskel fra region til region på, hvornår helbredsundersøgelserne tilbydes.

Nogle kommuner tilbyder, at sundhedsplejersken kan besøge jer inden fødslen. I kan ringe til sundhedsplejen i kommunen og spørge, hvilke tilbud jeres kommune har.

### Sundhedsstyrelsens vejledende oversigt for graviditetsundersøgelser

Graviditetsuge (fulde uger)	Flergangsfødende			
	Praktiserende læge	Jordemoder	Ultralyd	Bemærkninger
6-10	X			Ekstra tid afsat
8 + 0 til 13 + 6				Doubletest
11 + 0 til 13 + 6			X	Nakkefoldsskanning
13-15		X		Ekstra tid afsat
15 + 0 til 22 + 0				Eventuelt tripletest
18			X	Misdannelsesskanning
21		X		
25	X			
29		X		
32	X			
35				
36		X		
37				
39		X		
(41)		X		Eventuelt fødselslæge
Fødsel				
3 dage efter fødslen		X		Hælprik-blodprøven (PKU) og hørescreening
4.-5. dag efter fødslen				Sundhedsplejerskebesøg (ved ambulante fødsel/udskrivelse indenfor 72 timer)
8 uger efter fødslen	X			



## På vej til at blive far igen

Det er kvinden, der bliver gravid, men som mand er du også ved at blive forælder igen. Nogle bliver med det samme glade og måske stolte, andre kan have lidt sværere ved at få ind under huden, at nu sker det igen. Hos de fleste er der mange forskellige tanker og følelser på én gang.

Selv om alt det fysiske sker i kvinden, har du som mand alle muligheder for at være med i processen lige fra starten af graviditeten. Jo flere ting – konsultationer, indkøb og være far for det barn, I har – du deltager i, des mere indsigt og betydning får du. Og i sidste ende et mere ligestillet forhold til jeres børn.

### Nye reaktioner og behov

Det kan være svært at forholde sig til kvindens nye reaktioner og behov igen. Måske føler du, at dine egne behov bliver overset. Derfor er det vigtigt, at I får talt sammen om, hvordan I har det. Både jeres glæder og bekymringer. Først og fremmest vil I få stor gevinst senere af, at I støtter hinanden og står sammen i det at være fælles om at blive forældre igen.

### Vidste I at:

- at der i 2012 var 57.298 fødsler, og at der blev født 58.541 børn? Grunden til, at der er flere børn end fødsler er, at der i 2012 var mere end 1200 tvillingefødsler
- flergangsfødende ofte ser større ud især i starten af graviditeten. Det skyldes, at livmoderen har lettere ved at give sig, fordi den har været udvidet før i de forrige graviditeter. Dernæst skyldes det at, mavemusklerne ikke er lige så stærke, som ved første graviditet. De kan ikke holde så meget igen på livmoder, tarme mm.
- den gennemsnitlige husstandsstørrelse er 2,15 personer. Men fødselstallet 2013 var det laveste siden 1987
- ca. 103.118 familier har 3 hjemmebørende børn
- 15 % af børns familier er enlige mødre med børn
- 14 % er familier med dine, mine og vores fælles børn
- 40 % af børnene har kun én søster eller bror, mens 27 % har to søskende, og 11 % har tre søskende. 11 pct af børnene har fire eller flere søskende, og samme andel er enebørn
- i 2009 blev der født 16 sæt trillinger. Jo ældre, man er, jo større er chancen for at få tvillinger

- Kvinder i alderen 15-49 år føder i gennemsnit 1,9 barn. Skal den danske befolkning bevare sin størrelse, skal hver kvinde føde 2,1 barn i gennemsnit, hvis ind- og udvandring opvejer hinanden
- gennemsnitsfødselsvægten for nyfødte piger i 2008 var 3400 g og for drenge 3500 g
- mænd i gennemsnit holder 36 dages barselsorlov. Halvt så mange mænd som kvinder tager orlov. Antallet af mænd på barsel er stigende
- kvinden i gennemsnit holder 300 dages barselsorlov



Mens vi venter



## Til jer, der venter barn for måske anden eller tredje gang

De fleste par er enige om, at den største omvæltning er at få det første barn. Når I venter endnu et barn eller måske jeres tredje eller mere, har I allerede mange erfaringer som forældre. Glæden kan være lige så stor som første gang. Graviditeten vil formentlig føles meget anderledes. Der er måske mere ro på. Det kan være, du synes, du har det meget bedre end sidste gang, og I har jeres fokus på det barn eller de børn, I har i forvejen. Andre føler, at den nye graviditet er en større belastning, især hvis du er meget træt og forkvalmet i starten. Det kan også være svært at få plads til et hvil. Men de fleste har en mand, en bedsteforældre eller en veninde, der kan hjælpe. Ellers kan læsning af en bog sammen med det eller de store børn blive den foretrukne måde at hygge sig, og der ikke er nogen til at aflaste dig.

### Mange tanker

I gør jer sikkert mange tanker:

- Hvordan bliver hverdagen med et barn mere?
- Hvordan vil det påvirke vores parforhold og samliv?
- Kommer far til at tage sig af den store og mor af den lille?
- Hvem er mon dette nye lille menneske, som kommer ind i familien?
- Er det muligt at elske det kommende

barn lige så højt som det, vi har i forvejen?

- Har vi kærlighed nok?
- Hvordan vil storesøster/-bror reagere?
- Bliver jalousi et problem?
- Praktiske spørgsmål som: kan børnene have fælles værelse, vil den lille forstyrre den stores søvn, skal vi have en tvillingevogn, kan de dele legetøj?

Læs mere om disse ting her i bogen.

### En øget følsomhed – igen

Da du ventede dig første gang, mærkede du formentlig et tidligere ukendt omsorgs- og ansvarsreg. Du opdagede måske, at du forandrede dig og begyndte at trives godt i samtaler med andre gravide og kvinder, der selv har fået børn? Dit psykiske forsvar forandrer sig, du mærker det måske ved, at du bliver mere følsom? Måske bliver det til en øget sensualitet og en forstærkning af den måde, du mærker dufte, smag og berøring. Nogle bliver forskrækkede over det og reagerer ved at søge kontrol. Hvis du synes, du har det rigtig skidt, så kan det være en ide, at du søger hjælp og i hvert fald taler med din jordemoder eller læge om det. Jo før jo bedre, for så er du lettere at hjælpe. Andre synes, at det er befriende med denne dybere bevidsthed. Selv om du har mindre tid i denne graviditet, kan du stadig fantasere om barnet og måske mærker du, at også din hørelse forandrer sig. Måske er det kroppens måde at reagere på: at øge ørets følsomhed for at kunne høre barnets lyde, når det er født?

### Hvorfor flere børn?

Mange får flere børn, fordi de synes, at de har noget at tilbyde. Det er sjovt og dejligt at have børn, det giver mange udfordringer, og det er også hårdt. Hvis kvinden er meget generet af kvalme og træthed i starten af sin graviditet, spørger I måske jer selv, hvordan det kunne være, I ville have flere børn. Det kan også være, I tænker, var det fordi, vi ikke ville have et enebarn eller den ene voksne er enebarn og har savnet søskende? Eller nogle andre spørgsmål dukker op: Ville vi have barn nr 2, fordi vi ville prøve at få en af hvert køn? Eller skyldes det, at vi først er en 'rigtig' familie, når vi har to børn, eller var det fordi vi vil have nogle til at passe os, når vi bliver gamle? Uanset om det var sådanne bevidste valg eller en tilfældighed og måske et overraskende uheld, der gør, at I skal have et barn nu, så er overvejelserne helt almindelige.

### Hvornår er det bedst at få en søskende?

Børns alder har stor betydning for, hvordan de reagerer, når de får en søskende. Børn er også meget forskellige, derfor reagerer de ikke ens. Nogle af de ting, der har betydning er børnenes alder, deres temperament og deres forhold til forældrene. Måske er I en familie med far, mor og barn, måske mange børn, eller er I en sammenbragt familie med dine, mine og vores børn, en familie med adoptivbørn eller måske en familie med to mødre? Hver af disse ting har betydning for, hvordan børnene skal have hjælp, kærlighed og vejledning.



### Forskelle i alder

Nogle får børn kort tid efter hinanden, så deres børn bliver pseudo-tvillinger. Det kræver overskud og en del planlægning af forældrene. Andre får nr 2, når nr 1 er 2-3 år. Det stiller måske nogle af de samme og andre krav. Nogle har ønsket sig et barn mere, og så får de tvillinger. Det kan betyde, at der er behov for hjælpende hænder fra bedsteforældre eller venner og familie. Er det store barn over 6 år, er det en kæmpe omvæltning pludselig at skulle dele sine forældre, som man har haft for sig selv, med et lille nyt barn. Prøv at holde fast i nogle af de ting, I gjorde før, f.eks. at spise et eftermiddagsmåltid, uanset om barnet kommer hjem fra børnehaven, skole eller fritidshjem.

### Barn med 1 års mellemrum

Barnet i 1-årsalderen har ikke så meget sprog og er i gang med at undersøge alting med sin fysik. Der er fart på i alle retninger, det kravler og kan ikke vurdere, hvornår ting er farlige. Han skal stadig have hjælp til ting og er stadig et lille barn, der har brug for at blive på både arm og skød og blive holdt tæt. Måske bliver han usikker, så prøv at lade hverdagen fortsætte på samme måde, som før, den lille ny kom f.eks. mht. at han kommer i sin institution hver dag.

### Barn med 2 års mellemrum

Barnet i 2-års alderen har ofte fuld fart på med hop og løb, og det er mere selvstændigt og kan klare flere ting selv. Tit vil barnet have præcist det legetøj,

som den, der leger ved siden af, har. Det har et sprog, som ofte kommer til udtryk i, at det gentager, hvad I har sagt. Den 2-årige kan mærke på mors mave, at der er noget derinde. Men det er for uvirkeligt til, at barnet kan forbinde det med, at der senere kommer en lille søskende ud. Lad også hverdagen for det 2-årige barn fortsætte som før, så det har en tryk base.

### Barn med 3 års mellemrum

Det 3-årige barn er i selvstændighedsalderen, hvor det VIL selv, og det har et udviklet sprog og leger rollelege. Måske leger det meget far, mor og børn. Leg med og fortæl f.eks. om dengang, han eller hun var nyfødt. Mange har en masse billeder på computeren eller en smule filmklip, fra dengang han/hun selv var spæd? Vis f.eks. hvor lille foden eller hånden fra dengang var og fortæl, hvad der foregår, når der kommer en ny baby i huset igen. Lån bøger på biblioteket – der er masser at vælge imellem. Børn i denne alder kan godt være forberedt. Selvfølgelig er der forskellige måder at gøre det på. Nogle gange har den store måske været med hos jordemoderen, hørt babyens hjerte slå eller set et scanningsfoto, der er svært at tyde. Har barnet lyst, har det mærket med sin hånd eller kind, at babyen inde i mors mave sparker. Nogle har set deres kammerater i vuggestuen få mindre søskende, og de kan have set deres glæde for hinanden. Når fødslen nærmer sig, så fortæl barnet, hvad der skal ske, hvis det skal passes af nogle andre. Find nogle af de billeder



Med mor og far hos jordemoderen

fra dengang, barnet selv var nyfødt. Hvis veerne starter midt om natten, så beslut inden, om I vækker barnet og siger farvel. Ellers kan det være, at barnet er så godt forberedt, at det ved, at der er bedsteforældre i huset, der passer og er der, når det vågner.

### Barn med flere års mellemrum

Jo ældre storesøster eller storebror er, jo mere modne er de også. Er de begyndende teenagere, kan de synes, det er pinligt, at mor og far skal have barn, for det betyder, at mor og far har sex. Lad dem vænne sig til det og bruge den tid, det tager. Det betyder til gengæld, at de godt kan forstå, at den nye søskende senere tager megen tid. Ideer til gode læse højt bøger for 2-3 årige: Mats Letens "Kaj eller Alma" og "Jeg vil også være baby"-bøger (de 2 sidstnævnte fås i Liberoklubben). "Totte og Lotte" bøger.



## En historie fra det virkelige liv

Mette, mor til Sonja og Hjalte venter barn nummer 3, fortæller:

Det er vel altid en stor oplevelse at få et barn – eller hvad? Bliver det ved med at være lige spændende, når man har prøvet det før?

Både ja og nej er mit umiddelbare svar. Jeg venter barn nummer tre, og jeg vil gerne indrømme, at det bare ikke er helt lige så spændende at være gravid tredje gang som det var første gang.

Første gang fulgte jeg min graviditetsbog tæt, jeg så frem til alle mine besøg hos læge og jordmor samt til de to skninger.

Anden gang passede jeg fortsat mine læge og jordmorbesøg samt skninger, men jeg fulgte barnets udvikling knap så tæt som første gang.

Her tredje gang har jeg knap taget mig tid til besøg hos læge og jordmor, og kun

skningerne har jeg troligt gået til. "Det er godt nok tredje gang for dig, hva?" sagde min jordmor sidste gang, hvor jeg ikke lige vidste, hvor min vandrejournal var henne.

Jeg er heldig, jeg har haft tre gode og sunde graviditeter og indtil nu to ukomplicerede fødsler.

Min oplevelse har været, at jeg for hver graviditet har fået fokus mere og mere væk fra maven og den lille nye og mere over på først mit ene barn og nu de to, jeg har.

Under min anden graviditet havde jeg de første måneder decideret skyldfølelse over for min datter. "Er det for tidligt, hvordan vil hun reagere, er det kun mine egne behov jeg tilgodeser ved at få et barn mere?" Disse og lignende spørgsmål stillede jeg mig selv. Heldigvis gik det rigtig godt. Her tredje gang ved jeg af erfaring, at det er en gave for mine børn at have søskende, at de vokser med opgaven og får udvidet deres sociale kompetencer og får en masse glæder i tilværelsen, som rækker ud over det, vi som forældre kan give dem.

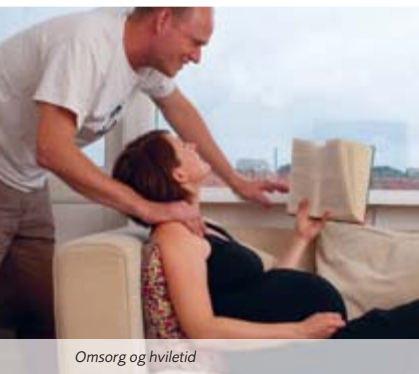
Der har naturligvis været jalousi, og det er jo ikke fordi de altid er perlevenner, men jeg bliver dagligt bekræftet i, at de har stor glæde af hinanden, og vi har givet dem et venskab for livet.

Under min anden graviditet fik jeg et godt råd fra en kollega, som selv havde to børn født tæt på hinanden. Hun foreslog mig, at lade den store bestemme, hvor meget opmærksomhed hun ville give den lille nye og ikke påtvinge hende at føle kærlighed til lillebror så tidligt i

forløbet. Det var et rigtig godt råd for os. Sammen med det opfordrede vi vores barselsgæster om at vise vores store barn mere opmærksomhed end babyen. Alt udstyr til ham havde vi jo allerede, så små gaver til hende, ville vi hellere have, så hun oplevede det som en dejlig ting at få barselsbesøg, selv om hun måtte overlade lidt af den opmærksomhed, hun ellers havde været vant til til lillebror.

Her under min tredje graviditet har en masse tidligere ukendte parametre været kendte. Det har været trygt og godt. Derfor er mine tidligere store og små bekymringer blevet afløst af en følelse af at være spændt på den lille nye og familiens nye tilværelse. Spændingsmomentet denne gang er min søns reaktion. Han skal nu til både at være storebror og lillebror på én gang. Jeg er sikker på, at han kommer til at klare det godt, men det bliver spændende at følge. Jeg har hørt meget om, hvordan det midterste barn kan komme i klemme mellem de to andre, og det håber jeg naturligvis ikke bliver tilfældet hos os. Min søn er en meget udadvendt dreng, som er vant til meget opmærksomhed pga. sit vindende væsen, så der er ingen tvivl om, at vi får hændere fulde med at opfylde hans behov. Heldigvis har de to jo så hinanden.

Det er nok i virkeligheden altid spændende at få et barn, hvad der gør det spændende udvikler sig bare fra gang til gang.



Omsorg og hviletid



## Undersøgelser i graviditeten

### Første lægebesøg

De fleste følges ad til første lægebesøg. Det kan også være, at far bliver hjemme og passer storesøster. For fokus kan endnu være mere på den ældre søskende og jeres liv med hende end din nye graviditet denne gang. Lægens opgave er at informere jer om de generelle tilbud i graviditeten. Måske har de forandret sig fra sidste gang, I ventede barn.

### Dato for 1. lægebesøg:



Storebror er spændt

### Vandrejournal

Lægen beregner din terminsdato på baggrund af din sidste menstruations første dag. Du bliver også spurgt om din cyklus og om sygdomme. Du vil blive vejlet, få målt puls, blodtryk, og din urin vil blive undersøgt for bakterier, fordi gravide lettere får blærebetændelse. Inden I går, vil I lave aftaler om de videre undersøgelser. Lægen starter en vandrejournal. I får jeres del af den udleveret i en kuvert. Den skal I medbringe til alle undersøgelser hos læge og jordemoder, så I selv kan følge med. De fagpersoner, der følger jer, kan samtidigt læse om de tidligere undersøgelser.

### Hvornår skal du føde?

Din terminsdato er den dag, man forventer, at barnet bliver født. Når du får lavet

nakkefoldsscanning, får du en mere præcis dato, fordi man vurderer, at alle fostre har samme størrelse før 20. uge. Den præcise dato har mest betydning, hvis du går over tiden eller føder for tidligt. Mange fødesteder retter sig efter den termin, man når frem til ved ultralydsscanningen.

### Undersøgelser ved første lægebesøg

Lægen vil mærke på livmoderen for at undersøge, om størrelsen passer med graviditetslængden, og om alt føles normalt. Det er kun i særlige tilfælde, at lægen laver en gynækologisk undersøgelse.

### Blodprocent (hæmoglobinkoncentration)

Hæmoglobin er blodets farvestof. Hæmoglobinet ligger indeni de røde blodlegemer og er ansvarlig for transporten af ilt fra lungerne ud til cellerne i vævene, hvor iltten forbruges. Det er normalt, at hæmoglobinkoncentrationen falder en lille smule under graviditeten. Faldet skyldes øget væskemængde i kroppen og er udtryk for en fortynding af blodet. Gravide anbefales at tage et dagligt jerntilskud fra 10. graviditetsuge på 40–50 mg ferrojern (se i øvrigt s. 36 vedrørende råd om mad).

### Hiv, syfilis og hepatitis B-analyser

Bliver undersøgt rutinemæssigt.

### Blodtyper

Vi har forskellige måder at bestemme



blodtyper på. De mest kendte er ABO-systemet og Rhesus (RH)-systemet. Du får taget bestemmelse af din ABO-blodtype og din Rhesus-blodtype.

### Anti-D

Alle gravide, der er Rh negative, tilbydes screening af barnets blodtype. Denne screening foregår hos egen læge, ved kontrollen i 25. uge.

Årsagen til denne screening er, at mødre, der er Rhesus negative, kan danne antistoffer mod et barn, der er Rhesus positivt. Det sker sjældent. Hvis en Rhesus negativ mor bærer et Rhesus positivt barn, vil hun blive tilbudt en injektion i 29. uge og indenfor 72 timer efter fødslen, for at undgå, at hun danner antistoffer.

Tidligere gav man denne injektion med Anti-D efter fødslen, men man har nu indført denne nye rutine.

Hvis du har spørgsmål til screeningen, så kan du få det uddybet enten af din praktiserende læge eller din jordemoder.

### Blodtryk

Normalt vil blodtrykket ligge stabilt på ca. 120/80. Er dit blodtryk forhøjet, kan det være tegn på en begyndende svangerskabsforgiftning (se senere).

Er dit blodtryk lavt, har det ikke nogen betydning, men du kan være svimmel, især når du rejser dig hurtigt op.

### Urinprøver

Nogle gange ser urinen lidt plumret ud. Det kan skyldes, at du har mere udflåd, end du plejer, hvilket er normalt i gravi-

diteten. Sukker i urinen kan betyde, at du er ved at udvikle en sukkersyge, men oftest er det blot, fordi nyrerne lettere end normalt udskiller sukker. Det er helt ufarligt, og hvad årsagen kan være i de enkelte tilfælde, vil en eventuelt nærmere undersøgelse (glucosebelastning) kunne afsløre, spørg dig frem.

Proteiner i urinen kan være tegn på blærebetændelse, som let kan behandles. I graviditetens sidste halvdel kan det være tegn på en begyndende svangerskabsforgiftning (se s. 31).

Bakterier i urinen er tegn på blærebetændelse og skal behandles.

### Vægten

Det er normalt, at du tager 10-15 kg på i graviditeten – mellem 8-10 kg, hvis du er overvægtig og ca. 14-15 kg, hvis du er undervægtig.

Vægtstigningen går til

- Barnet (ca. 3 1/2 kg)
- Vækst af livmoder (ca. 1 kg)
- Moderkage (ca. 1/2 kg)
- Udvikling af bryster (ca. 1 kg)
- Fostervand (ca. 1 kg)
- Den væske, der ophobes i Organismen (ca. 1 1/2 kg)
- Øget blodmængde (ca. 1 1/2 kg)
- Et fedtdepot (ca. 1/2-2 kg), som skal bruges under amningen

Læs mere i pjecen: "Når du er gravid. Råd om mad og motion" (se litteraturlisten).

En større vægtstigning kan skyldes, at du har stor appetit, men det kan også være tegn på ophobning af væske i kroppen.

Det kaldes lette ødemer og er almindelige i den sidste tredjedel af graviditeten. Stærk ophobning af væske kan være et af tegnene på begyndende svangerskabsforgiftning. Læs mere på s. 31.

### Passende vægtstigning i løbet af graviditeten i følge Sundhedsstyrelsen:

Undervægtig:  
BMI <18,5: 13-18 kg

Normalvægtig:  
BMI 18,5-24,9: 10-15 kg

Overvægtig:  
BMI 25-29,9: 8-10 kg

Svært overvægtig:  
BMI >30: 6-9 kg

### Frit sygehusvalg

Der findes 23 fødesteder i Danmark.

Gravide er omfattet af sundhedslovens bestemmelser om et frit sygehusvalg. Har I specielle ønsker om det, så nævn det nu, mens lægen laver jeres journal. Måske har det fødested, I vælger nogle rutiner, I umiddelbart ikke er opmærksomme på. Vær opmærksomme på, at et hospital af pladsmæssige årsager kan afvise at modtage personer fra andre optageområder. Det er en god idé at gå på nettet og undersøge, hvilke muligheder det sygehus, I vælger, har. Prøv at gå ind på sst.dk. Mange er ikke klar over, at I selv kan have





indflydelse på valget, og endnu flere ved slet ikke, hvilke valgmuligheder, I har.

De fleste flergangsfødende føder ambulant, dvs. I går hjem efter 4 timer eller bor på patient/barselhotel. Overvej og tal med jordemoderen om, hvad der vil give jer mest ro.

## Specialafdeling

Langt de fleste fødsler foregår på en specialafdeling uanset, hvordan graviditeten



På vægten

og fødslen går. Der er mulighed for alle former for smertelindring og eventuelt kejsersnit. En specialafdeling er et travlt sted med flere fødsler i gang på samme tid. Jordemoderen eller måske et par skiftende jordemødre vil være hos jer det meste af tiden.

De fleste steder føder flergangsfødende ambulant, hvis graviditeten og fødslen har været normal. Det betyder, at mor, far og barn udskrives fra fødeafdelingen 4-6 timer efter fødslen. Det stiller store krav til forældre at blive udskrevet tidligt, inden amningen er kommet i gang. Læs om amning de første døgn senere i bogen s. 63.

Inden I udskrives, får I de fleste steder et telefonnummer, I kan ringe på, hvis I har behov. Ellers bed om det. Andre steder ringer jordemoderen hjem til jer dagen efter, du har født for at høre, hvordan det går. Sundhedsplejersken kommer på besøg hjemme hos jer 4.-5. dag efter fødslen, hvor fokus er på barnets trivsel og amning.

## Hjemmefødsel

I Danmark vælger ca. 600 om året at føde hjemme. Fødslen foregår hjemme i vante omgivelser, og jordemoderen kommer hjem til jer, når I har behov for hendes hjælp. I får "besøg" af jordemoderen, det er ikke jer, der "besøger" fødestedet. Der findes i dag flere hjemmefødselsordninger, som tilbyder jordemoderhjælp. Nogle er private og tager betaling for deres hjælp. Andre fungerer indenfor det offentlige sundhedsvæsen og kræver derfor ikke betaling. Hvis du ønsker at føde hjemme, så tal med din egen læge

eller din jordemoder om, hvilke muligheder, der findes der, hvor I bor.

Ved en hjemmefødsel er der ro, og jordemoderen har kun jer at passe på. Undersøgelser viser, at hjemmefødsler er mindst lige så sikre, som en hospitalsfødsel. Det kræver bare god planlægning fra starten af graviditeten.

Ulempen er, at hvis fødslen ikke går normalt, skal I flyttes til fødegangen. Det er vigtigt at forberede sig på denne situation, så I ikke bliver alt for skuffede, hvis det ikke lykkes at føde hjemme. 2 dage efter fødslen kommer jordemoderen på besøg.

## Privat fødeklinik

Der findes i dag også mulighed for at vælge en privat fødeklinik, hvor jordemødre følger jer gennem hele graviditeten og fødslen.

## Patienthotel

Efter fødslen er der mange steder mulighed for, at førstegangsfødende kan overnatte på et patienthotel. Her kan den nye familie flytte ind på eget værelse. Præcis hvad der tilbydes der, hvor I føder, kan jeres jordemoder fortælle jer om. Far skal betale et beløb for at overnatte. Brug dagen/dagene på at få amningen i gang, så er det lettere at komme hjem. Læs mere om amning de første dage (se s. 63). Du kan også bruge vores app Libero-klubben eller klikke ind på [Liberro.dk](http://Liberro.dk) og få gode råd til de første dage hjemme.

## Første besøg hos jordemoderen

I får en indkaldelse til det første besøg hos en jordemoder, når du er 12-16 uger



henne i graviditeten. Besøget kan foregå i et jordemodercenter, og jordemødrene forsøger, så vidt det er muligt, at planlægge, at I har den samme jordemoder til alle undersøgelserne. Det er også muligt nogle steder at gå til en privat praktiserende jordemoder, som man selv skal betale for (se link bag i bogen).

Formentlig synes du ikke, det er ligeså spændende at gå til jordemoder, som det var første gang. Men det er en god ide at gå til hende, for der kan være ting, der er nye, som hun vil informere dig om. Det kan også være, din graviditet er helt anderledes end sidste gang, og at der derfor vil være behov for at blive set på af hende.

### Dato for 1. jordemoderbesøg:

.....

### Min jordemoder/ mine jordemødre er:

.....

.....

### De træffes på tlf:

.....

mellem kl.....-.....

### En tidligere svær oplevelse

Har du haft en svær fødsel og ammeperiode tidligere, er det vigtigt, du får talt

om den. På de fleste sygehuse findes der særligt uddannede jordemødre, som kan hjælpe dig, og sundhedsplejersken kan også besøge dig allerede i din graviditet, så du kan få den hjælp, du behøver (se mere s. 63 og 99).

### Graviditetsplan

Når I kommer, vil jordemoderen sammen med jer lave en personlig graviditetsplan. Den kan I løbende opdatere. Den følger op på din vandrejournale, som lægen laver. Udgangspunktet for samtalen med jordemoderen vil være din oplevelse af at være gravid og jeres oplevelse af at skulle være forældre igen.

Hun vil også snakke med jer om, hvad I selv kan gøre for, at det barn, I venter, trives og udvikler sig så godt som muligt, og hun vil svare på de spørgsmål, I har. Skriv dem f.eks. ned på forhånd. Ved undersøgelsen bliver du vejlet, får målt blodtryk og undersøgt din urin og fra 28. uge skønnes barnets vægt, og hvordan det ligger. Er det nødvendigt at du ændrer på dine spise, drikke eller rygevaner, vil jordemoderen tale med dig

om det. I kan også aftale, at sundhedsplejersken kommer på besøg, mens du er gravid.

Er der behov, vil du også blive undersøgt, og din graviditet og dit helbred vurderes.

Jordemoderen vil også diskutere jeres muligheder og behov vedrørende deltagelse i fødsels-/forældreforberedelseskurser.

Nogle jordemødre har telefontid, hvor I kan ringe, hvis der dukker spørgsmål op. Hvis jordemoderen vurderer, at du har brug for ekstra støtte/omsorg, og du ikke er enig med hende, kan hun rette henvendelse til din kommune. Hendes bekymring kan dreje sig om dig eller dit barn, og jordemoderen er underlagt underretningspligt § 153 i Serviceloven.

**Mange hospitaler har deres egen hjemmeside. Se f.eks. [jordemoderforeningen.dk](http://jordemoderforeningen.dk) /fødesteder eller [Trygmedbarn.dk](http://Trygmedbarn.dk)**



Det første besøg hos jordemoderen

## Specialundersøgelser/ fosterdiagnostik

Ultralydsundersøgelsen = ultralydsscanning foretages enten gennem skeden eller uden på maven, og den laves af en jordemoder, en læge eller en sygeplejerske.

Ultralydsscanning er ufarlig – undersøgelsesmetoden har været anvendt i snart 50 år.

Der er ingen undersøgelser, der viser, at der er skadelige påvirkninger i forbindelse med graviditetsundersøgelser.

### Type I scanning

Ved denne undersøgelse påviser man, at barnets hjerte slår, man måler barnets størrelse og kontrollerer derved terminsberegningen (det vil sige, at man kontrollerer, at barnets størrelse passer med den beregnede graviditetslængde). Man undersøger, hvor mange børn, der er, og man lokaliserer moderkagen. Desuden ses fostervandet, og mængden vurderes. Undersøgelsen kan udføres fra uge 10-16 ofte samtidig med en nakkefoldsscanning. Bed den, der scanner, fortælle jer, hvad det er I skal se og ser.

### Nakkefoldsscanning

Nakkefoldsscanning er en undersøgelse, hvor man måler tykkelsen af "nakkefolden", det vil sige huden og underhudens tykkelse fra overfladen til rygsojlen (afstanden mellem pilene på scannings-



Mellem uge 11 til 13 måles nakkefoldens tykkelse

foto ovenfor svarer til nakkefoldens tykkelse). Når man kender graviditetens længde og nakkefoldens tykkelse, kan man beregne risikoen for, at barnet har den kromosomdefekt, der medfører Downs Syndrom "Mongolisme" (Downs Syndrom er årsag til 85 % af alle alvorlige kromosomdefekter). Undersøgelsen udføres helst mellem uge 11-13.

Nakkefoldsscanningen kan suppleres med en blodprøve – double-test (se s. 18) – bedst taget mellem uge 8 og 13. Svaret på prøven sammenholdes med din alder. Derefter fastsætter man den samlede risiko for, at det barn, I venter, har Downs Syndrom. Husk på, at det er en risikoberegning og ikke et endegyldigt svar, I får ud af denne undersøgelse. Ved at benytte metoden med blodprøve og scanning, kan man undgå at udføre op til halvdelen af de moderkage- og fostervandsprøver, man tidligere lavede. Hvis risikoen er lavere end 1:300, er der ingen grund til yderligere undersøgelser. Blodprøve og scanning er uden



Den første ultralydsscanning

risiko for barnet, mens moderkage- og fostervandsprøve medfører en lille risiko (<1 %) for utilsigtet abort. Blodprøve og nakkefoldsscanning er et rutinemæssigt tilbud til alle, og 95 % tager imod det. Nakkefoldsscanning og doubletest kombineret med din alder kan finde omkring 90 % af fostrene med Downs syndrom.

### Dato for nakkefoldsscanning:

### Type II scanning/ gennemscanning

Ved denne undersøgelse laver man en systematisk scanning af barnet fra top til tå. På den måde undersøges barnet med henblik på at udelukke de fleste og alvorligste medfødte misdannelser. Undersøgelsen kaldes en gennemscanning og tilbydes overalt i Danmark. Man tæller naturligvis samtidig antallet af børn, undersøger moderkagen og mængden



af fostervand. Undersøgelsen udføres bedst omkring uge 18-20.

### Type III scanning

Ved denne undersøgelse, som kun udføres i specielle tilfælde og af særligt uddannede personer, kan man undersøge for de finere anatomiske detaljer i f.eks. hjerte og hjerne. Undersøgelsen udføres kun, hvis der er en særlig mistanke om nogle sygelige forhold.

#### Myte

Hvis I ikke på scanningen kan se en tissemand på barnet i 20. uge, er det ret sikkert, at det er en pige.

#### Sandt eller falskt?

En tissemand kan godt gemme sig, så der er ingen garanti.



Storesøster er med hos jordemoderen

### Double-test

Er en blodprøve, hvor man måler koncentrationer af to hormoner, P-Beta-HCG og P-PAPP-A, i morens blod. Prøven tages omkring graviditetsuge 8-13.

### Senere scanninger

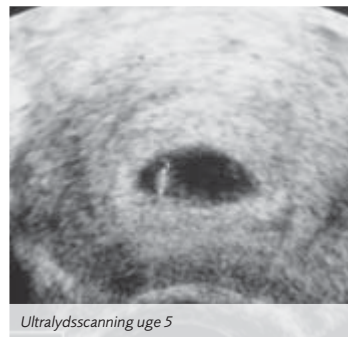
Hvis der senere i graviditeten er mistanke om, at barnet ikke vokser og udvikler sig normalt, kan man ved en ultralydsundersøgelse vurdere barnets vægt og tilstand. Det sker blandt andet ved at vurdere mængden af fostervand, barnets bevægelser, blodgennemstrømningen i navlesnoren og barnets blodkar. Eventuelt kan der tages fostervandsprøve og en blodprøve fra navlesnoren.

### 3D-4D ultralydsscanning

En ultralydsscanning, som giver jer et tre/firedimensionelt billede af barnet inde i livmoderen. Scanningen laves på privatklinikker. Der er mange muligheder, bl.a. en kønsscanning, hvis I synes, det kunne være sjovt at vide, om I venter en dreng eller en pige. De koster fra 700-1800 kr. I skal selv betale.

### Kromosomundersøgelse

Denne undersøgelse tilbydes kvinder, der har en øget risiko for at føde et barn med kromosomfejl eller visse arvelige sygdomme. Undersøgelsen kan udføres som en moderkageprøve – man udtager et lille stykke fra moderkagen omkring uge 9-13 – eller som en fostervandsprøve. Man tager fostervandsprøven mellem uge 14 og 18. Det udtagne



Ultralydsscanning uge 5

væv eller cellerne i fostervandet dyrkes derefter, og når cellerne deler sig, kan man fremstille kromosomerne og undersøge dem. Du skal tage det roligt resten af dagen efter en moderkage- eller fostervandsprøve. Der er svar på moderkageprøven i løbet af ca. en uge, svar på fostervandsprøven tager ca. tre-fire uger. Der kan udføres en foreløbig undersøgelse – en såkaldt FISH-test – som betyder, at man kan få et ret sikkert, men dog kun foreløbigt, svar på prøverne efter to-tre dage som svar på de 4 mest almindelige kromosomfejl. For yderligere information, se sst.dk.

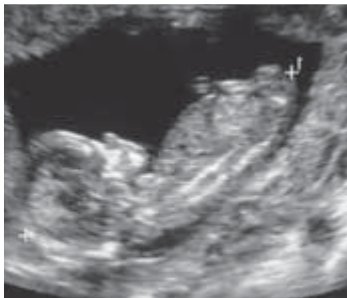
#### Myte

Fostervandsprøve viser med sikkerhed, hvilket køn jeres barn har.

#### Sandt eller falskt?

Ja, det er korrekt.





Ultra lydsscanning uge 13



3D-ultra lydsscanning uge 32

### CTG-cardiotokografi "at få kørt en strimmel"

Her registrerer man barnets hjertelyd og livmoderens eventuelle sammentrækninger. På baggrund af undersøgelsen kan man få et indtryk af, hvordan barnet umiddelbart har det. Du har sikkert prøvet det tidligere.

CTG bruges f.eks., hvis du mærker mindre liv, eller der er mistanke om nedsat moderkagefunktion med deraf følgende dårlig vækst for barnet – og nogle steder i forbindelse med begyndende fødsel. CTG registreres ved hjælp af en hjertelyds måler og en vemåler, som ved hjælp af bæltet anbringes på maveskindet over livmoderen.

Hvis du får "kørt en strimmel", sker det nogle gange, at apparatet holder op med at tegne. Det er oftest fordi, barnet flytter sig. CTG-undersøgelsen tager ca. 1/2 time (se s. 52).

### Blodprøver fra moren AFP = Alfa-Føto-Protein

Er et proteinstof, der dannes i barnet og kan måles i morens blod og i fostervandet. Betydningen af proteinstoffet er ukendt, men både for lave og for høje værdier af AFP kan ses i forbindelse med misdannelser hos barnet, hyppigst i barnets centralnervesystem og i barnets kromosomer. Finder man ved undersøgelsen en unormal værdi, tilbydes kromosomundersøgelse og/eller ultra lydsscanning for at be- eller afkræfte mistanken om en abnormitet hos barnet.

#### Myte

Har du et par drenge i forvejen, er der større sandsynlighed for, at du får en dreng igen.

**Sandt eller falskt?**

Ja, det er rigtigt.

### Egne noter



### En historie fra det virkelige liv

Rikke, mor til Ludvig og Inge venter barn nummer 3, fortæller:

"Så skal I vel have en mere". Et nærmest selvfølgelig spørgsmål, når vi viste udvidelsen af vores hus frem. Og svaret var det samme hver gang, sagt med en mild latter, stort smil og hovedet let bagoverbøjet, "neeej, tilbygningen er vores 3'er". Jeg tænkte tit på det der med børneflokkens størrelse. Måske lagde jeg særligt mærke til det, fordi jeg i virkeligheden ikke var afklaret om vi skulle have flere børn. Vi var glade for vores lille familie med to dejlige børn på 4 og 8, men jeg stod jo der med et stort smil og måske lidt for rationelle forklaringer om vores "3'er" bygget i mursten og "glemte" at fortælle at vi stadig havde barnevognen og autostolen. Men som med alt her i livet må jeg bare sande, kontrol findes ikke! Lidt for ømme bryster fik en lille alarmklokke til at kime og jeg havde knapt nok lagt testen fra mig, før to meget blå streger endnu en gang fortalte mig at jeg ikke helt kontrollerede livet som jeg troede.

Med min dejlige mands arme omkring mig havde jeg to minutters krise med tårerne væltende ud af hovedet. Var det nu også det vi ville lige nu, kunne vi klare hverdagen med det overskud vi ønskede at have til de to store (og den lille)? Vi tog en lang snak den aften, altså den snak jeg havde set os have hvis vi en dag planlagde en mere. Men vi tog det i omvendt rækkefølge og kom vidt omkring. Snakken fik fat i en boblende spirende fornemmelse, som

midt i sofaen fik os frem til et lykkeligt "ja". Ja til vores lille ny, til en mere, til barn nummer tre. Det hele blev præget af "de to store". For selv om vi aldrig havde fortalt om vores to andre graviditeter tidligt i forløbet, var det særligt vigtigt for os at vente denne gang. Der var meget at forholde sig til, ikke mindst ventede der en nakkefoldscanning forude. Den fyldte mere i bevidstheden end de forrige gange. Og hvis nu der var noget, var det svært at afgøre om de skulle involveres.

Det er nu ikke fordi jeg har set mange nakkefoldsscanninger i mit liv. Men det jeg kunne se på skærmen, var en stor nakkefold, det vidste jeg. Og de målte og kiggede og til sidst vendte lægen sig om og kørte stolen helt hen til vores side af lejet. "I ligger i en risikogruppe, hvor vi tilbyder en moderkagebiopsi". Han havde en vidunderlig rolig stemme og sagde det med et nærvær, der på en eller anden måde fik beskeden til at sive ind. Han fortalte om risikofaktorer ved det indgrebet, om muligheden for at tænke over om vi ville have den foretaget (nu eller ville vente) og hvornår vi fik svar på den ene prøve og den anden. Vi fik prøven taget en halv time senere. Det var hurtigt overstået, rent praktisk. Men tankerne og følelserne var mærkede i de to dage det tog at få et svar (og i tiden efter, men at fortælle historien igen og igen, fik os til at slippe den). De fysiske gener det bragte med sig var ukendte og ubehagelige. Tanker og gener det var svært at skille ad.

En ting slog os. Vi valgte en risiko på 2,5 % for at abortere (0,5 % højere end

den almindelige risiko for at abortere i uge 12), mod en risiko på 0,5 % for at få et handicappet barn. Mærkeligt at tænke på at vi frygtede noget der var lavere risiko for at blive ramt af. Men vi var enige om at den risiko vi var så bange for, den halve procent, ville få livslange konsekvenser for os, ikke bare os som forældre, men også for vores børn. Og derfor gav det mening for os at få lavet undersøgelsen.

Svaret blev ringet til os. Sygeplejersken der havde været med til scanningen ringede to dage efter kl. 15.30. "Jeg har et godt svar til jer". Åh! Lettelse og en tiltrængt glæde over graviditeten igen. Nu kunne vi fortælle de store om babyen, familie, venner osv.

Jeg havde ikke gjort mig de store tanker om at reaktionerne kunne være forskellige denne gang men vi blev klogere. Heldigvis var der flest glade svar og lykønskninger blandt reaktionerne, men jeg mødte også de mere, ja lad os bare kalde dem dæmpede! "Nå, så det synes I lige I havde overskud til?" lød svaret fra en bekendt. To sekunders blokade i min hjerne, hvad skulle jeg svare? Hun fik det ærlige svar: "Nej, det syntes vi ikke, men nu glæder vi os".

Heldigvis var der meget få svar af den kaliber, ellers var det glæden der fyldte vores hverdag og stadig gør det i takt med at maven vokser. Og vokser det gør den, der er ikke noget der holder den tilbage. Det er som om kroppen husker alt for godt hvad det er den skal og jeg nyder det. Det er tredje og sidste gang.

## Graviditeten og forandringer

### Uge for uge

I praksis regner man den første dag i sidste menstruation som graviditetens første dag. Men i virkeligheden er det først 2 uger senere, når du har ægløsning, at ægget kan befrugtes, og et nyt liv tager sin begyndelse.

### Beregning af terminsdato

De første 2 uger af din graviditet er du ikke gravid. Dit barn er altså 2 uger yngre end længden på din graviditet. De fleste kvinder husker, hvornår de havde sidste menstruation, men kun få mærker, når de har ægløsning.

I oversigten kan I følge alle graviditetsugerne, indtil du skal føde, og I kan se ca., hvor stort barnet er, og hvad det vejer. Begge dele kan variere fra kvinde til kvinde. Frem til midten af graviditeten vokser de fleste børn næsten ens, derefter begynder der at være forskel. Både barnet, der vejer 3000 g, og barnet, der vejer 4000 g ved fødslen, er normalvægtige.

I bogen anvendes de størrelses- og vægtangivelser, som Sundhedsstyrelsen bruger. Barnet kaldes et barn gennem hele graviditeten, selv om I vil møde mange, der kalder det et foster langt ind i graviditeten.

Allerede på et tidligt stadium kan man måle barnets størrelse med ultralyd. Op til uge 14 måles jeres barns længde i mm fra hoved til hale (Crown-Rump-



Uge 9

Length=CRL). Derefter måles barnets hoveds tværmål + længde i mm (længden mellem hovedets bredeste punkter). Og hvis man tilføjer målet af barnets lårknogle og dets maveomfang, får man et ret nøjagtigt billede af, hvor stort barnet er, samt hvor længe, du har været gravid.

Du kan bruge dato-rubrikken til at skrive datoen for din graviditetsuge. På [Libero.dk](http://Libero.dk) kan du downloade en applikation (se s. 117) og få mere viden om dit barns udvikling.

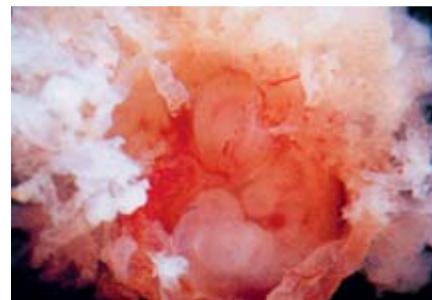


Se s. 117

Den "uddybende" beskrivelse af, hvad der sker uge for uge kan du finde i bogen, "Gravid første gang", som du måske har fra din første graviditet?

### Uge 2 Dato: .....

Ægget modnes i en af æggecellerne, og det lægger sig klart i æggelederen og venter på at blive befrugtet. I dette



Uge 5

næringsrige miljø kan det ligge i et par døgn. Det befrugtede æg er mindre end et knappenålshoved.

### Uge 3 Dato: .....

Nu er en sædcelle trængt ind i ægget og bliver nogle døgn i æggelederens ydre del, hvor det befrugtede æg deler sig om og om igen. 4 celler, 8 celler og så videre. På graviditetens 4. døgn ligner det befrugtede æg lidt et blåbær. Din morgentemperatur er steget til ca. 37 grader, det skyldes også hormonet progesteron.

### Uge 4 Dato: .....

De første tegn på, at ægget er befrugtet er, at du måske er mere træt end ellers, og måske har du lidt hovedpine. Ægget er 0,5 mm stort og kan ses med det blotte øje.

### Uge 5 Dato: .....

Det nye barn måler 4 mm.



### Uge 6 Dato: .....

Det lille barn er nu 5 mm i siddehøjde. (Som en æblekerne). Vægten er ca. 1 g.

### Uge 7 Dato: .....

Barnet måler fra hoved til hale 10 mm. (Som en ært). Med ultralyd kan man blandt andet måle barnets længde og se hjertet arbejde. Man kan også se, om du venter mere end ét barn.

### Uge 8 Dato: .....

Barnet er ca. 15 mm. (Som et blåbær). Vægten er ca. 2 g.

### Uge 9 Dato: .....

Barnet er 25 mm fra hoved til hale. (Som et hindbær).

### Uge 10 Dato: .....

Barnet måler fra hoved til hale 35 mm. (Som en oliven). Vægten er ca. 15 g.

### Uge 11 Dato: .....

Barnet måler fra hoved til hale 45 mm. (Som en sveske).

### Uge 12 Dato: .....

Barnet vejer ca. 25 g. Fra hoved til hale måler det 55 mm.

### Uge 13 Dato: .....

Barnet måler fra hoved til hale 70 mm. (Som en blomme). Nu er det et faldt udviklet, om end et meget lille barn, der vokser i din livmoder.

### Uge 14 Dato: .....

Barnet er ca. 85 mm og næsten det samme rundt om maven. (Som en fersken).

### Uge 15 Dato: .....

Barnet er ca. 10 cm langt og vægten er 70 g. (Som en citron).

### Uge 16 Dato: .....

Barnet er ca. 16 cm langt fra isse til fod. (Som en appelsin). Vægten er ca. 90-120 g. Hovedets tværmål ca. 30 mm.

### Uge 17 Dato: .....

Barnet er ca. 18 cm fra hoved til fødder, og vægten er 125 g. (Som en avocado). Barnet vejer nu mere end moderkagen, og det bevæger sig meget rundt i foster-vandet. Husk at bestille tid til gennem-scanning, hvis det ikke er på plads.

### Uge 18 Dato: .....

Barnet vejer ca. 150 g. Barnets talgkirtler er anlagt tidligere, og det er dem, der producerer den talg, der dækker barnet med fosterfedt. Måske kan du mærke de første spæde tegn på liv?

### Uge 19 Dato: .....

Barnets længde er ca. 23 cm og vægten ca. 260 g.

### Uge 20 Dato: .....

Barnet er nu 25 cm langt og hovedets tværmål ca. 43 mm, og det vejer ca. 400 g.



Ultrad lydsscanning uge 21

### Uge 21 Dato: .....

Barnet vejer ca. 450 g, og det er næsten halvt så langt, som når det fødes, men vejer ca. 10 % af fødselsvægten.

### Uge 22 Dato: .....

Barnets hjerte slår omkring dobbelt så mange slag som dit eget hjerte, som slår 15 slag mere i minuttet, end når du ikke er gravid.

### Uge 23 Dato: .....

Barnets lårben måler ca. 4 cm, hovedets tværmål er mellem 50 og 60 mm, og barnet vejer ca. 540 g.

### Uge 24 Dato: .....

Barnet er ca. 30 cm langt og vejer ca. 650 g.

### Uge 25 Dato: .....

Barnet vejer ca. 800 g og er 32 cm lang.



**Uge 26**      **Dato:** .....

Barnets længde er ca. 34 cm og vægten ca. 850 g.

**Uge 27**      **Dato:** .....

Foden måler ca. 4 cm, lårbenet ca. 5 cm, og hovedets tværmål er ca. 7 cm.

**Uge 28**      **Dato:** .....

Barnet vejer ca. 1000 g og er 35 cm langt. Den gennemsnitlige vægtstigning er fremover ca. 200 g/uge.

På dette tidspunkt er det normalt, at du mærker liv hver dag. Overvej at snakke med din jordemoder om amning, især hvis det var svært sidste gang. Måske kan I lettere huske barnets vægt de næste uger ved at bruge denne rettesnor:

Når barnet er 28 uger gammelt, vejer det ofte 1200 gram. Fra dette tidspunkt tager det tæt på 200 gram på om ugen, så de estimerede vægte er:

uge 28: 1200

uge 29: 1400 gram

uge 30 1600 gram osv.

**Uge 29**      **Dato:** .....

Barnet vejer ca. 1300 g og er 37 cm lang. Barnet tisser og drikker fostervand hver dag.

**Uge 30**      **Dato:** .....

Barnets længde er 38 cm, og vægten er 1500 g.

**Uge 31**      **Dato:** .....

Barnet vejer godt 1600 g og måler 39 cm.

**Uge 32**      **Dato:** .....

Barnet er ca. 40 cm langt, og vægten er ca. 1700 g. Moderkagen vejer ca. 380 g. Fedtlaget vokser, og barnet har nået halvdelen af sin fødselsvægt. Det skal tage ca. 250 g på om ugen resten af graviditeten.

**Uge 33**      **Dato:** .....

Barnet vejer ca. 2 kg og er 42 cm lang.

**Uge 34**      **Dato:** .....

Barnet vejer ca. 2200 g, er ca. 43 cm langt. Foden måler 6 cm.

**Uge 35**      **Dato:** .....

Barnet vejer ca. 2500 g og måler 44 cm, lårbenet er ca. 66 mm langt, og foden måler ca. 6,5 cm.

**Uge 36**      **Dato:** .....

Barnet er ca. 45 cm langt. Hovedet er ca. 9 cm i tværmål. Tal med din jordemoder om forventningerne til fødslen.

**Uge 37**      **Dato:** .....

Barnet vejer ca. 2800 g, og der er godt 1 l fostervand omkring barnet.

**Uge 38**      **Dato:** .....

Vægten er ofte mere end 3 kg. Barnet kan tage 30-40 g på pr. dag.

**Uge 39**      **Dato:** .....

Barnet vejer i gennemsnit ca. 3200 g, måler ca. 50 cm, og hovedets tværmål er ca. 9 cm.

**Uge 40**      **Dato:** .....

Barnets vægt er ca. 3500-4000 g, længde 50-53 cm.

Når du skal til jordemoder, så tænk over, hvad du gerne vil tale med hende om. Kig f.eks. i Liberoklubbens Gravid app.



Jordemoder lytter efter hjertelyd

Kilder: Et barn bliver til, Lennart Nilsson og Lars Hamberger, 2006 m.fl.



# At være gravid og vente barn igen

## Almindelige graviditetsforandringer

Ikke to graviditeter er ens. Glæde, forventning, boblende energi og begejstring og pludselige grædeture og følelser af, at alting er uoverskueligt, er almindelige graviditetsstemninger. Du må godt kunne mærke din krop, men husk at tage hensyn til den, hvis du har et lille barn i forvejen, der gerne vil være meget på arm.



Utålmodig storesøster klæder sig ud

## Psykiske forandringer og tilknytning

Mange føler sig mere humørsvingende og sårbare, det er helt almindeligt og med et barn i forvejen, kan tiden være knap. Det er heller ikke usædvanligt at blive mere glemson. Måske skyldes det bare, at tankerne er hos det lille barn i maven og den store søskende.

## Tanker om barnet i maven

De fleste kvinder har en forestilling om, hvordan barnet i maven er. Du tolker den måde, barnet bevæger sig på. F.eks. vil et barn, der bevæger sig stille og roligt ofte forventes at være et roligt barn, måske en lille balletdanser eller en læsehest. Hvori- mod et barn, der bevæger sig meget og måske i mere "hidsige" bevægelser måske er familiens fodboldspiller. Det kan være hyggeligt at gå og forestille sig, hvem det er, der bor i maven, og det kan give en god kontakt til det ufødte barn.

De fleste gravide kan fortælle om romantiske drømme, der kan afløses af angst og tanker om, at miste barnet, hvordan barnet ser ud, eller tanker om, at det f.eks. skulle blive spastiker eller lignende. Så kan det være godt at huske på, at forventninger og bekymringer også er et udtryk for omsorg, begyndende tilknytning og kærlighed til barnet.

## Graviditet og stress

Stress kan opstå, når kroppen udsættes for en belastning, den har svært ved at håndtere. Det skal tages alvorligt af alle. Men særligt under graviditeten, er det vigtigt at være opmærksom på de påvirk-

ninger, de har på din krop. Mange ting ændres fysisk og følelsesmæssigt. Stress når du sidder i en trafikprop eller har en deadline, du skal nå, kan kroppen godt tåle. Men hvis der kommer symptomer på stress, f.eks. søvnproblemer, hovedpine eller nedsat appetit, bør du tage det alvorligt. Hos nogle kan stress medføre, at man begynder at ryge. Det påvirker graviditeten på en negativ måde. Stress i sig selv kan medføre øget risiko for graviditetskomplikationer, eksempelvis for tidlig fødsel. Stress kan også påvirke barnet. For et højt stress-niveau hos dig medfører et højt niveau af stress-hormoner hos barnet, fordi hormonerne fra moren kan passere moderkagen. På den måde når hormonerne barnet i en følsom periode, hvor blandt andet hjernens og immun-systemets udvikling kan påvirkes. Hvis du kan gennemskue, hvad det er, der gør dig stresset, er det vigtigt, at du forsøger at forebygge. Er din oplevelse, at stress er relateret til dit arbejde, kan det være en god idé at tale med din arbejdsgiver eller din egen læge om det. Nogle gange kan en løsning være, at dine arbejdsopgaver justeres for en tid, eksempelvis ved at reducere din arbejds- mængde. Hvis du oplever at dine stress- belastninger opstår udenfor arbejdet, er det vigtigt, at du taler med dine nærme- ste om det. Ting, der ikke tidligere har gjort dig stresset, kan måske nu være svære at overskue. For nogle gravide er den forestående fødsel også stressende. Her kan deltagelse i fødselsforberedelse og samtaler med jordmoderen skabe tryghed og et mindsket stress-niveau.

## Fysiske forandringer kan påvirke dit humør

Under graviditeten bliver udsvingene som de kan være, når man har menstruation – bare større. Så er du plaget af træthed, ømme bryster og kvalme de første 3 måneder, er det naturligt, at dit humør kan svinge mere, end det har gjort længe.

I slutningen af graviditeten oplever nogle gravide at blive mere klodsede. De taber ting, og måske skyldes det, at fingrene kan være hævede, eller at den store mave er i vejen.

## Utilpashed og kvalme

De første 3 måneder er det almindeligt for hver anden gravid at være utilpas og have kvalme på forskellige tider af døgnnet – nogle altid om morgenen. Mange gravide kaster også op. Det skyldes en stigning i de kvindelige kønshormoner, progesteron og østrogen. Det hjælper at spise små hyppige kulhydratrige måltider, så du aldrig er sulten (se s. 55). Hvis du er generet af kvalme, kan du prøve nogle af disse råd:

- Små hyppige kulhydratrige måltider i løbet af dagen (frugt, brød)
- Undgå fed og meget sød mad
- Sut på et bolsje
- Æbler og te kan give meget mavesyre, prøv at springe de to ting over
- Læg en kiks eller noget godt kulhydratrigt klar om aftenen. Spis det, inden du står op og start dagen langsomt – eller udnyt lejligheden til at få morgenmaden serveret på sengen: et stykke ristet toast, knækbrød og en kop te

Det er forskelligt, også hvad der virkede sidste gang og nu, så prøv dig frem. Sørg altid for at drikke vand.

## Træthed

Du behøver mere søvn, end du plejer, fordi det tager kraft og energi at være gravid og have barn i forvejen, og ofte er det især svært at holde sig vågen om aftenen. Så hop i seng med god samvittighed.

## Brysterne

Allerede tidligt i graviditeten bliver brysterne ømme, større og spændte. Farven omkring brystvorten forandrer sig lidt og bliver ofte mørkere. Brysterne vil være ømme, og især brystvorterne vil være følsomme. En støttende og ikke for stram bh er en god hjælp – også så brysterne ikke strækker sig mere end nødvendigt. Spørg din jordemoder om hun kan anbefale en god en. For de fleste gravide holder ømheden op i løbet af graviditeten.

## Blodtrykket

Blodtrykket kan falde lidt, når du rejser dig op for hurtigt eller står længe. Det sortner for øjnene, du bliver svimmel, og det kan ske, at du besvimer. Det er ikke farligt. Prøv at tage det lidt med ro, og når du rejser dig, så rejs dig langsomt. Hvis du mærker, at det begynder at sortne for øjnene, så hold hovedet nedad, og hvis du kan komme til det, så læg dig ned et øjeblik.

## Carpaltunnel syndrom

Næsten hver anden gravid oplever

følelsesløshed og sovende fornemmelse i fingrene, som oftest forværres om aftenen eller efter fysisk aktivitet. Hos nogle er eller generne så store, at det kaldes carpaltunnel syndrom. Symptomerne skyldes en afklemning af en nerve ud til fingrene. Årsagen kender man ikke, men man formoder, det skyldes væskeophobning i kroppen, så nerven kommer i klemme ved håndleddet. Behandlingen er skinner eller bandage for at mindske hævelse. Nogle har glæde af akupunktur. Hos de fleste forsvinder symptomerne efter fødslen og vægttab hjælper ofte.

## Menstruationslignende smerter

I graviditetens første måneder har mange kvinder menstruationslignende smerter, der kan minde om sidesting og være anderledes end sidste gang, du ventede dig. Det skyldes, at livmoderen vokser og giver tyngdefornemmelse, at den trækker sig sammen, og at ledbåndene omkring livmoderen strækker sig. Hvis smerterne bliver stærkere, eller der kommer blødning, bør du straks kontakte fødestedet eller din læge.

## Lægkramper

Krampe i læggene er helt almindeligt hos gravide. Man ved ikke, hvorfor man får krampe, men det hjælper ofte at udspænde sine lægmuskler flere gange dagligt samt at lave venepumpeøvelser. Øvelserne kan du finde på [Liber0.dk](http://Liber0.dk). Magnesium som mineraltilskud, har vist sig at kunne halvere intensiteten af lægkramper hos næsten 90 % af dem,



der har kramperne. Så det er værd at prøve (se s. 57).

### Rygsmærter

Mens maven vokser, forandrer din holdning sig og du svajer måske mere. Det bliver hårdere for dine rygmuskler at holde dig oprejst, og du kan måske mærke, at du stikker hagen frem. Sidst på dagen er du træt og øm i både nakken og lænden. Det bedste du kan gøre, for at forebygge disse gener, er at tænke meget på at rette dig op og holde hagen inde. Gymnastik, der styrker din ryg og nogle gode hvil ind imellem, kan også afhjælpe smerterne.



Mor og datter hygger i sofaen

### Træning og lænde-/bækkensmerter

(Mange kalder det bækkensløsning). Det har vist sig, at gymnastik og træning ikke kun kan afhjælpe lænde/bækkensmerter, men at det også kan forebygge, at man får problemerne i graviditeten. Derfor er det vigtigt, at du bliver ved med at motionere hele din graviditet. Smerterne kan sidde forskelligt fra kvinde til kvinde, og mange har smerter flere steder på samme tid. Hos de fleste vil smerterne sidde lavt i lænden og ned bagpå i bækkenet og/eller foran ved kønsbenet. Nogle gravide har ondt i en side alene, eller kun foran ved kønsbenet, andre både foran og bagpå. Mange gravide har desuden muskelspændinger i balderne, i underlivet og i bækkensbunden.

### Tag hensyn til dig selv

Jo mindre den ældre søskende er, jo tungere kan det være for dig som gravid, fordi du må bære meget. Får du ubehag, tyngdefornemmelse eller smerter, når du bærer på den store, kan det være svært at forklare, at mor ikke altid kan og må løfte barnet op. Så må du ned på knæ. Find nogle gode stillinger at sidde i, så I kan lege sammen. Måske er gulvet eller sidst i graviditeten sofaen eller en stol ved spisebordet den bedste løsning. Hvis du kan bære den store, kan det være en hjælp, at det hviler på din mave. Har du ondt i bækkenet, så sørg for at bære barnet lige foran dig og lad ikke barnet hænge ude på din ene hofte, så du vrider dig. Hvis du har

nogle øvelser, der gør dig godt, og som du kan have fået af en fysioterapeut eller set på [Libero.dk](http://Libero.dk) under Hold dig i form før fødslen, så lad den store være med, måske synes hun det er sjovt.

### Hvad kan jeg gøre, hvis jeg har ondt?

Der er meget, du selv kan gøre for at forebygge eller mindske lænde- bækkensmerter. Du må gøre alt det, du kan, hvor du tager fornuftigt hensyn til din graviditet. Hvis du ikke har motioneret før, så begynd at dyrke motion nu, gerne tilpasset gravide. Mange har også glæde af yoga (se s. 41).

Lav øvelser for din krop hver dag, og sørg for at strække dine muskler ofte. Måske bliver du øm i musklerne i starten, så afpas din træning efter, hvor god form du er i. Nogle har glæde af gravidmassage (se s. 117), som er en blid massageform, der afslapper og beroliger. Den kan suppleres med dybdegående massage, som kan afhjælpe ødemer og smerter i musklerne.

Sørg også for hvilepauser og afvæskling i løbet af dagen. Ret dig op, når du står, går eller sidder, og hvis du har længerevarende, siddende eller stående arbejde, er det vigtigt, at du skifter stilling ofte.



Se s. 117

Du kan prøve øvelserne, som du kan finde på [Libero.dk](http://Libero.dk) eller scanne koden.

Svømning og træning i vand er en god træningsform for alle gravide, og det er især godt for gravide, der har lænde-/bækkensmerter.

## Smertelindring

Mange gravide har mere ondt i lænden eller bækkenet sidst på dagen, hvor de også føler sig hævede i kroppen. Nogle gravide er glade for at have et tørklæde eller et elastisk bælte rundt om bækkenet. Hvor meget et bælte reelt støtter er usikkert, og ikke alle synes, at det er behageligt at have på, så man må prøve sig frem. Lænde- og bækkenmerter påvirker ikke dit barn eller den kommende fødsel.



Let hævede fødder



Akupunktur nål sættes mod vand i kroppen

## Vandophobninger (ødemer)

Der er stor forskel fra kvinde til kvinde på, hvor meget væske, der ophobes i kroppen under graviditeten. Det opleves også ofte meget forskelligt. Hvis det specielt er benene, der hæver, kan venepumpeøvelser, støttestrømper eller svømning hjælpe dig (se s 40).

## Åreknuder

Åreknuder (udvidede blodårer) skyldes, at cirkulationen i benene bliver dårligere under graviditeten, både fordi livmoderen trykker på blodkarrene i bækkenet, og fordi venerne bliver udvidede mere, end de normalt gør. Blodet samler sig i benene, som så kan hæve. For at lindre det, kan du anbringe et par klodser under din sengs fodende, så den hæves. Om dagen kan du lave venepumpeøvelser og eventuelt bruge støttestrømper. Se afsnittet om vandophobning s. 40 eller scan koden s. 26. Åreknuder kan også komme på kønslæberne og i skeden, og de kan genere meget. For det meste forsvinder de af sig

selv efter fødslen, men er det ikke sket, så snak med lægen.

## Hæmorider

Hæmorider er det samme som åreknuder, men her sidder de i endetarmsåbningen. De kan give kløe, irritation og smerter. Generende hæmorider kan behandles med salve, som du kan købe i håndkøb på apoteket eller stikpiller, som fås på recept (ingen af delene skader barnet).

## Tandkødet

Tandkød og slimhinder kan blive hævede og bløde mere, end de plejer. Det skyldes hormonpåvirkninger. Tandlæger anbefaler, at du bruger tandtråd og tandstikker, og at du konsulterer din tandlæge en ekstra gang i graviditeten.

## Hyppig vandladning

I de første måneder og i slutningen af graviditeten er det almindeligt at føle, at du skal tisse hele tiden. I begyndelsen af graviditeten skyldes det formentlig øget

blodgennemstrømning i livmoderen og omkring blæren. I sidste del af graviditeten er det, fordi barnet trykker på blæren.

## Ufrivillig vandladning/inkontinens

Det er meget mere almindeligt, at du har svært ved at holde på vandet anden eller tredje gang, du er gravid i forhold til første. Det er en stor fordel for dig, at du træner dine bækkenbundsmuskler i hele graviditeten.   
 Ses s. 165



## Forstoppelse

De fleste gravide får forstoppelse. Det skyldes en hormonal påvirkning af tarmen, som måske forstærkes, hvis du spiser jerntabletter. Prøv at skifte mærke. Drik 1 1/2- 2 l væske om dagen og kærne- eller skummetmælk (spis groft brød og mange grøntsager). Prøv loppefrøskaller (sælges under navnet HUSK), figer og svesker eller brug et lettere afføringsmiddel, som ikke



optages gennem moderkagen til barnet – spørg lægen eller apoteket.

### Halsbrand

Halsbrand er en almindelig gene i sidste halvdel af graviditeten, hvor barnet fylder mere og trykker opad. Det kan lindres på forskellige måder, f.eks. med frugt, kiks og mælk og ved at undgå krydret og fedt mad. Nogle får hjælp af neutraliserende mavepulver eller tyggetabletter. Juice kan forstærke halsbrand, så prøv at drikke noget andet. Andre har glæde af at spise mandler.



Mor datter måler mave

### Kløe

I de sidste graviditetsmåneder er det almindeligt, at du har kløe. Nogle har mere voldsom generende kløe end andre. Det er især under fodsålerne, i håndfladerne og på maven – uden noget synligt udslæt. Denne "graviditetskløe" opstår pga. en påvirkning fra leveren, og den kan hos enkelte gravide gå over til gulsot.

### Fedt hud

Hvis du tidligere har haft tendens til fedtet hud før din menstruation, kan det samme komme nu. Huden tørrer hurtigere ud, når du er gravid. Tørheden og kløen i huden kan mindskes lidt ved brug af cremer, og nogle synes, det hjælper at drikke meget vand.

### Pigmentering

En del gravide får mere pigmentering og derved lettere brune pletter på huden. Pigmenteringen skyldes en øget produktion af hormoner. Hvis du solbader, øger du risikoen for pigmentering, og nogle af pletterne kan blive ved med at være der, efter du har født, selv om de oftest mindskes. Brug derfor en solblokker med høj faktor.

### Strækmærker

Strækmærker er hormonelt betingede strækninger i underhuden. Det er ofte arveligt.

### Øget blodmængde

Din blodmængde øges med 1,5 l fra ca. 4 til 5,5/6 l op til 33. uge. Pulsens stiger fra 70 til 80/85 i slutningen af gravidite-

ten pga. den øgede blodmængde – det er også en medvirkende årsag til, at du bliver mere forpustet.

### Hormoner og sved

Hvis du sveder mere, end du plejer, skyldes det prolaktin, det mælkekan-nende hormon.

### Udflåd

Næsten alle gravide har en øget mængde udflåd. I slutningen af graviditeten kan det være så tyndt og flydende, at nogle tror, det er fostervandet, der siver. Hvis det lugter, svier eller klør, kan det være tegn på lidt svamp (se mere i de lukkede sider, om hvilke produkter, du kan have hjælp af).

### Plukveer

Livmoderen er en muskelsæk, der trækker sig sammen med mellemrum, uden at du mærker det. Det fortsætter den med under graviditeten, og jo større den bliver, jo tydeligere bliver sammentrækningerne. Den træner til fødslen.

### Bekymring og angst

Hvis du er bekymret for fødslen, så tal med din læge eller jordemoder og bed om, at dine ønsker og bekymringer bliver noteret i din journal. Det sparer dig/jer for nogle forklaringer til personalet, når du kommer til fødegangen.



## Tvillinger/trillinger

Jo ældre, man er, jo større er chancen for at få tvillinger. Det skyldes, at kvinder med alderen udskiller flere modne æg ved hver ægløsning i takt med, at æggens kvalitet daler. Samtidig får en større andel af kvinder over 30 hjælp til graviditeten enten ved hormonbehandling eller ved at få sat æg op. 2/3 af alle tvillinger er tveæggede, halvdelen af dem har hvert sit køn. Børnene har hver deres moderkage, og de ligner blot hinanden som almindelige søskende. 1/3 er enæggede. De har oftest samme moderkage, er altid af samme køn og har det samme arvemateriale/genener. De er mere udsatte end tveæggede, fordi de har samme moderkage. Den ene tvilling kan komme til at tage for meget næring i forhold til den anden, som så bliver meget lille.

Mange får mistanke om, at de venter tvillinger, fordi "maven" tidligt bliver synlig. Ubehag som halsbrand, kvalme, forstoppelse og træthed samt svimmelhed, tætte slimhinder og hævede ben er ofte kraftigere pga. flere hormoner, og fordi børnene tidligere fylder maven ud/op. Kløe på maveskindet kan være værre, fordi maveskindet strækkes mere. Lokalbedøvende creme kan dulme det lidt. Plukveer kan komme tidligere – det kan hjælpe at stå op og tømme blæren – tal med jordmoderen. Første- og flergangsgravide reagerer tit med bekymring. Det kan være svært at tage mod de, der lykønsker, fordi det ikke er det, man har forestillet sig, og det

er så mange praktiske og følelsesmæssige uafklarede spørgsmål, der dukker op i starten. Behovet for information er stort.

Spørgsmålene kan være:

- Hvad skal vi forvente os?
- Hvad er forskellen på at være gravid med et barn og vente tvillinger?
- Er tvillingerne en eller tveæggede?
- Hvor mange gange scannes der under en tvillingegraviditet?
- Hvor store skal børnene være uge for uge?
- Hvordan klarer min krop denne graviditet?
- Hvordan kan man føde to børn?
- Hvor længe kan man blive på barselsafdelingen efter en tvillingefødsel?
- Hvad med at amme, kan man det – én ad gangen eller kan man amme begge på én gang?

Nogle gange kan det være svært at finde litteratur. Men der findes foreninger for tvillinger og trillinger og se også litteraturlisten eller spørg jordmoderen. Joan Tønder Grønning har skrevet Uge for uge kalender for dig, der venter tvillinger – her kan I læse både Sundhedsstyrelsens anbefalinger og andre tvillingemødres erfaringer. Venter I tvillinger, får du speciel behandling, bl.a. dobbelt tid hos jordmoderen. Du vil blive tilbudt flere undersøgelser og en sygemelding fra inden barselsorlovens start så du kan være hjemme og lade børnene vokse sig store. Tal med det sygehus, du skal føde på, om

de har en skriftlig information om dette eller et websted, de kan henvise til, hvis din arbejdsplads ikke er helt forstående overfor det. Tvillinger og "enlige" børn vokser ens indtil 28. uge. Derefter vokser tvillingerne langsommere pga. pladsmanglen, og fordi moren ikke har så meget næring pr. barn. I kan læse mere på [Libero.dk](http://Libero.dk).

### Fødsel af tvillinger

De fleste tvillingefødsler foregår normalt, men der er større risiko for at føde for tidligt, når man venter tvillinger. Ofte sættes tvillingefødsler i gang 14 dage før terminen. Men 1/4 af tvillinger fødes før 36. uge. I gennemsnit vejer de et halvt kilo mindre end "enlige" børn. De fleste tvillinger ligger begge på langs i livmoderen under fødslen. Ofte ligger den første med hovedet nedad og den anden med numsen nedad. Hvis det første barn ligger med numsen nedad, vil man oftest råde kvinden til at få et kejsersnit. Den anden tvilling kommer oftest ud ca. 10-30 minutter efter den første.

### Vægt og amning

Det er ikke usædvanligt at tage mellem 20-30 kg på i en tvillingegraviditet. Men når du ammer tvillinger, bruger du også ca. 1800 kalorier i døgnet, noget mere end ved blot ét barn.

Libero har et trillingsponsorat. Det giver jer bleer mm. i 3 måneder. I kan kontakte Liberio på tlf.: 48 16 81 11. Se s. 104 om livet med tvillinger og storesøster, der er 3 år ældre.



### Sygdomme og komplikationer

De fleste bakterier og vira skader ikke barnet. Der findes et par undtagelser bl.a. røde hunde (rubella) og toxoplasmose. Tag også så vidt muligt en forkølelse i opløbet. Vaccinationer, undtagen mod stivkrampe, frarådes under graviditeten.

#### Røde hunde

Røde hunde (rubella) er en virusinfektion. Hvis du smittes i første halvdel af graviditeten og ikke er vaccineret eller har haft røde hunde, kan det skade barnet. Det kan medføre en abort eller misdannelse af barnets hjerne, ører, øjne eller hjerte. Du kan få taget en blodprøve – den kan vise, om du har antistof mod røde hunde. Hvis du har det, enten fordi du tidligere har haft sygdommen eller er vaccineret, bliver du ikke smittet. Det er vigtigt, at piger, der ikke har haft røde hunde som børn, bliver vaccineret mod det, før de planlægger en graviditet. I dag er dette et fast og gratis tilbud til piger over 17 år, der ikke er blevet MFR-vaccineret (se s. 91).

#### Toxoplasmose

Toxoplasmose er en sjælden sygdom, der kan fremkaldes af en parasit. Ubehandlet kan den give barnet øjen- eller hjerneskade. Beskyt dig ved at følge nedenstående råd, mens du er gravid:

- Lad en anden tømme kattebakken, hvis du har kat

- Undgå rå mælk (upasteuriseret).
- Spis kun kød, der er gennemstegt eller kogt. Smag ikke på fars
- Undgå at flå eller håndtere harer og andet vildt
- Vask hænderne efter tilberedning af råt kød
- Skyl grøntsager og frugt, vask hænderne efter direkte kontakt med jord

#### Klamydia

Klamydia er en bakterie, der ofte findes i livmoderhalsen og blæren. Har man en infektion, giver den som regel ingen symptomer, men ubehandlet kan den være medvirkende årsag til barnløshed. Infektionen kan overføres til barnet under fødslen og give en øjen- eller luftvejsinfektion. Klamydia behandles med antibiotica.

#### Herpes

Herpes er forkølelæssår, som kan opstå omkring munden og kønsorganerne. Herpes er et virus, der kan overføres til barnet. I dette afsnit omtales herpes ved kønsorganerne. For et nyfødt barn er herpes en alvorlig sygdom.

#### Gruppe B streptocokker

Gruppe B streptocok er en meget udbredt bakterie, der i sjældne tilfælde kan give problemer i graviditeten (blærebetændelse hos moren, for tidlig fødsel og alvorlig sygdom hos det nyfødte barn).

#### Svamp i skeden

En del kvinder får svamp i skeden, mens de er gravide. Det skyldes, at skeden er mere modtagelig for svampeinfektioner nu pga. en hormonal påvirkning. Symptomerne er grynet, hvidligt udfådd, brændende følelse, kløe samt smerter ved berøring. Tal med din egen læge, for selv om svamp ikke er farligt, skal det behandles, da det kan smitte barnet under fødslen eller medføre en for tidlig fødsel.

#### Parvovirus (lussionsyge – den 5. børnesygdom)

Omkring  $\frac{2}{3}$  af alle danskere har haft sygdommen som børn og har derved dannet antistoffer mod at få den igen. Hvis en gravid ikke har haft infektionen og bliver smittet, kan der være en risiko for barnet. Tal med din praktiserende læge om det.

#### HIV/AIDS

HIV er det virus, man får AIDS af. Sundhedsstyrelsen fraråder amning, fordi HIV kan overføres til barnet gennem mors mælk.

#### For lille vækst af barnet

I nogle graviditeter vokser barnet mindre end normalt. Det kan f.eks. vise sig ved, at maven synes for lille, eller at barnet bliver skønnet til at være for lille. Det kan også vise sig ved, at du mærker mindre liv, at hormonproduktionen i moderkagen er for lav (målt i en blodprøve), eller at CTG ikke er helt normal.





## Risiko for for tidlig fødsel

Risiko for for tidlig fødsel taler man kun om, hvis fødslen er ved at ske mere end 21 dage før terminsdatoen. I sjældne tilfælde kan en kvinde føde uden overhovedet at have mærket veer. Oftest vil den truende for tidlige fødsel varsles ved, at den gravide mærker tiltagende plukveer, som eventuelt bliver smertefulde, eller at der kommer blødning. Hvis det sker, skal I straks søge jordemoder eller læge, også hvis I har mistanke om, at vandet er gået.

## Blødning i graviditeten, pletblødning

Selv om du har en normal graviditet, kan det ske, at du kan bløde en lille smule, uden at der er noget i vejen.

Blødning tidligt i graviditeten kan skyldes, at der er en abort i gang – man kalder det for truende abort. Blødning kan også skyldes andre ting:

- Blødning fra et lille "sår" på livmoderhalsen
- En polyp på slimhinden
- For kraftig fysisk aktivitet, f.eks. tunge løft eller lignende – det er sjældent

## Svangerskabsforgiftning (præ-eclamsi)

Man kender ikke årsagen til svangerskabsforgiftning. Svangerskabsforgiftning kan opstå i mild eller i svær grad. Kvinden kan få:

- Protein i urinen
- Blodtryksforhøjelse
- Væskeansamlinger

- Kraftig vægtstigning på kort tid
- Hovedpine
- Flimren for øjnene
- Trykken for brystet

Behandlingen er hvile og aflastning, så blodgennemstrømningen af moderkagen øges, og barnet derved får mere ilt og næring.

## Voldsom opkastning

For nogle få gravide bliver opkastningerne så hyppige, at de taber i vægt eller får forstyrrelser i vand- og saltbalancen. Årsagen er ukendt. I de fleste tilfælde forsvinder symptomerne igen i løbet af nogle uger. Man kan behandle med:

- Søsygetabletter
- B-vitamin
- Zoneterapi
- Akupunktur
- Tilførsel af væske i vejen

I de sværeste tilfælde kan indlæggelse blive nødvendig.

## Overvægt

1/3 af alle gravide er overvægtige med et BMI over 27 før graviditeten (BMI= vægt/højde x højde). Overvægt øger risikoen for:

- Graviditetssukkersyge
- Forhøjet blodtryk
- Blodprop
- Svangerskabsforgiftning
- Fødsel med sugekop eller kejsersnit

Kvinder med BMI over 27 tilbydes de fleste steder vejledning omkring deres spisevaner, og Sundhedsstyrelsen anbefaler, at der laves en kostplan.

## Svangerskabssukkersyge

I løbet af graviditeten sker der en omlægning af stofskiftet, så det ændrer sig og kan minde om en sukkersygepatients stofskifte. Den gravide kan udvikle svangerskabssukkersyge, en form for sukkersyge, der kun er til stede under graviditeten, og som normalt forsvinder ved fødslen. Den kan som regel behandles ved, at kvinden spiser en sukkerfattig diæt og dyrker 1/2 times motion dagligt. Svangerskabssukkersyge udvikles hos ca. 1,5-2 % af alle gravide.



3 gravide kvinders maver



Nogle gravide har en særlig risiko for at udvikle svangerskabsukkersyge:

- Hvis der er sukkersyge i familien
- Hvis kvinden tidligere har født et stort barn (> 4500 g)
- Hvis kvinden tidligere har haft graviditetsukkersyge
- Hvis kvinden tidligere har født et dødt barn
- Ved overvægt (BMI) > 27 kg/m<sup>2</sup>

Hvis en gravid udvikler svangerskabsukkersyge pga. forhøjet BMI, er der en tendens til, at det ventede barn kan blive større end normalt. Der er også risiko for flere fødselskomplikationer. Derfor kan din



Kvinder med BMI over 27 tilbydes kostvejledning

jordemoder vejlede dig med en rigtig diæt og motion, som mindsker risikoen.

For at finde de gravide, der er i særlig risiko for at udvikle graviditetsukkersyge, anbefales det i dag i hele Europa, at man foretager en såkaldt "glucose-belastning" hos alle gravide med et BMI større end 27. Ved en "glucose-belastning" drikker man en portion sukkervand og måler derefter, hvor højt blodsukkeret bliver efter 2 timer.

### Risiko ved svangerskabsukkersyge

Over 40 % af de kvinder, der udvikler graviditetsukkersyge vil have udviklet type 2 diabetes 10 år efter, de har født.

### Astma og allergi

Hvis du har astma, er det vigtigt, at du fortsætter med din medicin, som du plejer, men tal tidligt med din læge, om du eventuelt skal have et andet præparat.

Noget astma-medicin har en vejhæmmende virkning. Det er derfor vigtigt, at du taler med din egen læge, om du skal ændre præparat op til fødslen.

Er du allergisk over for bestemte madvarer eller andre ting, skal du undgå dem, præcist som før du blev gravid.

### Depression og medicin

Undersøgelser viser at 5 % af den danske befolkning har en depressionssygdom. Der vil derfor være en del gravide, der er i behandling med antidepressiv medicin.

Selv om medicinen under graviditeten passerer moderkagen, er det en individuel vurdering, om man anbefaler, at behandlingen fortsættes, fordi både fordele og ulemper ved behandling bør opvejes mod depressionens alvorlighed. Der findes to typer af antidepressiv medicin, som gravide må tage:

- Tri-Cykliske Antidepressiva (TCA)
- Selektive Serotonin Re-uptake (genoptag)
- Inhibitorer (hæmmere) (SSRI)

Begge grupper af medicin anses for at være relativt sikre med hensyn til misdannelser hos fostret.

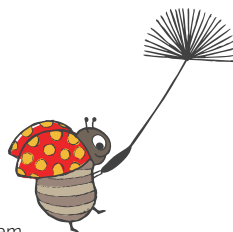
Tal derfor med din praktiserende læge, fødselslæge og/eller psykiater om din medicinering ved graviditetskontrollen, dels om behandlingen under graviditeten er den optimale samt eventuelt om du, efter fødslen, må amme med den medicin, du får. Fortæl også din sundhedsplejerske, hvis du får medicin, for det kan påvirke sutteevnen hos barnet.

### Vold mod kvinder

28.000 kvinder og hvert femte barn er udsat for vold i hjemmet. Danner.dk og foreningen LOKK (se s. 117) arbejder for at stoppe vold. De tilbyder rådgivning og hjælp til voldsudsatte familier, og de hjælper hvert år kvinder og børn til en mere sikker tilværelse og fremtid uden vold. Hvis du selv er udsat for vold, eller hvis du er pårørende, kan du altid få råd og vejledning. Klik ind på Danner.dk eller LOKK.dk.

## De næste sider er lukkede...

... fordi de indeholder reklame.  
Vi synes, det skal være helt op til dig, om du vil læse dem.



**Tip!** Siderne handler om både jer og jeres barn,  
og der gemmer sig en masse inspirerende råd,  
hyggelige tilbud og nyttige gaver.

**Rigtig god fornøjelse – når du åbner dem...**



*Storesøster er nysgerrig*





## Ulla Rode Sygeplejeske

– giver dig råd og viden om graviditeten og det lille barn i Libero Klubbens e-mails og gratis app.

# Et nyt liv vokser i din mave!

Stadig nysgerrig – selvom du har prøvet det før?

**Kender du os fra sidst? Libero er især kendt for Libero bleerne. Men Libero Klubben handler mest om alt muligt andet.**

Libero Klubben blev skabt, fordi vi gerne ville give al den erfaring videre, som vi med årene har samlet fra de tusindvis af gravide og forældre, vi løbende er i dialog med. Det er blevet til rigtig mange erfaringer om alt fra graviditet og fødsel til livet med børn.

## Viden der udvikler sig med dit barn

**I Libero Klubben har du nem adgang til artikler og gode råd om graviditeten og jeres nye liv.**

Og når jeres barn er kommet til verden, får du løbende e-mails om amning, de nye forælderroller, barnets udvikling, søvn og mad. Læs mere og meld dig til på [libero.dk](http://libero.dk), gennem Libero Klubbens app, eller scan koden nedenfor.

**HUSK!** Hvis du allerede er tilmeldt Libero Klubben med en større søskende, så skriv den nye terminsdato ind under 'Din profil' på klubsiden. Så får I også alle fordelene til jeres yngste barn.



Meld dig  
til på  
[libero.dk](http://libero.dk)

# Følg dit barns udvikling på mobilen



**Hvornår slår hjertet sit første slag?**  
**Hvornår kan øjnene se?**  
**Hvornår tager jeres barn de første snub-  
lende skridt?**

På Libero Klubbens app kan I følge med i graviditeten og jeres barns udvikling – uge for uge og måned for måned. Den bliver lavet ud fra termins- og fødselsdatoen og passer derfor til jeres barns udvikling.



Hent den gratis i App Store  
eller Google Play Butik.  
Søg på Libero Klubben



**Libero**  
Klubben



# Find den rigtige ble og få praktiske tip

På [libero-guide.dk](http://libero-guide.dk) giver vi tip til de første bleskift og hjælper dig med at finde præcis den Libero, der passer bedst til dit barns vægt og alder.



Brug  
[libero-guide.dk](http://libero-guide.dk)  
på din telefon!

# Den allerførste tissetår!

Danske føde- og barselsafdelinger har valgt at bruge Libero bleer. Men fordi bleerne suger væske så effektivt, vil I nogle få steder opleve, at personalet lige efter fødslen lægger en stofble på jeres barn for bedre at kunne registrere, at den første urin kommer, som den skal. Og når den første tissetår er kommet, så er det tid til at lægge den første rigtige ble på!



## Den første ble på hospitalet er Svanemærket

Den hedder **Libero Baby Soft** og er udviklet specielt til nyfødte. Svanen står for Nordisk Råds skrappe miljøkrav, hensyn til sundhed, god kvalitet og uafhængig kontrol. Libero Baby Soft er ekstra blød mod jeres barns nye, fine hud. Og bleen er designet, så den skåner navlen, der skal have ro til at hele de første par uger.

**En Libero ble indeholder ikke lotion, salve eller creme**

– vi mener, de er unødvendige tilsætningsstoffer i bleer.

**Libero**  
Klubben



# En hjertesag

Når du vælger Libero,  
er du med til at tage stilling

Vi har et ansvar over for vores børn om at give jorden videre  
til dem i så god en stand som muligt.

Hos Libero arbejder vi systematisk på at mindske miljøpåvirkningen fra vores bleer, så vi skåner naturen mest muligt. Det gælder lige fra de råvarer, vi bruger – og indtil bleen ender som affald. Siden 1987 har vi således reduceret udledningen af CO<sub>2</sub> og andre drivhusgasser for vores almindelige bleer med 49 %.





# Hvilke produkter har du brug for, når du er gravid?

Det er helt normalt at opleve mere udflåd, mens du er gravid. Libresse har udviklet forskellige typer truseindlæg, der alle er bløde, former sig efter din krop og ikke mindst lader din hud ånde.



Vidste du...  
... at TENA er tyndere end almindelige hygiejnebind?

## Husk også at tænke på dig selv

I de sidste par måneder af din graviditet, og efter du har født, kan du opleve, at du kommer til at tisse i bukserne. Det er normalt, fordi bækkenbunden har været udsat for en kæmpe belastning. Du kan styrke din bækkenbund ved at lave knibeøvelser – læs mere om det i Libero Klubben eller senere her i bogen.

Indtil bækkenbunden er tilbage i form, har mange glæde af TENA bind eller truseindlæg, der er udviklet specielt til at opsuge urin. Der er stor forskel på, om du bruger TENA eller et almindeligt bind. TENA suger langt hurtigere og meget mere end et almindeligt hygiejnebind på samme størrelse. Samtidig modvirker TENA urinlugt, som bestemt ikke behøver være en del af din graviditet.

**Libero**  
Klubben



Find mere på [libero.dk](http://libero.dk)

## Her slutter de lukkede sider

Vi håber, du fik svar på nogle af de praktiske spørgsmål om jer og jeres barn.



## Vigtig information til far!

Det er dejligt at blive far igen. Mange fædre oplever, at de knytter særligt tætte bånd til de større søskende, når mor er gravid og senere måske ammer. For det kan være en god idé at lave noget hyggeligt sammen – bare du og storebror, eller storesøster. Gerne ude af huset, så mor kan få lidt ro.

Det kan være svært at opfylde alles behov med en graviditet i en travl børnefamilie. Prøv at finde tid til at tale sammen og sætte ord på følelserne. Både når det gælder forventninger, bekymringer og glæder. Støt hinanden – I er fælles om at være en familie.

Vi har lavet en lille folder med nyttig information, der hedder "Til dig, der skal være far". Du kan downloade den på **libero.dk**

**Her kan du genopfriske din viden fra sidst og læse mere om:**

- Hvordan du og din kæreste kan forberede jer på, at barnet kommer
- Hvad du kan gøre for at hjælpe din kæreste under fødslen
- Dine reaktioner efter fødslen
- Din første tid med jeres lille barn
- Kontakten og tilknytningen mellem dig og jeres barn



Far og barn leger





## Levevis i graviditeten

Det liv, I lever påvirker jeres barn. Er der nogle omstændigheder, I længe har tænkt over, I burde ændre på, er lejligheden der måske nu – selv om det kan være svært. Men nu får I et barn mere, I skal give gode vaner mm, så er motivationen måske endnu større?

### Kaffe, te, cola og energidrikke

Kaffe, te og cola indeholder koffein. Hvis du får koffein i store mængder, kan det måske påvirke barnets vækst. Te er mindre koffeinholdigt end kaffe, og urtete er endnu bedre (ingen koffein). Sundhedsstyrelsen anbefaler, at du max. drikker 3 kopper kaffe om dagen, og at du holder igen med te, cola og energidrikke. Samtidig giver cola og koffeinholdig kaffe risiko for dårligere knogler, så både for



Gravid og på job

din og barnets skyld, er det fornuftigt at holde igen.

### God kemi er ikke altid nok

I Miljøstyrelsens folder får du 9 gode råd til gravide og ammende, når det drejer sig om kemikalier i både kosmetik, babyprodukter og legetøj:

- Sørg for et godt indeklima – luft ud og gør rent
- Server varieret mad og brug egnet køkkengrej
- Køb svanemærkede plejeprodukter
- Køb plejeprodukter uden parfume
- Undgå de farligste ftalater
- Vask nye produkter før brug
- Smid gammelt blødt plastlegetøj ud
- Køb CE-mærket og uparfumeret legetøj

Test også dig selv på babykemi.dk eller få bogen "Tænk – guide til sikre og sunde småbørn".

### Rejse

Har du en normal graviditet, kan I godt tage ud at rejse. Kontakt det flyselskab, I skal rejse med og hør, om de har nogle regler, de ønsker deres passagerer overholder. Tal også med lægen eller jordmoderen. Er du sund og rask, kan du rejse med fly indtil 36. uge, det varierer fra flyselskab til flyselskab.

**Husk at tage vandrejournalen med på rejse**

### Influenza-vaccination

Se på SST.dk: anbefalingerne mht. at du godt kan lade dig vaccinere i din graviditet.

### Spiseproblemer

Har du tidligere haft det svært med mad i form af bulimi eller anoreksi, er det ikke ualmindeligt, at du under en graviditet og den efterfølgende amning vil opleve en forstærkning eller genoplivning af sygdommen. Får du spiseproblemer igen, har du brug for hjælp, og det er meget vigtigt, at du snakker med din jordmoder, læge eller sundhedsplejerske om det.

### Rygning

En ud af ti gravide ryger. Kullite og nikotin fra cigaretten findes både i mors og i barnets blod. Hold op med at ryge, for rygning er skadeligt for dit barn. Når du ryger, nedsættes dit blods indhold af ilt. Det har betydning for den mængde ilt, dit barn får. Mødre, der ryger, føder oftere for tidligt. Børnene har også en mindre fødselsvægt – i gennemsnit 200 g mindre end ikke-rygere. Det kan være, at du tænker, at det så bliver nemmere at føde, men du skal vide, at tværtimod har barnet færre ressourcer og derfor tåler det fødslen dårligere. Børnenes kropsdele og organer er mindre end børn af ikke-rygende mødre. Og





Fødselsforberedelse i vand

når et barn fødes af en mor, der ryger, så har det nikotinabstinsenser efter fødslen. Det er ikke kun i graviditeten, du ikke skal ryge. Også efter fødslen skal børn beskyttes mod tobaksrøg. Involver også far. Få ham til at hjælpe dig med at holde op. Børn af rygende forældre har nemlig en øget forekomst af allergi (se pjecen "Sådan forebygger du allergi hos dit barn" fra Sundhedsstyrelsen) og mellemørebetændelse, luftvejsinfektioner (halsbetændelse, bronchitis, lungebetændelse). Der er desuden mistanke om en sammenhæng mellem tobaksrygning og vuggedød. I pjecen "Rygning, graviditet og fødsel" fra Sundhedsstyrelsen sst.dk kan I læse mere. På Stop-liniens servicetelefon (tel: 80 31 31 31) kan I bestille en gratis brochure til hjælp til rygeafvænning. Der findes også tilbud med rygeafvænningskurser flere steder – spørg din jordemoder.

### Ingen vin og alkohol

Alkohol er gift for dit barn. Dit barn får

samme promille, som du gør, når du drikker vin eller alkohol.

### Sundhedsstyrelsen anbefaler, at du helt undgår alkohol i graviditeten

Man ved ikke, hvor meget en mor skal indtage, før hendes barn bliver skadet. At blive udsat for alkohol som foster kan påvirke barnets udvikling både direkte gennem moderkagen og indirekte via sundhedsmæssige vaner og belastede livsvilkår. Børn født af mødre med forbrug af rusmidler risikerer langsigtede negative udviklingsmæssige konsekvenser. De fødes ofte med misdannelser, har en langsommere fysisk udvikling, lav intelligens og er meget små og følsomme. Nyere forskning viser, at børn født af mødre, der nedsætter deres forbrug eller helt holder op med at drikke vin og alkohol i graviditeten, udvikler sig mere optimalt, end børn født af mødre, der fortsætter deres forbrug. Børn udsat for mødres alkoholindtag i fostertilværelsen, kan udvikle indlæringsvanskeligheder i skolen. At få hjælp til at stoppe sit forbrug eller sætte sit forbrug ned i graviditeten er derfor helt afgørende for barnets udvikling. Skulle du være blevet gravid i en periode, hvor du har drukket vin og alkohol og/ eller taget andre rusmidler, kan du med fordel henvende dig på nogle af landets såkaldte "familieambulatorier" der har special ekspertise. Se mere på [hvidovrehospital.dk](http://hvidovrehospital.dk).

### Medicin

Tag så lidt medicin som muligt i din graviditet, det gælder også håndkøbsmedicin, og du skal altid tale med din læge om medicin, hvis du er i medicinsk behandling, både når du opdager graviditeten, og hvis du planlægger at blive gravid. Medicin passerer moderkagen og kan derfor påvirke barnet. Barnet er mest følsomt de første 3-4 måneder af graviditeten, hvor alle dets organer dannes. Du kan godt tage en enkelt Panodil en dag, hvor du har hovedpine. Hvis du gennem længere tid har brug for smertestillende eller anden medicin, så tal med din læge om, hvilket præparat du skal tage. Lad være med at starte nogen form for behandling selv (se også s. 32 om medicin mod depression).

### Motion specielt for dig, der venter barn igen

Motion kan ofte flettes ind sammen med jeres store barn. Det kan være, det bare bliver cykelturen frem og tilbage fra institutionen i hverdagen? Ellers kan weekenderne bruges i svømmehallen, til en tur eller leg udendørs. Hvis du ikke mærker gener af at løfte på jeres store barn, kan du fortsætte med det, ellers må du ned i knæhøjde. Når du er blevet synlig gravid, kan du også sige, du ikke vil eller er bare ikke er stærk nok til at løfte den store. Bed hende hjælpe dig, fordi du er så tyk og f.eks. ikke kan samle noget op fra gulvet. Skab ikke modvilje mod den kommende søskende allerede inden fødslen, ved at bruge graviditeten som undskyldning.

## Mad og drikke i graviditeten

Det er en gammel myte, at du skal spise for to i graviditeten. Hvor meget du skal spise afhænger især af, hvor meget du forbrænder. Ca. 10 % mere end du spiste, før du blev gravid, vil være nok. Det svarer til en skive rugbrød med leverpostej eller 3 bananer. Halvdelen af det, du spiser mere, bliver brugt til din vægtstigning. Den anden halvdel bliver



Sund levevis

brugt til det ekstra, du forbrænder. Læs også om vin og alkohol på siden overfor.

### Hvornår spiser du sundt?

Fedtfattig mad er en del af at spise sundt. Men det er vigtigt, at du ikke spiser fedtfrit. Dit barn har brug for forskellige fedtstoffer bl.a. til udviklingen af hjernen. Det er sundt at spise varieret, dvs. at spise forskellige slags kød, fisk, grøntsager, brød og mælkeprodukter over en uge. Fødearestyrelsen har lavet nye kostråd. De udkom i september 2013. De

anbefaler, at du vælger madvarer med Nøglehulsmærket, når du køber ind.

### Fisk

Fisk er meget sundt, for de indeholder en række nødvendige vitaminer og mineraler samt de gode omega-3 fedtsyrer. Omega-3 fedtsyrer er vigtige for hjernens udvikling. Det er vigtigt, at du spiser både fede og magre fisk som hovedmåltid 1-2 gange om ugen (200-300 g). Spis ikke mere end 100 g om ugen af følgende fisk:

Tun, helleflynder, sværdfisk, sildehaj, gedde, aborre, sandart, olieflask (escollar) og rokke.

### De 10 nye kostråd

*følg dem – også når du er gravid*

- Spis varieret, ikke for meget og vær fysisk aktiv
- Spis frugt og mange grøntsager
- Spis mere fisk
- Vælg fuldkorn
- Vælg magert kød og kødpålæg
- Vælg magre mejeriprodukter
- Spis mindre mættet fedt
- Spis mad med mindre salt
- Spis mindre sukker
- Drik vand

Fordelingen af fedt, protein og kulhydrat skal være den samme under graviditeten som normalt.

Disse fisk kan indeholde kviksølv mm. Kviksølvindholdet har intet at gøre med, om fisken kommer fra dåse eller er frisk. Du kan godt spise sushi med rå fisk eller skaldyr i graviditeten. Det er vigtigt, at fisken har været frosset et døgn, før den bliver brugt. Det skal restauranter og andre, der serverer sushi, gøre. Husk at gøre det, hvis du selv laver den og behandl altid fisken hygiejnisk. Østersølaks indeholder dioxiner. Derfor anbefaler Fødearestyrelsen, at kvinder i den fødedygtige alder, gravide og ammende højst spiser en portion østersølaks (125 g) én gang om måneden. Hvis du ikke spiser fisk, er det en god idé at spise fiskeoliekapsler. Men du skal være opmærksom på, at de ikke indeholder de vitaminer og mineraler, som fisk gør, især jod og D-vitamin.



## Råt/rødt kød

Sundhedsstyrelsen fraråder gravide at spise rå, rødt kød pga. risikoen for haresyge (toxoplasmose s. 30). Gennemsteg alt kød og hold dig fra tatar.

## Ost

Du må godt spise ost i graviditeten, men sørg for, at de er lavet af pasteuriseret mælk. Det er alle danske bløde oste i dag. Enkelte faste oste er lavet af upasteuriseret/rå mælk. Det står på pakken – og spørg hos ostehandleren.

## Mad til vegetarer

Er du vegetar, er det ekstra vigtigt, at du er opmærksom på den mad, du spiser. Du skal bl.a. sørge for, at du får nok protein. Du får protein fra mælk, ost, æg, sojamælk, tofu, kornprodukter, nødder og bælgfrugter. Dit barn har brug for forskellig slags protein, så sørg for at spise noget af det hele. Når du ikke spiser kød og fisk, er gode kilder til jern f.eks. fuldkornsprodukter, bælgfrugter, grønne grøntsager og tørrede frugter. Spiser du ikke mælkeprodukter, er det en god idé at tage kalktabletter.

## Fast food

Det meste af det, vi kalder fast food, har en række ernæringsmæssige mangler:

- For højt indhold af ødelagt fedt
- For få fibre
- For meget sukker
- For få vitaminer, mineraler og sporstoffer

Ender der alligevel en pizza eller en burger

på bordet, kan du let forbedre måltidet ved at skrælle nogle gulerødder til, gnave små buketter af blomkål eller broccoli, eller tage en frugtsmoothie til dessert.

## Multivitamin

Det anbefales, at du tager en multivitamin hver dag. Ved at vælge en af de multivitaminer, der er specielt beregnet til gravide, får du det anbefalede tilskud af folinsyre/folsyre og D-vitamin i din multivitamin. Spørg på apoteket, i din helsekost eller hos Matas.

## Folinsyre/folsyre

Du skal have B-vitamin folinsyre/folsyre\* de første 3 måneder af graviditeten. Det mindsker risikoen for, at dit barn bliver født med rygmarvsbrok. Der er også mindre risiko for, at du føder et barn med lav fødselsvægt, når du tager folinsyre/folsyre. Folinsyre/folsyre findes især i grønne grøntsager (f.eks. spinat, broccoli og grønkål) og i tørrede bønner. Sundhedsstyrelsen anbefaler, at du tager et dagligt tilskud på 400 mikrogram (f.eks. en tablet) fra det øjeblik, graviditeten planlægges til slutningen af 3. graviditetsmåned. Men det er bestemt ikke skadeligt at fortsætte. Kun 40 % af alle gravide får den anbefalede folsyre.

*\* Folsyre og folacin er de naturligt forekommende former af vitamin. Folinsyre er syntetisk*

## A-vitamin

Vitaminet er nødvendigt for barnets syn, vækst, appetit og smag. For meget A-vitamin kan skade barnet. Sundhedsstyrelsen fraråder derfor gravide at spise levertran,

ren lever og paté, fordi det indeholder meget A-vitamin. Det er stadig sundt at spise leverpostej en gang i mellem, da det indeholder mange andre gode ting, som f.eks. jern, folinsyre/folsyre og protein. Du skal ikke være bekymret for gulerødder. De indeholder A-vitamin i form af betacaroten, og de kan ikke overdoseres. A-vitamin findes i lever, fiskeolie, gulerødder, grønkål, æg og mælkeprodukter.

## D-vitamin

Du har brug for D-vitamin, bl.a. fordi kalk optages bedst sammen med D-vitamin og fosfat. Det får du f.eks. gennem fisk og mælkeprodukter, men huden danner selv D-vitamin i sommerhalvåret, når du får sol.

Sundhedsstyrelsen anbefaler alle gravide et tilskud på 10 mikrogram D-vitamin dagligt i hele graviditeten som supplement. Da mørk hud, overvægt og tildækning af huden nedsætter den mængde D-vitamin, du selv kan danne, kan det være en idé at tale med din læge og få undersøgt, om dette tilskud er tilstrækkeligt. Mangel på D-vitamin kan vise sig ved muskelsmerter og træthed hos moderen og lavere fødselsvægt og dårlige tandanlæg hos barnet. Se mere i "Får du D-vitamin nok?" fra Sundhedsstyrelsen.

## Jern

Jerntilskud er giftige for børn, så opbevar pillerne utilgængeligt for dem. Fra 10. graviditetsuge og resten af graviditeten anbefaler Sundhedsstyrelsen, at du tager et dagligt tilskud af 40-50 mg jern. Lider du meget af kvalme, kan du vente til





18. uge med jerntilskud. Ferrojern er en depottablet, der tages 1 gang i døgnet, hvorefter jernet frigives i etaper. Jern er vigtigt, da det er med til at transportere ilt rundt i kroppen. Jernmangel viser sig ved, at du bliver træt og uoplagt og f.eks. hurtigere mister pusten. Jern findes i næsten al mad, men der er især meget i kød og grønne grøntsager. Jerntilskud kan give hård mave. Hvis du ikke kan tåle jernpræparater, er det vigtigt, at du spiser mad med jern i. Vær opmærksom på, at kaffe, te og mælk binder jern. Derfor skal jern i tabletform ikke tages sammen med kaffe, te og mælk. Tal med din læge, hvis du er i tvivl om, du får jern nok.

### Jern, kalk og C-vitamin

C-vitamin har betydning for immunforsvaret. Måske beskytter det mod virus og bakterier. Det fremmer heling, nedsætter kolesterol og styrker cellerne. Jern optages bedre, hvis du tager det sammen med C-vitamin, f.eks. et glas juice. Jern optages dårligere, hvis du tager det sammen med mælk, der indeholder kalk. Det er derfor en god idé at tage jerntabletterne mellem måltiderne og sammen med et glas juice. Alt hvad du får af jern gennem din mad, optager du bedre end tabletterne. Sørg derfor for at få jern gennem din mad hver dag f.eks. gennem citrusfrugter, bær, tomater, kartofler, blomkål og grønne grøntsager. Se mere på [altomkost.dk](http://altomkost.dk).

### Kalk, knogler og kost

Dit og dit barns skelet indeholder



Groft brød, pasta og gryn

calcium. Du har derfor brug for calcium (kalk) gennem hele din graviditet.

Mælkeprodukter foreslås ofte som den enkleste kilde til calcium. Hvis du ikke kan lide mælkeprodukter, eller du har mistanke om, at du ikke kan tåle dem, kan du sagtens få dækket dit behov for calcium alligevel.

En del oplever et pres for at spise mælkeprodukter og får dårlig samvittighed, hvis de eller deres børn ikke indtager de anbefalede mængder: 1/2 liter mælkeprodukter om dagen, mens du er gravid. Mennesket har altid haft et højt indtag af calcium fra alle de andre gode kilder – grøntsager, bælgfrugter, nødder, frø og vand.

Du kan også vælge et tilskud af calcium. Gravid anbefales at få i alt 900 mg calcium dagligt. Fødevarestyrelsen anbefaler at tage 500 mg som tilskud gennem hele graviditeten, fordi den daglige kost bidrager med resten.

Lige så vigtigt er det at holde på det calcium, du indtager. Det gør du ved



Der findes andre kilder til jern end kød

vægtbærende motion (gang, løb, boldspil, dans o.l.), ved at holde igen med koffeinholdige drikke og ved at sørge for afslapning og hvile gennem hele graviditeten.

Knogler er mere end kalk, og hvor stærke knogler, dit barn får, bestemmes af mange ting. Du kan bidrage i graviditeten – et højere niveau hos dig af

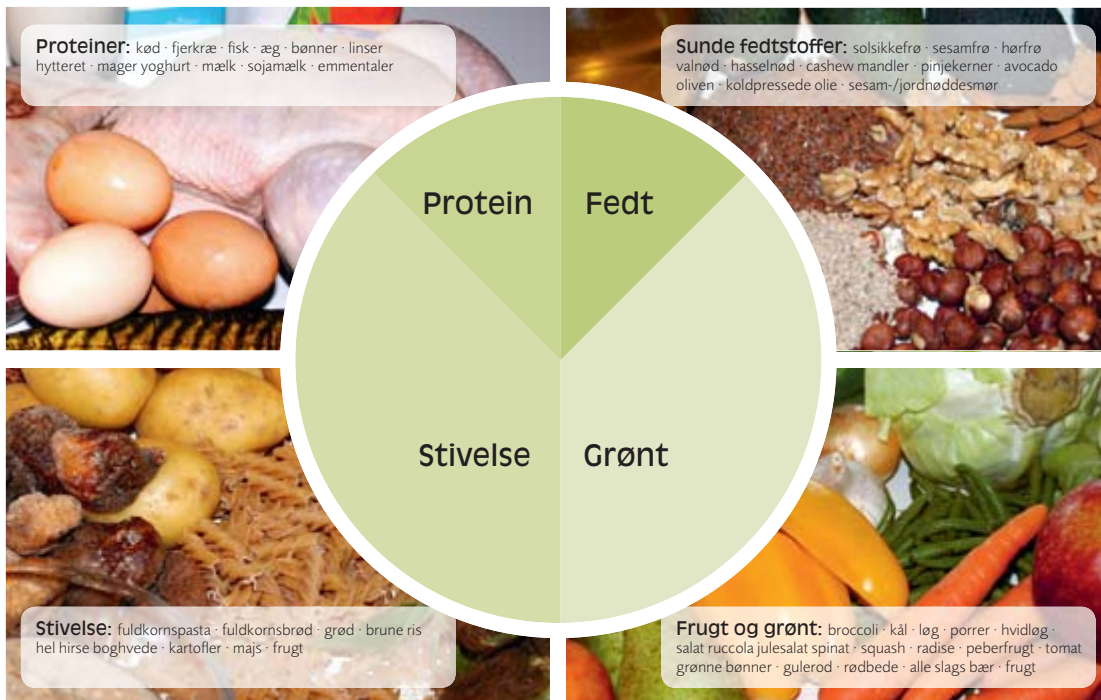
- Folinsyre
- Calcium
- D-vitamin

betyder stærkere knogler for dit barn – også længe efter fødslen.

### Krydret mad

Dit barn får samme mad, som du gør. Når du spiser stærk og krydret mad, spiser barnet stærk og krydret mad. Du kan roligt spise både hvidløg og chili under din graviditet. Forskning peger på, at barnet er mindre afvisende overfor fødevarer, de har "smagt" i fostertil-





standen. Så spis bare mange forskellige madvarer og mange slags krydderier; dit barn kan godt tåle det, og måske får du oven i købet et mindre kræsent barn.

## Allergi

I dag er omkring hvert fjerde danske barn berørt af allergi. I mange år har man først og fremmest undersøgt påvirkninger efter fødslen og de arvelige forhold i forsøget på at forklare, hvorfor mange bliver allergikere. Selv om det ikke er en anbefaling

fra Sundhedsstyrelsen eller Astma- og Allergiforbundet, har nyere forskning vist, at du gennem din graviditet kan hjælpe dit barn til en mindre risiko for allergi. Hvis du vil vide mere, kan du klikke ind på videncenterforallergi.dk.

## Uønsket vægtstigning

Et meget svingende blodsukker giver mere lyst til sødt, det gør dig mere træt, og det fører lettere til vægtstigning. Derfor er det vigtigt at vælge det grove

– fuldkornsbrød, fuldkornspasta og brune ris – og også sammensætte mellemmåltider efter tallerken-modellen. Det er fint at spare på det animalske fedt – fra kød, mælk og ost.

Skær sukker ud af din mad og skær ned på stivelsesrig mad som brød, pasta og kartofler. Spis i stedet flere grøntsager for at føle dig mæt. Du kan dække dit daglige behov for de rigtige fedtstoffer ved at spise en avocado, 8 mandler eller en spiseskefuld olivenolie.



## Samlivet som forældre

### Humøret kan svinge

Selv om I har prøvet det før, kan der også komme perioder hos begge med humørsvingninger og reaktioner, som den anden ikke kan forstå. Meget tit kommer tanker, følelser og humørsvingninger ikke på samme tidspunkter i parforholdet. Nogle gange er den ene optaget af noget, som den anden ikke er berørt af lige på det tidspunkt. Det, at kvinden har de fysiske oplevelser af graviditeten, mens manden ikke har det, kan være grundlag for mange forskelligheder i reaktioner og følelser. Graviditetsperioden er en periode, der kan berige parforholdet igen med helt nye og dybere perspektiver. Andre gange er det en periode, hvor sammenhold, tolerance og omsorg sættes på prøve. Især det at acceptere, at den anden kan have reaktioner, tvivl og frygt, som man ikke selv har eller kan forstå, bliver vigtigt.

### Far og mor og børn

Jo mere I kan dele jeres oplevelser i graviditeten om at skulle være forældre igen, jo større tilfredshed I har med parforholdet, jo bedre fællesskab og tryk basis, I har, jo bedre bliver det familieliv, I kan skabe fremover. Så selv om samlivet forandrer sig, er det vigtigt, at I får talt sammen om jeres oplevelser og forventninger. Undersøgelser viser, at de parforhold, der går i stykker i en barselsperiode er de, hvor I ikke kan tale om problemerne og de dybere behov. At

blive en familie med far, mor og børn er en lang proces. I husker sikkert fra sidst, at I kan læse mere om det i bogen, se f.eks. i stikordsregisteret.

### Sex

At give udtryk for hinandens behov er det første skridt på vejen til et godt samliv. Fortæl, hvorfor I har mindre energi lige nu. Det tager tid – prøv at øve jer. Det kan også være svært at finde tid, når der nu er to børn i huset. Planlæg evt aftener, hvor børnene puttes lidt tidligere, så I har tid til sex, inden I begge går omkuld. Jeres lyst til sex kan forandres under hele graviditeten, også fordi det kan være, I er trætte pga. at jeres store barn måske ikke sover igennem endnu. I starten er mange kvinder præget af ømme bryster, kvalme og træthed. Måske føler du, at fysisk nærhed, omhed og kælen er vigtigere end samleje. Det er

helt normalt. Måske er du en af dem, der har mere energi til sex, end du plejer at have. Det er også helt normalt. Din mand/kæreste er måske/måske ikke lidt tilbageholdende. Tal om det. Nogle føler sig mere attraktive pga. de struttende bryster og den begyndende synlige graviditet samt det spirende liv i maven. Mange mænd tiltrækkes også heraf. Andre føler sig seksuelt utiltrækkelige. Det kan veksle meget i løbet af graviditeten også afhængig af, hvordan kvalme, træthed og utilpasheden aftager. For de fleste kvinders vedkommende stiger energien til seksuelt samvær i den midterste del af graviditeten. I den sidste del er mange belastet af den store mave, og det kan være svært at finde en behagelig stilling og gennemføre et samleje uanset hvilken stilling, I vælger.



Det er vigtigt at tale sammen



## Forældre- /fødselsforberedelse

En ny undersøgelse viser, at gravide, som har forberedt sig, kommer senere ind på fødeafdelingen, og de har et mindre forbrug af medicinsk smertelindring undervejs.

Se på nettet, hvilke tilbud, der findes i jeres region. Udbuddet er stort (mindfulness, hypnose, coaching, counselling, profylax), og priserne varierer. Her i bogen er fokus på de mest almindelige former for fødselsforberedelse.

Det kan være meget værdifuldt at møde andre gravide med nogenlunde samme termin, og gruppen kan eventuelt fungere som mødregruppe senere, selv om du måske har en velfungerende mødregruppe fra jeres sidste barns fødsel.

### Gravid

Vælger du/I et praktisk kursus i fødselsforberedelse, vil der som regel indgå øvelser, så kroppen holdes i form. På



Hos jordemoderen

de fleste kurser vil I få mulighed for at afprøve vejtræknings- og afspændingsøvelser, hvile- og fødestillinger, som kan bruges under fødslen. Mange steder er der mulighed for at tage hele eller dele af fødselsforberedelseskurset sammen. Det kan være, det er mest relevant, hvis du har født tidligere, men din partner ikke har børn. På den måde får faren også mulighed for at høre om fødslen og især få viden om, hvad han kan gøre under fødslen.

### Angst for at føde

Nogle kvinder oplever en stor angst for den forestående fødsel. Hos dig, der har født før, kan det være angst for gentagelse af en voldsom fødsel. Hvis det bliver for overvældende, og du har brug for hjælp til at forberede dig, så er det vigtigt, at du får talt med nogen. På mange hospitaler findes der jordemødre, der specielt tager sig af gravide, der har angst for den forestående fødsel. Der er mange muligheder for at komme godt igennem fødselsforløbet, det kan f.eks. være i form af et notat i din journal om ønske om smertelindring. Jo bedre jordemoderen kender til dine ønsker, desto bedre kan hun hjælpe dig.

### Pilates

Fordele ved pilates er, at det er en træning som, hvis korrekt udført, både fokuserer på at træne bækkenbund, ryg og mavemuskel. Der er ikke direkte bevis for, at pilates er bedre til at mindske f.eks. rygsmerter end anden træning. Men et

### Øvelser for blodcirkulationen (venepumpeøvelser)



- 1) Læg dig på ryggen med bøjede knæ og fødderne i underlaget. Læg gerne en pude under numsen. Træk vejret dybt og roligt 3-5 gange.



- 2) Løft og sænk bagdelen 5-10 gange. Hold eventuelt numsen løftet og ryst med bækkenet.



- 3) Løft det højre ben op mod loftet og bøj og stræk i knæet 10-15 gange. Gentag med venstre.
- 4) Hold benet oppe mod loftet og bøj og stræk i fodleddet 10-15 gange. Sænk benet, ryst det lidt og sæt det i gulvet. Gentag øvelsen med venstre ben.



pilates program for gravide kan hjælpe dig til at blive ved med at træne alle dine holdningsmuskler i hele graviditeten.

### Yoga for gravide

Yoga tilrettelagt for gravide er en god form for fødselsforberedelse, fordi yoga arbejder hele kroppen igennem på en rolig og kontrolleret måde. For kvinder som aldrig har beskæftiget sig med afspænding og vejrtrækningsøvelser før, er det en god måde at lære kroppen at kende på inden fødslen. Men yoga giver ikke specielt bedre kondition, så du bør samtidig lave konditionstræning. Det kan f.eks. være svømning.

### Knibeøvelser

En god bækkensbund mindsker risikoen for udvikling af ufrivillig vandladning både i graviditeten og de første måneder efter fødslen, så HUSK knibeøvelserne

### Fødselsforberedelse i vand

Fødselsforberedelse i vand er blevet mere og mere almindeligt. Fordelen ved denne form er bla., at den gravide krop vægtløst kan bevæge sig meget mere frit uden at belaste hverken ryg eller bækken. Spørg jordemoderen, om der findes sådanne tilbud, hvor I bor. Du kan også låne en DVD, hvor du kan hente inspiration, hvis tilbuddet ikke findes hos jer (se i litteraturlisten eller træningsprogram i vand på Hvidovre hospitals hjemmeside eller gravidivand.dk).

På [gigtforeningen.dk](http://gigtforeningen.dk) kan du også finde et nyt og gratis



Se s. 117

træningskoncept i vand. Du kan scanne koden her på siden for at se det.

### Udstyr og autostol

Det er forbudt at køre med børn under 3 år i biler uden seler.

En autostol er den sikreste måde at transportere barnet hjem fra fødslen i. Brug den I har fra sidste gang eller lån eller lej en ny.

Barnet skal være spændt fast mod kørselsretningen, fordi det på denne måde er mest beskyttet mod nakke- og rygskader, hvis uheldet skulle være ude. Den bagudvendte stol må ikke sættes op ad en aktiveret airbag.

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at I kun bruger autostolen til transport og de første måneder max. 30-45 minutter dagligt.

Skal I på en længere køretur, kan barnet klare stolen et par timer ad gangen, så det er en god idé at holde pause undervejs til familien i Jylland/på Sjælland.

Kig altid efter, at sikkerhedsudstyret er godkendt, hvis I har bil.



Fødselsforberedelse i vand

Se mere på [sikkertrafik.dk](http://sikkertrafik.dk) eller [fdm.dk/autostole-test](http://fdm.dk/autostole-test).

### Her er 5 gode råd omkring udstyret til jeres nye barn:

- Vask alt tøjet og legetøjet inden brug. Indholdet af farlige stoffer falder alle rede efter 1. vask. Spørg efter legetøj uden ftalater. Undgå produkter med DEHP, DBP, DIP og BBP (se mere på ecolabel.dk)
- Er tøjet pakket ind i en pose eller anden emballage, er det en god idé at lukke posen op udenørs, så dampe fra formaldehyd "fortyndes" inden indånding
- Undgå så vidt muligt at købe babytøj med plasttryk. Som regel vil plasttryk med ftalater føles blødere og mere fedtet
- Sørg for at dit barn ikke putter plastictryk i munden, når det bliver puslet og har mulighed for at få fingre i tøj med tryk
- Blomstermærkede produkter må ikke have tryk med pvc og dermed ftalater, lige som Blomsten stiller krav om, at der ikke må være mere end 30 ppm fri formaldehyd i produkter, der kommer i direkte kontakt med huden



## Hvornår nærmer fødslen sig?

### At føde anden gang

De fleste har haft meget fokus på det store barn, mens de venter nr. 2. Der er blevet sunget alle de vuggeviser og sange fra dengang I selv var små. "De små synger" har været fremme, og I har lyttet til musik fra cd-er. Andre kan opleve, at de får dårlig samvittighed og lidt skyldfølelse i tiden op til, de skal føde. De fik jo ikke sunget og snakket og aet maven ligeså meget som sidste



Ventetidshygge

gang. Begge dele er helt normalt. Alle gør deres bedste for at få tingene til at hænge sammen. Det hjælper ikke at slå sig selv oveni hovedet og tænke, at det kunne man godt have gjort bedre.

De fleste har til gengæld en bedre oplevelse end ved første fødsel. Det skyldes både, at de ved, hvad der skal ske, at det som regel går hurtigere, og der er færre komplikationer. Mændene har også mere overskud og er mere trygge, hvis det er den samme partner, som du får barn med nu, og han måske har barn i forvejen. Det er sjældent, at to fødsler er ens. Hvis du har haft en god oplevelse første gang, er det et godt minde, du kan bruge til næste gang. Hvis det var en svær fødsel, så bed jordemoderen om tid til at tale om den, så du kan få sikkerhed for, at du vil få hjælp, så det ikke gentager sig. Det er vigtigt, du ikke har levn fra sidste gang, der kan gøre det sværere for dig (se s. 16).

Der er ikke to fødsler, der er ens. Derfor er det vigtigt, at I mærker efter, hvad der føles rigtigt for jer, og at I er jer selv. Jordemoderen er der for at hjælpe. Alt det, der bliver gjort, skal ske i samråd med jer, og personalet vil gøre, hvad de kan for at imødekomme jeres ønsker. Hav telefonnummeret til fødestedet liggende klar, når tiden nærmer sig for at du skal føde.

### Få en god fødsel

Når du skal føde og er i aktivitet, har du brug for en god balance mellem den måde, du reagerer på, når du er stresset

og udfordret og din ro-hvile reaktion, hvor der også sker en masse aktivitet. På den måde kan du få adgang til dine ressourcer og få en god fødsel. Hormonet oxytocin, som du kan have glæde af at læse om flere steder i bogen, spiller en

### De første tegn på fødsel:

1. Tiltagende plukveer (over uger til måneder)
2. Barnet synker ned. Hovedet står fast ca. 4 uger før terminsdato hos førstegangsfødende – noget senere hos flergangsfødende. Det afklares ved jordemoderkontrol
3. De fleste kvinder har en slimprop siddende i livmodermunden. Den beskytter mod bakterieindtrængen. Slimproppen, som kan være fra vandigt udfåd til en sej, hvidlig eller gullig prop, glider ud i løbet af den sidste uge inden fødslen. Der kan også være en smule blod i. Det er ganske ufarligt og kun et signal om, at fødsels tidspunkt nærmer sig
4. Tegnblødning (dage før fødslen) – er ufarligt. Tegnblødningen kommer fra livmodermunden og skyldes, at nogle små blodkar bryder, når den afkortes
5. Regelmæssige veer, der tiltager i styrke og varighed, og som kommer med kortere og kortere mellemrum
6. Fostervandet går. Hos 10 % starter fødslen på denne måde



stor rolle. Tal med din jordemoder om det, og tal med hende om, hvad det er, din krop gør under fødslen.

### Hvad kan oxytocin?

Hormonet er blevet kaldt forløsnings- og amnehormonet. Det stimulerer livmoderen til at trække sig sammen, frigives når du ammer og skaber en tæt binding mellem mor og barn (se s. 68). Hormonet har betydning for, hvordan du samarbejder med din krop og lader

#### Hvornår skal I tage på sygehuset?

1. Som flergangsfødende, skal du henvende dig, når du kan mærke, at veerne tager til, og du genkender mønsteret fra sidste gang. Hvis det er længe siden, og du dårligt husker hvordan det var, så kan det måske hjælpe dig at vide, at du ca. skal have veer med 5 minutters mellemrum, før du skal ringe
2. Er der lidt blødning i forbindelse med opstarten af veerne, så er det ofte et godt tegn på, at du er i begyndende fødsel. Hvis du er bekymret for blødningen, skal du altid kontakte dit fødested
3. Ved vandafgang skal du altid kontakte dit fødested for at aftale, hvordan du skal forholde dig (se nedenfor)  
Flere fødesteder tilbyder i dag, at der hurtigt efter vandafgang stimuleres veer.

den føde. Oxytocin kan hjælpe dig, så du ikke stresser under fødslen, når din krop bliver udfordret.

### Ro og hvile

Instinktivt har kvinder brug for ro, tryk, lidt mørke, at følge kroppen og bevæge sig og hvile efter behov, når veerne begynder. Alle disse ting stimulerer oxytocinudskillelsen, og det er sådan, kroppen har det bedst, når den skal føde. Når du er i balance, er oxytocin med til at åbne fødselsvejen.

### Når kroppen forstyrres

Hvis kroppen forstyrres, du er utryk, stresset, bange og måske føler dig alene, kommer kroppen i kamp-flugtposition, og så udskilles stresshormoner. Det betyder, at blodet forsvinder fra din livmoder og ud i dine arme og ben, din puls stiger, du trækker vejret hurtigere og mere overfladisk. Du får lyst til at løbe væk/flygte. Reaktionen på dette fra din krop kan være ineffektive veer, og din spænding i kroppen medfører, at det hele gør mere ondt. Læs mere på [motherbynature.dk](http://motherbynature.dk).

For flergangsfødende går det som regel lidt hurtigere end for førstegangsfødende, der ofte har en normal fødsel, hvis den varer fra første ve til 24 timer efter, før barnet er født.

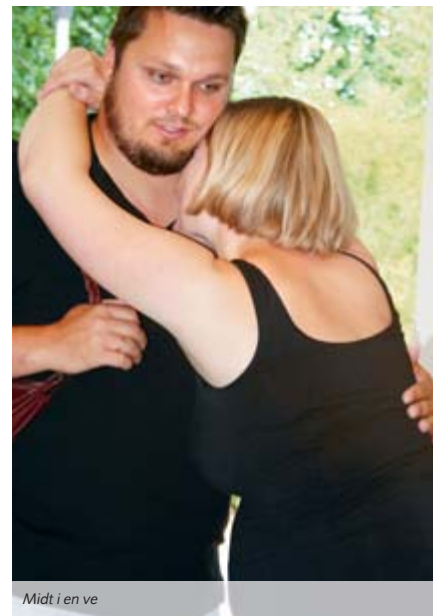
### Vandafgang

Hvis barnet står fast med sit hoved, så vil fostervandet sive stille og roligt. Du kan ikke holde det tilbage, så du vil være nødt til at tage et bind på.

Hvis du er i tvivl, om det er urin, kan du lugte til det.

Hvis barnets hoved endnu ikke står helt fast, så vil vandet komme i større skyller. Ring til dit fødested og spørg, hvordan du skal forholde dig.

Når du ringer, vil jordemoderen spørge dig, om du mærker liv, som du plejer, og hvilken farve vandet har. Fostervandet er klart hos et barn, der trives godt, eventuelt med små fedtklumper i. Hvis dit barn har været udsat for stress, vil det have afføring i vandet. Afføring fra barnet farver vandet grønt, og er derfor et signal om, at barnet har været eller er stresset. Man



Midt i en ve



vil derfor i de tilfælde, hvor fostervandet er grønt, bede dig om at komme ind på hospitalet til et tjek af barnets hjertelyd. Det er altid et godt signal, at du mærker liv, som du plejer. Spørg din jordemoder, hvad dit fødested anbefaler.

### Stimulation af veer

Hvis du ikke selv laver veer, så vil mange fødesteder tilbyde stimulation af veerne efter en kort ventetid, andre fødesteder venter op til 24 timer. Spørg din jordemoder, hvordan praksis er på dit fødested. Du kan blive sat i gang, enten ved at man lægger en stikpille op i skeden, eller man sætter et drop op med vestimulerende medicin. De steder, hvor man tilbyder akupunktur, er dette også en mulighed. Man gør det forskelligt fra sted til sted, så spørg jer frem (du kan læse mere i afsnittet "Igangsættelse af fødsel").



Drop i hånden

### For tidlig fødsel

Det kan ske, at fødselsveerne begynder for tidligt. Sker det 3 uger før beregnet terminsdato, siger man, at veerne er for tidlige, og barnet kan blive for tidlig født, "præmaturt".

At barnet er født kort før terminsdatoen, behøver ikke at indebære nogen stor risiko for barnet. Men det kan naturligvis have lidt sværere ved at klare omstillingen ved fødslen, jo tidligere det bliver født. Ved fødsel før 34. uge kan man give barnet et lungemodnende stof, for at gøre det parat til den første vejrtrækning. Den gravide kan få et lignende stof som en indsprøjtning.

Begynder veerne for tidligt eller får du vandafgang, bør I omgående kontakte jordemoder eller fødested for eventuelt at blive indlagt.

### Hurtige fødsler

I nogle familier er der tradition for at føde meget hurtigt. Det kan være godt at høre, hvordan din mor har født, for ofte er der ligheder mellem mor og datter. Det er sjældent, førstegangsfødende ikke når at komme til fødestedet. Men er det gået hurtigt første gang, går det ofte væsentlig hurtigere anden gang. Er du i tvivl, kan du altid ringe til den vagthavende jordemoder på det fødested, du er tilknyttet.

### Vestimulerende drop under fødslen

Kvinder der har været i fødsel gennem længere tid, oplever ofte at veerne på et tidspunkt bliver mindre effektive.

Livmoderen tager en pause, der bliver længere mellem veerne, og de varer kortere tid. Kroppen har brug for hvile og tager en tiltrængt pause. Nogle gange bliver pausen for lang, og det er muligt at stimulere veerne.

Det er en naturlig del af et fødselsforløb, at der kommer svækkelse af veerne. Kroppen har brug for hvile og tager en tiltrængt pause.

Behandling af vesvækkelse sker forskelligt på landets fødesteder.

Hvis du skal have hjælp til at få gang i veerne igen, foregår det med et drop, der lægges i en vene på din håndryg. En pose med saltvand tilsættes det vefremkaldende stof Syntocinon, der er en kopi af kroppens naturlige ve-hormon, oxytocin. Der skrues stille og roligt op for dropet, indtil der igen kommer veer.

Mange fødesteder tilbyder i dag akupunktur til stimulation af veaktivitet.

### Oxytocin

Hormonet dannes i hjernen og er kroppens eget vefremkaldende hormon. Hormonet medfører også, at vi bliver roligere, og vores blodtryk og puls sænkes (se s. 41). Samtidig mindskes mængden af stresshormoner, vi bliver mindre angste, og vores evne til at knytte os følelsesmæssigt til vores børn og hinanden stiger.

Når det nyfødte barn lægges hud mod hud på dit bryst, stimuleres udskillelsen af oxytocin. Så løber mælken ned til brystvorten (se s. 66). Blodkarrene på dit bryst udvides også, og det betyder, at





du bliver varmere på forsiden af brystet, og derved holder du barnet varmt. Hvis I ligger uden at lade jer forstyrre, forstærkes oxytocinproduktionen yderligere. Når moderkagen løsner sig, stiger oxytocinniveauet og en særlig sensitivitetperiode opstår i forholdet mellem mor og barn. Uforstyrret hud mod hud kontakt stimulerer morens oxytocinproduktion. Produktionen af oxytocin er selvforstærkende. Man ved, at flere faktorer påvirker oxytocinniveauet, blandt andet en rygbedøvelse, stress og angst. Har det været en voldsom fødsel, eller har du haft en rygbedøvelse, så er der en god anledning til netop at udnytte kroppens evne til at berolige sig selv, ved at søge ro og afspænding samt uforstyrret hud mod hud kontakt med dit barn.

### Over tiden

Det normale fødselstidspunkt har vide grænser. Uge 38-39-40-41-42 er lige normalt.

Tal med din jordemoder om, hvad man gør, der hvor du skal føde. Læs mere på [Libero.dk](http://Libero.dk) om at gå over tiden og vente og vente.

### Igangsættelse af fødsel

Hvis fødslen skal sættes i gang, vil den metode, man vælger, være afhængig af det sted, du føder, og af hvor moden livmoderhalsen er på det tidspunkt, hvor man starter igrangsættelsen. At sætte en fødsel i gang kan være en

langvarig proces. Det er langt fra alle, der sættes i gang, der føder i løbet af den første dag, så I skal væbne jer med tålmodighed.

Ofte behøver I ikke blive på fødestedet hele dagen. I kan gå en tur, eller I kan gå hjem og spise, inden vearbejdet for alvor går i gang. Det kan være en rar og tiltrængt adspredelse.

### Sådan kan fødselen sættes i gang:

- 1: Pille med et hormon (prostaglandin). På nogle afdelinger bruger man stikpiller, der sættes op i skeden, på andre afdelinger bruger man piller, der sluges. Hormonet blødgør livmoderhalsen, og nogle gange kommer der også veer. Behandlingen kan gentages efter 4-6 timer
- 2: Ballon-kateter, der lægges ind i livmoderhalsen
- 3: Hindspræning. Man prikker hul i fosterhinderne, så fostervandet kan komme ud. Nogle gange kommer der herefter veer, andre gange må man stimulere veerne med et ve-fremkaldende drop
- 4: Drop med ve-stimulerende hormon (Oxytocin)

### Egne noter





Massage af den kommende mor

## Fødselens forløb

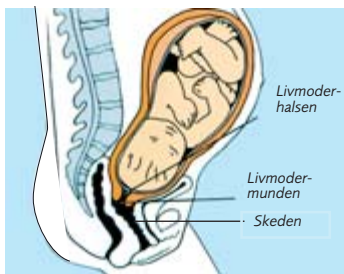
### Howdan føles en ve?

Hos langt de fleste flergangsfødende, vil fødslen gå hurtigere end første gang. Derfor er det vigtigt, at du er opmærksom på vemønstret denne gang og mærker efter intensiteten i højere grad end tidsintervallet. Du vil genkende de gode effektive veer, når du mærker dem, og så ved du, at det er tid til at ringe til fødestedet eller efter jordemoderen.

Oftestarter veer med ømhed over lænden. Det minder om stærke menstruationsmerter. Langsomt øges smerterne i takt med, at veerne tager til i styrke, interval og varighed.

Nogle oplever primært veer som lændesmerter, andre oplever primært smerterne foran på maven, hvor livmoderen arbejder.

Smerterne kommer dels af livmoderens muskelarbejde og dels af, at barnet roterer sig ned igennem bækkenet. Veer kommer i bølger, når livmoderen arbejder. Når veen er overstået, vil smerterne fortage sig, og der er pause, hvor der kan hviles ud og gøres klar til næste ve. Husk på undervejs i vearbejdet, at du arbejder for en god sag. På de næste sider kan du læse om de forskellige muligheder, der findes for smertelindring.



1. Ved fødselens begyndelse

Hos flergangsfødende er det sjældent, barnet står fast med sit hoved. Det er som regel uden betydning for fødslen. Fødslen kan inddeles i 3 faser:

1. Udvidelsesfasen
2. Presse(udrivnings)-fasen
3. Efterbyrdsfasen

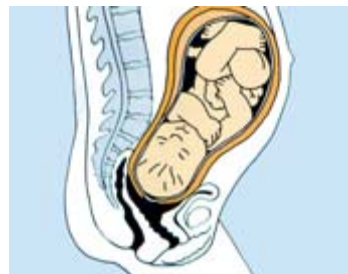
I alt ca. 15-16 timer (fra regelmæssige veer med 5 minutters pause og derunder, og fra livmodermunden åbner sig fra 3-4 cm).

### Bristninger og syninger

Fødsler kan give bristninger i vævet omkring skeden og mellemkødet. Nogle gange er bristningerne små og heler af sig selv, andre gange må jordemoderen sy dig. Se mere på [Libero.dk](http://Libero.dk) om bristninger.

### På mors mave

Det nyfødte barn er blåligt, men bliver hurtigt lyserødt, når det begynder at trække vejret selv. De fleste nyder at få barnet lagt op på maven, når navlestren-



2. Under udvidningsperioden





Jordmoderen undersøger, hvor meget den fødende har udvidet sig

gen er klippet. Nogle børn vil, hvis de får tid til det, af egen kraft finde vej op til brystet.

Når barnet ligger på din mave, kan det mærke din varme og genkende din hjertelyd udefra og ikke mere gennem vand. Den nærhed og kontakt I får, når du lægger armene om dit barn, er noget helt specielt. Hold det godt varmt.

Far, jordmoder eller den, I nu har aftalt, klipper navlestrengen over, efter at den er blevet afklemt. Ved kejsersnit kan kun

det sterilt klædte personale klippe navlestrengen over. Det kan være jordmoderen spørger, om hun skal vente med at veje, tørre og klæde barnet på, ellers kan I selv bede om det.

Barnet vil få identitetsmærke enten om arm eller ben.

### Moderkagen fødes (efterbyrdsfasen)

Inden for et kvarters tid efter, at barnet er født, trækker livmoderen sig sammen

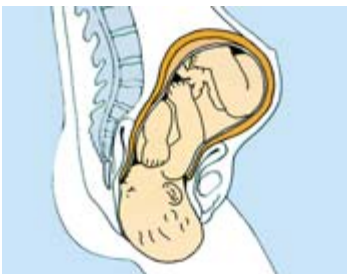
– denne gang for at få moderkagen til at løse sig. Det føles som at føde en stor varm klump, og du må presse let. Når moderkagen er kommet ud, undersøger jordmoderen den for at sikre sig, at der ingen rester findes tilbage i livmoderen. Navlesnoren sidder fast på moderkagen og er ca. 50-80 cm lang. På mange fødesteder får du, efter fødslen af moderkagen, en sprøjte med Syntocinon i dit lår. Denne sprøjte hjælper din livmoder med at trække sig sammen og producere de efterveer, der hjælper til at mindske din blødning efter fødslen (se mere s. 66).

### Ro og ingen forstyrrelser

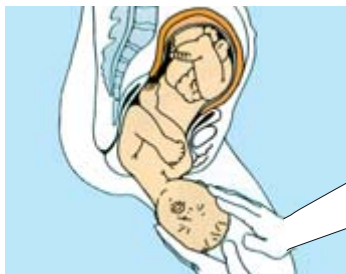
Efter fødslen kan I blive på fødestuen nogle timer for at få ro sammen. Her kan jordmoderen kigge til jer og holde øje med efterblødning, livmoderens størrelse, blodtrykket og barnet. Derefter kan I overflyttes til patienthotellet eller tage hjem.

### Stamcelle-opbevaring

Man kan opsamle stamceller fra barnets navlesnor lige efter fødslen. Det er private firmaer, der tager sig af opgaven. Hvis I er interesserede, skal I selv sørge for at melde jer til ordningen, inden I føder. Det foregår via internettet. Der er stadig stor uenighed om, hvilke muligheder og sygdomme, stamcellerne kan anvendes til, men læs om det, inden I tager jeres beslutning. Personalet på fødegangen har ikke noget at gøre med selve opsamlingen.



3. Under presseperioden



4. Hovedet født



## Smertelindring

Næsten alle synes, det gør vanvittigt ondt at føde, og vil helst være fri for så voldsomme smerter. I dag kan du få meget teknologisk hjælp. Men for at få en god fødselsoplevelse er både jeres viden om smerte, hvordan den kan lindres og jeres aktive medvirken af stor betydning. Mange har svært ved at se formålet og det positive i fødselssmerten. Men til forskel fra almindelig smerte, har denne ét formål: at føde og få det mest fantastiske barn til verden.

### Fødselssmerter/veer kan lindres

Vi har forskellig smertetærskel, og nogle gravide får brug for mindre smertestil-

lende, end de havde planlagt, andre for mere.

**Ingen forventer, at du skal klare dig igennem uden nogen form for smertelindring**

Tal med jordemoderen eller lægen om smertelindring, og hvilke muligheder der er der, hvor du skal føde.

Et af de bedste midler til at mildne de første veer er at bevæge dig.

Mens du endnu er hjemme, så gå rundt, hør musik, læg en varmedunk på lænden, læg det sidste babytøj på plads, pak tasken eller gå en tur i det fri – der er mange muligheder.

Det kan også være en god idé, at du tager et par personlige ting med, som gør dig tryk. Det kan f.eks. være den skjorte eller trøje, du befinder dig allerbedst i, og som du måske gerne vil have på, mens du føder, i stedet for hospitalets tøj.

**Ve-smerter er anderledes end andre typer smerter, for der er pauser mellem veerne**

Ve-smerter bringer noget godt med sig, og de stopper inden for en overskuelig tid. Hvis du er bange og utryk, spænder du, og dine smerter bliver værre, og udvidelsesfasen tager længere tid. Prøv



Fødende "hænger på" sin mand under veerne



Hugstående fødestilling



Knæstående fødestilling



derfor at lade din krop arbejde, undgå at spænde imod og tænk på, at kroppen er bygget til at føde. Når du er oprejst og bevæger dig, får du den maksimale effekt af de smertestillende stoffer (endorfiner), kroppen selv udskiller.

### Vejrtrækning

Når du bruger en dyb og rolig vejrtrækning, opnår du en afspænding af hele kroppen. Træk vejret meget roligt ind gennem næsen og pust ud gennem munden. Jo mere du koncentrerer dig om at få vejrtrækningen under kontrol, desto mere kontrol har du over arbejdet, der skal gøres. Har du behov for at sige lyde, så sig dem. Det kan være befriende at få lov til at sætte lyd på vejrtrækningen. De fleste kvinder finder deres egen rytme til at komme gennem veerne med. Det kan være, at de tæller langsomt til ti, og så ved de, veen har toppet og er på vej nedad igen, og at der er en pause på vej. Bed eventuelt din mand om at hjælpe dig med at holde fast i rytmen, når du skal arbejde med veerne. Øv eventuelt vejrtrækningen, når du lægger dig til at sove, det er en god måde at slappe af på.

### Smertelindring i vand

Varmt vand (ca. 36-37 grader) er god smertelindring, fordi varme vandrer ad hurtigere nervefibre end smerte, dvs. varmen overdøver smerten. Det er også et godt vestimulerende middel. Bruse og karbade er et tilbud på næsten alle fødeafdelinger. Karbade virker allerbedst, når du er 4-5 cm åben – ikke før fordi

det kan sætte veerne i stå. Vandet virker afslappende og afspændende, fordi det øger udskillelsen af endorfiner. Vandet gør desuden, at veerne opleves kortere. Ingen oplever at blive fuldstændig fri for smerte, men vand gør det lettere at komme igennem veerne. Hvis du opholder dig i et bassin eller et badekar, er det lettere at bevæge dig rundt og finde en behagelig stilling. Den varme stråle fra en håndbruser er ideel til at massere mave og lænd med under veerne.

### Fødsel i vand

På nogle fødeafdelinger kan du føde i vand. Det giver barnet en blid overgang fra livet i livmoderen. Det er ikke farligt, og barnet trækker ikke vejret, mens det er under vand. Sørg for, at du har fået et lille lavement, før du føder i vand, ellers kan der komme afføring i det, og så skal du op ad karret pga. risikoen for infektion med colibakterier.

### Lændemassage

Lændemassage kan virke afslappende og dæmpe smerterne, fordi det øger frigivelsen af det vestimulerende hormon, oxytocin.

### Smertestillende tabletter

Smertestillende tabletter f.eks. paracetamol/panodil er en mulighed tidligt i forløbet.

### Morfin/pethidin

Morfin/pethidin kan meget sjældent nogle steder gives til udmattede kvinder, der ikke har sovet det sidste døgn pga.



veer, og som endnu ikke er aktivt i fødsel.

Det gives kun, hvis der skønnes at være mere end 4 timer til barnets fødsel, for morfin/pethidin går over moderkagen til barnet og sløver det. Sker det, at barnet fødes og er påvirket (slapt og sløvt) findes der medicin, som kan ophæve påvirkningen med det samme.

### Smertelindringscocktail

På nogle fødesteder bruger man i dag en smertelindringscocktail. Her gives noget smertestillende, noget vehæmmende samt en meget let virkende sovemedicin som en samlet pakke. Denne cocktail anvendes i de samme situationer, som når man vil give morfin.

### Rygbedøvelse (epiduralblokade)

En del fødende kvinder får rygbedøvelse, langt flere af de, der føder første end anden gang. En narkoselæge lægger bedøvelsen ved at føre et tyndt kateter ind





Jordemoderen lægger steriltsvandspabler i lænden

i rygsojlen mellem de hinder, der er udenom rygmarvskanalen. Herved bedøves de nerver, der går ned til underlivet og benene. Denne bedøvelsesform kan bruges både til kejsersnit og fødsel.

Bedøvelsen medfører, at du bliver smertefri fra brystet og ned til låret. Det betyder, at du ikke kan mærke veerne, og nogle gange kan det være svært at bevæge hofter og ben. Man kan miste evnen til selv at tisse, og det kan medføre, at man må lægge et kateter.

### Bivirkninger ved rygbedøvelse

Når du har fået rygbedøvelse, øges risikoen for, at det bliver nødvendigt at give et vestibulerende drop for at forstærke veerne, fordi du ikke selv kan arbejde med ved at være i bevægelse.

Risikoen øges, for at man må lægge et kateter op i din blære. Det samme gælder for risikoen for, at man må lægge en sugestik på barnets hoved, eller

at fødslen ender i et kejsersnit. Efter fødslen kan det forsinke oxytocinproduktionen, og det kan betyde forsinket mælkeproduktion.

Ca. 1 ud af 500 vil få kraftig hovedpine, især når man står op, og ligeledes vil 1 ud af 500 udvikle feber pga. rygbedøvelsen. Virkningen af rygbedøvelse aftager over et par timer. Den første gang du skal ud af sengen, skal du have en hjælper ved din side.

Det morfinlignende stof, der gives sammen med lokalbedøvelsen kan give gener i form af hudkløe. Det generer dog sjældent så meget, at den skal behandles. Hudkløen fortager sig, når rygbedøvelsen fjernes.

### Lattergas med ilt

Nogle steder kan man få lattergas. Virkningen er smertestillende, afslappende og lidt berusende. Mange har god nytte af denne kombination. Lattergas virker hurtigt og er ude af kroppen efter et par minutter. Når du bruger lattergasmasken, er det vigtigt, at du trækker vejret stille og roligt for at få det bedste udbytte. Det tager ikke smerterne, men kan gøre dig lidt mere ligeglad med dem. Nogle får hovedpine og kvalme som bivirkning. En del har glæde af ren ilt. Din jordemoder vil hjælpe dig.

### Pudendusblokkade

Denne form for smertelindring bruges sjældent. Den lægges som lokalbedøvelse i skeden. Den bedøver nerverne i skeden, så smerterne bliver mindre, når

barnet presses ud. Den kan forlænge presseperioden, fordi din fornemmelse af pressestrang kan sløves.

### Fuld narkose

Fuld narkose, hvor du sover helt, kan anvendes ved kejsersnit. Det bruges dog sjældent, men f.eks. ved akut kejsersnit.

### Akupunktur

De fleste fødesteder bruger akupunktur. Akupunktur kan både bruges til stimulation af veer, smertelindring under fødslen, løsne en fastsiddende moderkage og lindre efterveer.

Nogle fødesteder bruger også akupunktur til behandling af kvalme og væskeansamlinger i kroppen hos gravide. Du kan altid forhøre dig på dit fødested, om de anvender akupunktur.

Det er en jordemoder, der giver dig akupunktoren, mens du enten står op, sidder eller ligger ned. Du kan føle et lille prik, når nålene går gennem huden. Virkningen kommer efter et par minutter. Akupunktur påvirker ikke barnet.

### Steriltvandspabler

Steriltvandspabler er en metode, hvor man med en meget tynd kanyle sprøjter en lille smule sterilt vand ind i det øverste lag af huden – oftest ved lænden. Selve indsprøjtningen giver et smertejag som et bistik. Steriltvandspabler lindrer lændesmerter med det samme i op til 90 minutter. De kan gentages ved behov under fødslen og har ingen bivirkninger.



## Under fødslen

### Far

Du kan som mand deltage på mange måder.

Du er en vigtig deltager og støtte. Du er god at holde om og støtte sig til. Du er god at holde og klemme i hånden eller armen, når veerne rigtig er smertefulde.

#### Far – praktiske råd til dig, om hvad der kan give afslapning mellem veerne:

- Tilbyd noget at drikke mellem veerne
- Opmuntr

Du kan give jordmoderen nogle beske-der, som kvinden har brug for, men ikke selv kan sige – f.eks. hvis jordmoderen er væk et øjeblik, eller hvis det kan være svært at sige som fødende.



Massage af lænden kan lindre veerne

Du kan være god til at opmuntre, slappe af sammen med, til at hente kaffe, vand og måske en fugtig klud. Du kan hjælpe med hvilestillinger eller lændemassage. Tillid fra din side er væsentlig, fordi den følelse giver kvinden ro til at arbejde. I den sidste del af fødslen koncentrerer kvinden sig ofte så meget om veerarbejdet, at hun ikke magter nogen særlig kontakt med dig. Det betyder ikke, at din hjælp ikke er nødvendig, men blot at veerarbejdet kræver den fulde opmærksomhed. Uanset hvem man har med som hjælper er deres fysiske og psykiske støtte af stor betydning. At have nogen hos sig under fødslen giver færre indgreb, mindre behov for smertestillende og en kortere fødsel for ikke at tale om, at man har nogle at dele oplevelsen med.

### Søskende under fødslen

Måske har I et større barn, som gerne vil være med under fødslen? Tag en person mere med, som kan tage

sig af denne søskende og være opmærksom på, hvordan hun/han har det. En fødsel er en voldsom oplevelse, og det kan være slemt at se på og høre, at mor har mange smerter. Vær opmærksom på, hvor barnet står på fødestuen, så det bliver skånet lidt. Sørg også for at den store søskende får talt oplevelsen igennem måske flere gange. Er den storesøskende teenager, kan behovet for at tale fødslen igennem være lige så stort.

### Overvågning af barnet under fødslen

Ved hjælp af en CTG-maskine kan man registrere barnets hjertelyd og livmoderens veerarbejde. Jordmoderen vil også bruge et træstetoskop, og hun lægger sin hånd på den fødendes mave for på denne måde at mærke veerarbejdet. Hun kan også bruge en doptone, en lille ultralydsforstærker, I måske kender fra besøgene under graviditeten.



Far er en god støtte





CTG-tagning

CTG'en kan registrere barnets hjertelyd på to måder: enten via ultralyd gennem et bælte, der placeres på maven eller gennem en elektrode, der placeres på barnets hoved. Vearbejdet registreres gennem en trykmåler placeret på maven. Ved hjælp af denne overvågning får man et godt billede af, hvordan barnet har det.

### STAN – ST-Analyse

I de senere år er der udviklet et apparatur, der kan analysere barnets elektrokardiogram ved hjælp af avanceret computerteknik. Dette apparatur kaldes STAN. Hvis et barn trues af iltmangel under fødslen, vil barnets elektrokardiogram forandre sig som udtryk for, at der tæres på barnets ressourcer – og STAN-apparatet kan da løbende fortælle, i hvor høj grad barnet er påvirket og kan også fortælle, hvis der er behov for forløsning af barnet hurtigt. Med STAN-apparatet får jordemoder/læge supplerende oplys-



Storesøster hilser på lillebror for første gang

ninger om barnets tilstand sammen med CTG-overvågningen.

### PH

Hvis der under fødslen opstår mistanke om truende iltmangel hos barnet (f.eks. påvirket hjertelyd eller grønt fostervand) kan man få svar på denne mistanke ved at undersøge barnets pH. PH er et mål for surhedsgraden i barnets blod. I tilfælde af iltmangel ændres barnets stofskifte, så der produceres en øget mængde mælkesyre. Mælkesyren vil medføre et fald i pH-værdien. Man tager i et lille hårrør en blodprøve fra barnets hovedhud. Prøven analyseres med det samme, og der er svar på prøven i løbet af et minut. Man kan eventuelt tage flere blodprøver fra barnet med 15-20 minutters mellemrum for at afgøre, om der er tale om en stabil tilstand, eller der er tale om tiltagende iltmangel. På baggrund af resultaterne, kan man tage

stilling til, om fødslen kan fortsætte normalt, eller om man må anbefale en hurtig forløsning, dvs. kejsersnit.

### Howdan påvirkes barnet af fødslen?

At blive født gennem skeden er den naturlige måde. Barnets binyrer stimuleres, så det bliver i stand til at klare fødselsprocessen. Desuden presses barnets brystkasse sammen, så den væske, der er i lungerne, presses ud.

Overvågningen er til for at forebygge nogle af de nedenfor beskrevne risici under fødslen.

Hvordan barnet oplever en fødsel, har vi endnu meget lidt viden om. Langt de fleste børn klarer fødslen med sanserne fuldt åbne og lyst og mod på at opleve verden. Men vi ved, at barnet under vearbejdet og selve fødslen udsættes for store belastninger.

Da knoglerne i barnets kranie endnu ikke er sammenvoksede, sker det uden fare for barnet. Trykket må dog ikke ske for hurtigt. Vearbejdet bør derfor både for morens og barnets skyld have sin tid. Under vearbejdet nedsættes blodgennemstrømningen til moderkagen, hvilket betyder at barnet, for en kort periode får mindre ilt og næring. Et barn er bygget til at kunne klare dette store pres, men har fødslen varet mange timer, kan barnets ressourcer være begrænsede, og det vil så reagere ved at hjerterytmen forandres.







Far med sin nyfødte søn

### Barnets omstilling efter fødselsøjeblikket

Minutterne efter fødslen skal barnets vejrtrækning og kredsløb ændres. Før fødslen får barnet ilt og næring gennem navlestrengen. Lungerne er fyldt med en væske, "lungevæsken", der dannes i lungerne, og som er med til at danne fostervandet.

Mens barnet er foster, er kredsløbet specielt, ved at blodet ledes uden om lungerne. I den sidste tid før fødslen forberedes barnet til de ændringer, der skal ske ved fødslen. Lungerne modnes, og der oplagres sukker (glykogen) i leveren. Under fødslen tømmes lungerne for lungevæsken, som løber ud gennem barnets næse og mund. I løbet af de første vejrtrækninger fyldes lungerne i stedet for med luft.

Samtidig ændres kredsløbet. Blodcirkulationen til moderkagen afbrydes, blodet ledes gennem lungerne, og ilt fra luften kan optages.

De første vejrtrækninger er som regel meget kraftige, og barnet kan give aktive energifyldte skrig fra sig. De fleste børn falder hurtigt til ro.

I tiden herefter er de ofte meget aktive og vågne, som følge af den omvæltning/kraftanstrengelse, fødslen har været.

Der går nogle timer, før lungerne er helt færdige med omstillingen, og nogle uger før kredsløbet er ændret helt.

I de første leveuger vil barnets vejrtrækning ofte være uregelmæssig.

### Apgar Score

Barnets tilstand de første minutter efter fødslen beskrives af jordemoderen ved hjælp af en Apgar score. Der gives mellem 0,1 og 2 points henholdsvis for barnets vejrtrækning, muskelspænding, farve, reflekser (om det laver grimasser) og hjertefunktion/puls.

### Egne noter



## Tidlig kontakt og tilknytning

Alle det nyfødte barns sanser fungerer fra fødslen. Det elsker at kigge på sine forældres ansigter og ser tydeligst på ca. 20-30 cm's afstand i de første par uger. I kan kommunikere med barnet på mange forskellige måder. Barnet bruger sine sanser til at lære verden at kende og til at knytte sig til én eller nogle få bestemte personer.

Meget snart genkender barnet de personer, som det hører til hos. Først via lugten, så stemmerne og efterhånden udseendet – især ansigterne.

Mange nyfødte ligger med vidt åbne øjne lige efter fødslen. Når man kigger ind i barnets øjne, kan man opleve et stærkt og intenst blik, en dyb kontakt. Barnet er udstyret til at give forældrene en stærk oplevelse af at møde det og være i kontakt med det.

Det nyfødte barn er født med evnen til kontakt og har behov for at knytte sig til nogen, som det hører til hos. Selvfølgelig er børn forskellige, og det er ikke alle, der er lige klar til kontakt på samme måde, men trangen til at knytte sig findes hos alle børn – det er en nødvendighed i deres liv og for al videre udvikling.

Hud mod hud kontakt er en dejlig måde at være sammen med sit barn på (barnet ligger på det nøgne bryst hos mor/far med en dyne over sig).

Nogle børn har ikke mulighed for at få den tidlige kontakt. Det kan f.eks. skyldes sygdom eller fravær af mor eller far.

Heldigvis er børn udstyret med evnen til at komme igen og igen i deres ønske om kontakt, så hvis der går et par dage, en uge eller to er der stadig mulighed for at starte hud mod hud.

### Det nyfødte barns bevidsthed

Det spæde barn kan befinde sig i seks forskellige tilstande:

- Dyb søvn – hvor det sover på en måde, så det næsten ikke kan vækkes
- Let søvn – hvor blot den mindste lyd vækker barnet
- Døsiggvågenhed – hvor barnet er vågent og vendt indad imod sig selv og ikke er i kontakt med omgivelserne
- Opmærksom vågenhed – hvor det er muligt at være i kontakt og samspil med barnet. Det er et godt tidspunkt at amme på
- Urolig og utilpas vågenhed – hvor barnet er på vej til at græde med mindre det lykkes at finde ud af, hvad der hjælper det nu: trøst, mad, at blive skiftet, at bøvse, at sove osv
- Gråd – som igen er forskellige slags gråd, alt efter hvad barnet er ked af (se også s. 89)

Den nyfødte bevæger sig frem og tilbage imellem disse forskellige tilstande. Hvis I kan fornemme, hvor barnet er, er der muligheder for samspil, og for at barnet føler sig mødt.

Samspil med den nyfødte sker på alle mulige måder – ved fysisk berøring, ved øjenkontakt, ved lyde (snak og sang), under amningen, ved skiftningen, på

puslebordet mm. Det lille barn er med på det hele og kan klare det meste.

### Børn som ligger hud mod hud:

- Har en mere stabil temperatur
- Har et højere blodsukker
- Har en mere regelmæssig vejrtrækning
- Græder mindre
- Falder hurtigere til ro
- Sover bedre
- Bliver hurtigere parate til at sutte



Far med sin nyfødte søn



## Den første undersøgelse af det nyfødte barn

Navlestrengen bliver lukket med en elastik. Derefter klippes den over af jordemoderen eller māske far. Børn har forskellig mængde fosterfedt. Hos de fleste opuges det i løbet af de første dage. Fedtet beskytter barnets hud. Det sidder især i alle hudfolder, i armhuler, halsfolder og imellem pigers kønslæber. For at få en vellykket start på amningen, behøver du og dit barn fred og ro, indtil jeres barn har suttet rigtigt 1. gang. Derfor er det muligt at bede jordemoderen om at vente med at undersøge jeres barn, til det er sket. Vurderer hun, at jeres barn har brug for at blive undersøgt inden, vil hun forklare jer det. Jordemoderen (eller lægen) undersøger jeres barn i munden og ganen, for at sikre, den er hel, og at barnet kan sutte. Ofte bruger de en lygte til at tjekke, at ganen er hel. Kroppen, øjne, ører, antal fingre og tæer tælles og kigges på. Barnet vil blive undersøgt for medfødt hofteskred. Det er en tilstand, hvor hofteskålen er for lille, så lårbenskoglen let kan skride ud ad ledskålen. Det kan afsløres ved en undersøgelse, hvor barnets lårben med 90 grader bøjning i hofteledet drejes udad. Denne bevægelse vil udløse et klik ved medfødt



Den første undersøgelse

hofteskred. Behandlingen består i en skinne, der fastholder barnets hofter. Hvor længe skinnen sidder på, vurderes i hvert enkelt tilfælde og vil blive fulgt op af en specialist. Barnets reflekser tjekkes. Hos nyfødte ses forskellige reflekser, som forsvinder/ændrer sig i takt med, at barnet modnes. Endetarmsåbningen vil blive kigget efter. Hos drenge vil man desuden mærke efter, om testiklerne er i pungen og om urinrøret munder ud på spidsen af penis. Barnet bliver målt og vejlet, og det får en indsprøjtning med K-vitamin. Det gives, for at forhindre blødning. K-vitamin har betydning for blodets evne til at størkne. K-vitamin dannes i tarmen, men barnet danner det først efter et stykke tid. Nogle børn fødes med fødselssvulst /bule. Det er en bule på hovedet som opstår, når barnet gennem et stykke tid under fødslen trykker på livmodermun-

den. Den er ufarlig og forsvinder i løbet af et par måneder.

### Barnets øjne

Hvis barnet får eller har lidt urenheder/ betændelse i øjnene, kan det behandles med saltvand. Man kan også massere øjenkrogen (tårekanalen) let. Det gøres ved at massere med en ren lillefinger i barnets øjenkrog. På den måde kan en tilstoppet tårekanal frigive pusdet. Hjælper det ikke, eller bliver det hvide i øjnene rødt, skal I kontakte lægen mhp en podning. Børns tårekanaler er ikke helt færdigudviklede, før omkring 1-års alderen. Det samme gælder øjenfarven.



Se s. 117

Scan koden og se hvilken øjenfarve jeres barn får.





Det nyfødte barn hviler ud på mors bryst

## Når fødslen ikke foregår helt efter planen

Engang imellem kan der ske ting, der gør, at fødslen ikke helt forløber, som I ønsker.

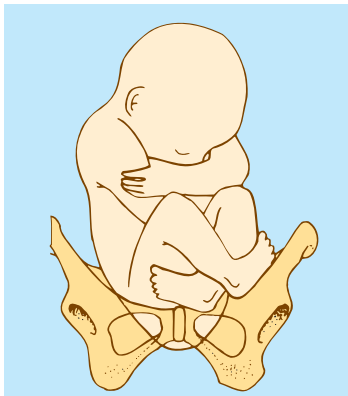
### Afvigende fosterstilling

Det mest almindelige er, at barnet fødes i bughovestilling, dvs. at det kommer med bughovedet først. Det kan ske, at hovedets stilling bliver anderledes, end det er mest almindeligt. Derved kan foris, pande eller ansigt komme først ud. Det giver ofte en længere fødsel. Det kaldes en pandepræsentation. I 3 % af alle fødsler er det sædet eller fødderne, som kommer først. Det kaldes en underkropsstilling.

### Vending af barnet

Hvis barnet ligger i underkropsstilling

i perioden op mod terminen, kan man prøve en såkaldt rebozo-teknik, tal med din jordemoder om det. Mange steder vil man anbefale at foretage en vending udvendig ved at dreje på barnet udenpå dig, for at få barnet i en hovedstilling. Kan det ikke lade sig gøre, kan fødslen alligevel godt foregå den normale vej



Underkropsstilling

gennem skeden. Det kaldes en sædefødsel. Disse og andre afvigelser kan medføre, at man anbefaler et kejsersnit. Tal med lægen og jordemoderen om det.

### Iltmangel under fødslen

Har barnet normal hjertelyd under fødslen, er det udtryk for, at barnet har det godt. Det er dog normalt, at hjertelyden bliver langsommere under veerne. Men hvis hjertelyden i længere tid er langsom, vil det ofte være udtryk for, at blod- og dermed ilttilførslen til barnet ikke er god nok.

Det kan f.eks. skyldes, at navlestrengen bliver klemt.

Det kan også være, at blodgennemstrømningen af moderkagen er utilstrækkelig pga. hyppige og kraftige eller lange veer eller en i forvejen nedsat moderkagefunktion, der ikke kan klare den ekstra belastning, veerne er.

Kun ved meget langvarig og svær iltmangel er der risiko for skader på barnet. Hvor længe, barnet har manglet ilt, kan måles ved en blodprøve, der tages på navlesnoen. Her måles blodets pH-værdi, og dermed kan man finde ud af, hvor længe barnet har fået for lidt ilt (se s. 52).

### Grønt fostervand

Fostervandet kan være grønt, som tegn på, at barnet har haft afføring i det. Sker det, overvåger man barnets tilstand med CTG under fødslen. Når fostervandet er grønt, er det fordi, iltforsyningen har været mindre i en kortere eller længere periode, og barnet derfor har måttet an-



strenge sig. Måske er barnet også noget slapt og har behov for støtte af vejtrækningen et par døgn, for at lungerne kan blive ordentligt luftfyldte (læs mere under vandafgang tidligere i bogen).

### Sugekop og tang

Sugekop bruges hyppigst. Der findes både en blød kop, der er lavet af plastic og en hård kop, der er lavet af metal. Tang bruges sjældent.

Sugekoppen indføres og placeres mod barnets hoved. Ved at trække i sugekoppen på samme tid, som du har en ve og presser, kan man hjælpe til med at afslutte fødslen.

Der hvor sugekoppen har siddet, kommer der et blåt mærke og en hævelse, eventuelt nogle væskefyldte blærer eller mindre sår. Det betyder ingenting og vil læges i løbet af nogle få dage. Nogle børn kan have hovedpine efter koppen, og de vil få lidt smertestillende.

### Kejsersnit

Nogle gange forløber graviditeten eller fødslen, som tidligere nævnt, ikke helt som planlagt, og det kan blive nødvendigt at afslutte fødslen med et kejsersnit. Antallet af fødsler ved kejsersnit er fordoblet de sidste 10 år. Det drejer sig om 20-25 % af alle fødsler. Et kejsersnit kan enten være planlagt eller akut.

### Planlagt kejsersnit

Når man vælger at planlægge et kejsersnit, kan det være af flere forskellige grunde:



Helt ny efter kejsersnit

- Barnet ligger med numsen nedad.
- Du har et for snævert bækken i forhold til barnet
- Du har født ved kejsersnit tidligere og er frarådet at føde ved en almindelig fødsel (60 % af de kvinder, der tidligere har født ved kejsersnit, føder ved kejsersnit igen)
- Du har et stort ønske om at føde ved kejsersnit
- Du har tidligere haft en svær fødsel

### Akut kejsersnit

At føde ved akut kejsersnit medfører ofte en masse spørgsmål om, hvorfor det ikke kunne lade sig gøre at føde normalt. Ofte har stemningen på fødestuen været hektisk, og der har ikke været så meget tid til at forklare. Nogle af årsagerne kan være, at barnets hoved ikke er trængt rigtigt ned i bækkenet, eller at barnet er blevet stresset og skal ud så hurtigt som muligt. I de fleste tilfælde vil et kejsersnit, også selv om det er akut, foregå i lokalbedø-

velse, enten rygbedøvelse eller spinal blokade. Det er en bedøvelse, der lægges i ryggen, og som bedøver dig fra brystet og ned til låret. Det betyder, at du er vågen og klar under operationen. Denne form for bedøvelse kan du læse mere om på s. 49.

Hvis et akut kejsersnit skal foregå i fuld bedøvelse, er det sjældent muligt, at din ledsager kan blive på operationsstuen. Som far/ledsager er det svært at blive hæftet af. Personalet er optaget og koncentreret omkring mor og barn, og de har måske ikke overskud eller tid til at informere dig ordentligt her og nu. Det kan medføre uro og ængstelse for, hvordan det hele skal gå. Husk på, at du oplever hele forløbet som ledsager, og derfor ser eller opfatter du nogle ting anderledes. Det kan være helt forkert at blive skilt ad i den situation. Følelsen af magtesløshed overfor situationen kan være svært at håndtere.



## Følelser efter et kejsersnit

Nogle kvinder føler sig snydt for fødslen, og andre kvinder ånder lettet op over, at det hele nu er overstået.

Uanset hvilken følelse I sidder med bagefter, er det altid en god idé at få talt med jordemoderen og lægen om, hvorfor forløbet blev, som det blev. I kan gennemgå hele fødselsforløbet, og I kan få en kopi af journalen udleveret. Det kan være en idé at spørge lægen, om det er sandsynligt, at du skal føde ved kejsersnit igen næste gang. Så har I et godt udgangspunkt for at forberede jer til jeres næste barns fødsel.

Det er også en god idé, at I får talt om forløbet derhjemme. Hvilke følelser har I, for ofte vil det være to forskellige oplevelser, I sidder med. Det er vigtigt, at I giver plads til hinandens oplevelser.

## Sådan foregår et kejsersnit

Selve kejsersnittet er en operation og foregår derfor på en operationsstue. Din mavesæk skal være tom for mavesyre, og der vil blive lagt et kateter i din blære.

Du vil få lagt et drop og vil eventuelt blive barberet i bikiniinien. På nogle hospitaler får du støttestrømper på for at forebygge blodpropper i benene. Strømperne skal du beholde på et døgn efter operationen. Operationen foregår i bikiniinien. Arret er ca. 15 cm (se billedet). Du vil blive bedøvet af narkoselægen, og så snart bedøvelsen virker, vil lægerne begynde at operere. Herefter vil barnet være ude i løbet af få minutter. Jordemoderen suger det i næse og mund, og en læge undersøger barnet.

De fleste steder er der en børnelæge med på stuen, hvis kejsersnittet er akut, og barnet kræver lidt ekstra opmærksomhed. Så snart børnelægen har tjekket barnet, kan du få det over til dig, hvis du er vågen, ellers får far barnet.

Imens vil lægerne sy dig sammen igen, og ca. en time efter operationens start, er du klar til at komme videre til opvågningsafdelingen.

Hvis du har været i fuld bedøvelse, kræver det nogen tid at vågne igen, og du kan senere hen føle dig snydt for de første timer med dit barn. Husk på at jeres barn i den tid har været hos sin far og fået den bedste start på livet sammen med ham, mens du blev klar til at hilse på det. Du kan sagtens have barnet hos dig, selv om du ikke er helt vågen. Så kan barnet lugte lidt til dig og eventuelt prøve at sutte lidt ved brystet. Du kan få hjælp til det fra din partner eller personalet.

Det er meget forskelligt, hvor længe man er om at vågne efter fuld bedøvelse, men for nogen tager det det meste af den første dag.

Hvis du derimod har været i lokalbedøvelse, er du vågen hele tiden.

## Dagene efter kejsersnittet

Det er vigtigt, at nyopererede kommer hurtigt ud af sengen og i gang. Derfor er de fleste oppe at gå samme dag, de er opereret. I løbet af dagen vil dit kateter blive taget ud, og du skal sørge for at komme på toilettet. De første gange vil personalet følges med dig for at se, hvordan du klarer det. Har du været i fuld bedøvelse, kan du være tør i halsen og

have ondt, når du hoster og rømmer dig. Det gør ondt i operationssåret i dagene efter kejsersnittet, så få noget smertestillende hos personalet. Det gør det lettere for dig at komme i gang – selvfølgelig i det tempo, der passer til en nyopereret. Du skal begynde at lave nogle forsigtige venepumpeøvelser, for det kan afhjælpe hævelsen i dit underliv. Samtidig kan øvelserne være med til at få din afføring i gang. Du får også tilbudt et afføringsmiddel.

Du bliver ofte udskrevet efter 2-3 dage, eller når du selv synes, at du er klar til det. Når du kommer hjem, skal du fortsat tage det med ro. Du skal passe på dig selv, og det betyder bl.a., at du ikke må løfte mere end det, der svarer til dit barns vægt.

Vent med efterfødselsgymnastik og mavebøjninger til 4-6 uger efter fødslen, når du ikke er så øm i såret mere.

Hvis øvelserne gør ondt i såret/arret, kan det være et signal om, at du tager for hårdt fat og skal vente. Selv om du ikke har født normalt, så er din bækkenbund alligevel blevet belastet af graviditeten, så husk også at få gang i knibeøvelserne. Nogle steder arrangeres der efterfødselshold specielt for kvinder, der har født ved kejsersnit. Du kan også se nogle maveøvelser, du kan have glæde af lige efter fødslen på [Libero.dk](http://Libero.dk).

## Pleje af såret

Når du går i brusebad, skal du skylle såret. Måske klør det, mens det heler. Det er vigtigt, at du holder det rent og tørt. Smør dig gerne ind i creme efter





Op til mor efter kejsersnit

### Egne noter

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



badet. Efter ca. 3 uger kan du begynde at massere såret forsigtigt med blide runde cirkler. Det forbedrer helingen af såret. Efter ca. tre uger er såret helet op og trådene, du er syet med, absorberet af huden.

Undgå direkte sollys på arret det første halve år. Derefter kan du forsigtigt begynde at solbade. Hvis arret bliver rødt, så smør med solfaktor 20 eller tag plaster på. Prøv dig frem. Der findes også en lille folder fra Komiteen for Sundhedsoplysning (se litteraturlisten), I form efter fødslen, der beskriver yderligere, hvordan du kan pleje såret.



Ar efter kejsersnit

### Barnet født ved kejsersnit

Barnet, som er født ved kejsersnit, får ikke den samme påvirkning under fødslen som et barn født ved en almindelig fødsel. Bl. a. bliver lungevæsken ikke presset så godt ud. En del børn har derfor lige efter fødslen brug for at få hjælp til at trække vejret. Det kan oftest ske på fødestuen, men af og til kan et kort ophold i kuvøse på fødeafdelingen eller på neonatal-afdelingen (afdeling for syge nyfødte) være nødvendigt.

Risikoen for vejrtrækningsproblemer efter fødslen er fire gange højere for børn født ved planlagt kejsersnit end børn, som er født normalt eller ved akut kejsersnit. Desuden tyder meget på, at jo tidligere i graviditeten kejsersnittet foretages, jo større er risikoen for vejrtrækningsproblemer.

Det er vigtigt, at jeres barn lægges til brystet senest 6 timer efter fødslen – det gør det lettere at få amningen i gang.



## En historie fra det virkelige liv

*Pernille, mor til Andreas 10, Jonas 7 og nyfødte tvillinger, Jakob & Magnus, fortæller:*

*Forventningen:*

*Alle gravide forventer vel, efter et normalt graviditets forløb, at man hurtigt kan vende hjem fra hospitalet med sine nyfødte. Hjem til resten af familie og genoptage den trygge hverdag.*

*Jeg ventede enæggede tvillinger. Ikke planlagt, men efter vi havde tygget lidt på overraskelsen, syntes vi rigtig godt om det.*

*Jeg blev fulgt tæt. Scanninger hver 14 dag siden graviditetsuge 20.*

*Hele Graviditeten forløb planmæssigt. Drengene voksede godt og fuldes ad. Det til trods for, at de, som enæggede lå i samme moderkage og derfor skulle deles om moderkagen.*

*Som det er kutyme med enæggede graviditeter i Danmark, skulle de tages med kejsersnit.*

*Det havde jeg aldrig prøvet før og tanken lå mig fjern idet jeg havde haft 2 gode fødsler.*

*Kejsersnit skulle foretages senest uge 37 + 0. Jeg blev sat til kejsersnit i uge 36 + 5.*

*Kejsersnittet:  
Dagen før planlagt kejsersnit blev tvillingerne vægtscannet og vurderet til at veje omkring 2500g hver. Forventningen var, at jeg kom hjem sammen med tvillingerne, når jeg var frisk nok til det. Kejsersnittet gik godt. Tvillingerne blev undersøgt og til sidst vejjet.*

*Vægten viste ca. 2000g.  
Nyfødte under 2300g kommer på neonatal afsnit.*

*Indlæggelsen:*

*Derfor blev tvillingerne kørt på neonatal afsnittet sammen med min mand og jeg selv blev indlagt på afsnit for mødre.*

*Tvillingerne fik sonde og herefter mad hver 3 time døgnet rundt.*

*Så længe man er indlagt, kan man ikke sove og spise hos sine nyfødte.*

*Neonatal afsnittet er for nyfødte og ikke for indlagte mødre. Så jeg pendlede sengeliggende mellem de afdelinger de første dage.*

*Lige så snart jeg blev udskrevet rykkede jeg ind på neo. – på enestue med mine tvillinger.*

*Virkeligheden:*

*Det tager lang tid at få vægten op på tidlig fødte. Den første uge taber de vægt. De er mere trætte pga. den tidlige start og – i vores tilfælde – fordi de har været igennem lysebehandling mod gulsol. Vi ligger stadigvæk på Neo. – snart 14 dage efter kejsersnittet.*

*Tvillingerne får stadigvæk mad med sonde, men flere og flere måltider spiser de nu selv.*

*Tvillingerne tager vægt på nu. Det går godt og stærkt nu, 35-50g/dag. Jeg håber, at vi snart kan komme hjem på gården til dyrene og familien.*

## Børn med lav fødselsvægt

Ca. 4000 danske børn fødes for tidligt. 5-6 % af nyfødte børn fødes før 37. uge eller vejer ved fødslen under 2500 g. Omkring 1 % af de nyfødte vejer under 1500 g. De vil ofte være født mere end 8 uger før terminen.

Hos disse børn er organerne ikke færdigudviklede og forberedt på at klare de forskellige funktioner. Derfor har børnene i nogen tid, ofte i flere uger, behov for særlig støtte og overvågning. Det kan være støtte til vejrtrækningen, sonde til ernæring, kuvøse for at holde temperaturen eller medicin mod infektionssygdomme.

På de afdelinger, hvor disse børn ligger, gør man meget for, at mødrene og fædre kan være så meget sammen med og tage sig så meget af deres barn som muligt. Tal med personalet, hvordan I forholder jer mht søskende og besøg. Det er også en god idé at tage nogle billeder af barnet. Mange kommuner har sundhedsplejersker med særlig viden og erfaring omkring for tidlig fødte børn, så tag kontakt til kommunen.

## Hud mod hud ved for tidlig fødsel

En god måde at være sammen med det lille for tidligt fødte barn på er ved at lade det ligge hud mod hud ved mor eller far. I kan læse mere i afsnittet Tidlig kontakt og tilknytning. Plejepersonalet kan hjælpe jer med dette.

Det kan være meget svært at blive forældre til et barn med lav fødselsvægt.







### Den nye større familie

#### Tidligt hjem efter fødslen

De fleste, som har født før er hjemme senest efter 48 timer. Nogle er hjemme allerede efter 4 timer, hvis alt er gået planmæssigt. Nogle bliver overflyttet til patient/barselshoteller, hvor far kan overnatte mod et mindre beløb. Andre gange må far igen tage hjem til den store søskende efter at have besøgt mor og lillesøster med den store.

Prøv at have planlagt indkøb, madlavning, oprydning mm, inden I tog på sygehuset. Det er meget nemmere at

komme hjem til. Gå ind på [Libero.dk](http://Libero.dk) og meld dig til Liberoklubben, så får du mails med gode råd til de første dage omkring amning. Ellers læs videre på de næste sider. Der er mange gode råd at hente om de første dage hjemme, amning, barnets trivsel, første tissetår og afføringens udseende og konsistens.

#### Besøgstid

Det tager tid at lære barnet at kende og få amningen til at fungere, og det er ikke altid let at få den ro, der er behov for, fordi I har barn i forvejen, som også gerne vil have sine behov opfyldt. Det

er dejligt at have besøg, men også hårdt, når de besøgende afløser hinanden. Aftal på forhånd med familie og venner, at I med kort varsel kan sige til og fra mht. besøg. Mærk efter, hvor mange besøg I og jeres barn magter. Gør det lidt nemt for jer selv ved f.eks. at bede gæsterne tage mad med (eventuelt i stedet for gaver) og advar dem om, at I kun er til korte besøg. Hvis de vil tage en barselsgave med, så foreslå dem at tage en storesøstergave med.

#### Hælprik-blodprøve fra det nyfødte barn

3 dage efter fødslen får alle børn tilbudt en blodprøve i hælen, PKU. Har du født ambulant, kommer jordmoderen de fleste steder hjem og tager blodprøven. Am barnet, mens blodprøven tages. Det virker smertelindrende på barnet. Nogle afdelinger tilbyder også sukkervand som smertelindring. Blodprøven kan bl.a. vise medfødte stofskiftesygdomme, blandt andet phenylketonuri, PKU, der er en stofskiftesygdom, der ubehandlet kan medføre, at barnet bliver udviklingshæmmet. Når sygdommen opdages tidligt, kan den behandles med en diæt, og barnet udvikler sig normalt. Sygdommen rammer 1 ud af 12.000 nyfødte.

Vil du hellere læse en lille lidt kortere folder om amning, så klik på [Libero.dk/foldere](http://Libero.dk/foldere).



Søskendeomsorg



## Amning og mad

### Tidligt hjemme og de første dage

Lad barnet komme til brystet så ofte, det beder om det, dvs. ad libitum. Barnets tidlige tegn på sult kan være:

- Suttebevægelser med mund og tunge
- Bevæger arme og ben
- Øjenbevægelser under øjenlåget
- Fingre i munden
- Søgen efter brystet

Reager på disse tegn, for det er lettere at lægge barnet til brystet, når det er på dette stadie.

Det er helt almindeligt at amme 10-12 gange i døgnet i starten. Som nævnt kan tegn på sult være et uroligt barn, men barnet kan også sove meget og ikke selv bede om mad. Det kan fejlagtigt tolkes som et tilfreds og roligt barn. Her er det nødvendigt at vække barnet og sikre sig, at det får mad min. 6 gange i døgnet og gerne mere.

Tilbyd begge bryster hver gang de første dage, indtil mælken er løbet til. De første dage får barnet råmælken, som ikke ændrer sig i løbet af et måltid. Skift til det andet bryst, når barnet slipper af sig selv. Hvil dig, lad barnet ligge på dit bryst hud mod hud og begræns besøg.

Modermælk er den bedste ernæring for det spæde barn. Sundhedsstyrelsen anbefaler, at barnet udelukkende får sin mors mælk de første seks måneder og ammes delvist indtil 12-måneders alderen eller længere.

I kan fortsætte, så længe mor og barn ønsker det.

### Søskende og amning

Måske kan ammesituationerne være en hyggestund for den store, hvis det er muligt. Måske har I en bestemt bog, I læser eller nogle bestemte klodser, I bygger med, mens du ammer. Det kan også være, du kan småsnakke med den store, mens du ammer eller den store har en god film eller nogle bestemte bamsere eller lignende, han elsker, som kan holde ham beskæftiget, mens du ammer. For nogle er det let, for andre umuligt. Tal med jeres sundhedsplejerske om det, hun ved en masse om denne situation.

### Modermælk

Modermælk indeholder præcis de næringsstoffer i den mængde og det forhold, som dit barn har brug for. Fedtsyrer og proteiner, som er livsvigtige for dannelsen af celler, har tillige den opbygning, der gør det lettest for barnets mave at omsætte dem. Mores mælk ændrer sig i takt med, at barnet bliver ældre og tilpasser sig barnets behov. Undersøgelser tyder på, at amning nedsætter risikoen for infektionssygdomme og udvikling af komælksallergi og atopisk eksem/børneeksem. Det tyder også på, at risikoen for en række kroniske sygdomme og tilstande kan nedsættes – f.eks. tarmsygdomme og diabetes. For moren betyder amning, at livmoderen trækker sig hurtigere sammen, og undersøgelser viser, at amning bl.a.

kan nedsætte risikoen for brystkræft og muligvis også type 2 diabetes.

### Har det tidligere været svært

Hvis du tidligere har haft problemer med at amme, så prøv at finde ud af, hvorfor det gik, som det gjorde. Så kan du måske forhindre, at historien gentager sig. Nogle steder får kvinder med et tidligere problematisk ammeforløb tilbudt en samtale med en certificeret ammerådgiver. Du kan eventuelt kontakte en af Forældre og Fødsels ammerådgivere via fogf.dk og få talt dit forløb med at amme igennem, så du er bedre rustet til næste gang.

I mange kommuner kan du også få besøg af sundhedsplejersken og tale amningen igennem.

Snak med barnets far om jeres forhold til amning. Han er den bedste støtte for dig, når han tror på, at du kan amme. Er han der ikke, er en anden tæt relation, mormor eller en veninde en god støtte.

**Det vigtigste er, at du har tillid til, at du kan producere den mængde mælk, dit barn har brug for, og at du har lyst til at amme**

### Ømme og smertefulde brystvorter

Mange oplever ømme brystvorter uden synlige sår og revner. Det er almindeligt at opleve smerter i



brystvorterne de første uger efter fødslen, lige når barnet tager fat. Smerterne forsvinder efter 1-2 minutter, når mælken er løbet til.

Efter 1-2 uger forsvinder smerterne.

Hvis smerterne fortsætter, når mælken er begyndt at løbe, er det sandsynligvis, fordi barnet ikke har godt fat om brystet, og det kan give sår og revner (se s. 74).

### Mad mens du ammer

Spis det samme, som da du var gravid. Vær opmærksom på, at du forbrænder mere energi, når du ammer, og derfor anbefales det, at du spiser lidt mere af den normale mad. Spis sundt og varieret og følg de almindelige 8 kostråd. For mange kan det ekstra behov dækkes ved at du tærer på de depoter, der er lagret i graviditeten. Klik ind på [altomkost.dk](http://altomkost.dk) eller få en vejledning af din sundhedsplejerske. Drik 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub>-2 l vand om dagen for dit eget velbefindende. Vær opmærksom på at for meget vand kan betyde, at du også tisser meget og tisser salt



En af de første amninger lige efter fødslen

ud også. Hold igen med kaffe og te og undgå alkohol helt. Hvis du ikke spiser mælkeprodukter, er det en god ide, at du indtager et tilskud på 500 mg kalcium dagligt i ammeperioden.

Som udgangspunkt kan børn tåle al den mad, du spiser. Fornemmer du selv, at noget mad giver uro i dit barns mave, så lad være med at spise det i nogle uger og se, om det hjælper. Når du så spiser den mad, du havde mistanke til igen, kan du jo få bekræftet, om det var rigtigt eller ej.

### En god start

Stort set alle kvinder kan producere mælk. Men du husker sikkert fra sidste gang, hvis du ammede, at amning er noget, du og dit barn skal lære ved at øve jer.

**Giv dig tid, for amning kræver både ro og koncentration**

Det bedste er, at barnet kan komme op til dig lige efter fødslen, ligge uforstyrret hud mod hud (se s. 54) og få ro til selv at finde brystet. Mange børn finder vej til brystet i løbet af de første timer efter fødslen. Andre har brug for at sove først. Luk verden ude og sluk mobilen. Disse første timer kommer aldrig igen og er vigtige for en god, uforstyrret start. Jo oftere barnet sutter rigtigt, jo hurtigere kommer din mælkeproduktion i gang. Børn født til tiden har næring nok med til de første dage. De bruger af den væske, de har med sig fra graviditeten. Hav barnet hos dig og lad det komme til

brystet, så tit det viser lyst. Hvil dig, når dit barn sover. Stol på, at du er den, der bedst kan finde ud af, hvad der er godt for dig og dit barn.

### Ammestillinger for barnet

Søge- og sutterefleksen er medfødt og udnyttes bedst, når barnet ligger tæt ved brystet, som berører dets kind. Barnet vil så søge, gabe op og gribe med åben mund omkring hele brystvorten og en del af det brune område. Det er kun fantasien, der sætter grænser for hvilke ammestillinger, du vælger. Uanset hvilken stilling, du vælger, så placér barnet, så din brystvorte peger mod barnets næse. Hvis dit barn ligger, som vist på billederne overfor, skal barnet og barnets mave vende mod din mave. Støt barnets krop og træk det tæt ind til din mave, så barnets næse er fri. Hovedet skal være let bagoverbøjet, så du kan forestille dig, at barnet let kan "drikke" af brystet. Barnet tømmer brystet bedst der, hvor dets underkæbe er. Brug eventuelt den frie hånd til at støtte under brystet. Undgå "saksegreb" – det forhindrer barnet i at få rigtigt fat om vorten.

### Ammestillinger for mor og barn

Lig eller sid, både dag og nat, så du slapper godt af og kan holde barnet tæt ind til dig – uanset hvor længe amningen varer. Prøv dig frem. Hvis du ammer liggende, har du måske brug for puder i forskellige størrelser. Har du tendens til mælkeknunder, kan det være en god idé at skifte mellem forskellige ammestillinger.



## Gode ammestillinger

Det er dit barn, der skal op til dit bryst og ikke dig, der skal bøje i nakken og falde sammen i ryggen for at komme ned til barnet. Brug en amme pude eller et stort vattæppe til at støtte dine arme. Slap af i skuldre, arme og håndled. Sørg for at din ryg er helt inde ved ryglænet og sørg for, at fødderne hviler på gulvet eller på en skammel.

Laid back, som ses på det øverste foto, er en god stilling for barnet, fordi det ikke bliver holdt fast i nogen stilling, men kan kravle op til brystet og bruge sine basale reflekser.

Indianerstillingen, som er vist på nederste foto, er en stilling, hvor mor ikke behøver holde barnet, så hun får spændinger i nakken og skuldre. Samtidig dier barnet på ydersiden af brystet, som ofte er der, hvor mor får størst brystspænding.



Fars støtte er vigtig



Laid back

Råmælken findes også, hvis dit barn er født for tidligt. Den dækker det nyfødte barns behov fuldt ud, forudsat at barnet har uhindret adgang til brystet. Råmælken er rig på antistoffer, der beskytter barnet mod infektioner.

Desuden medvirker råmælken til at få barnets tarmfunktion i gang. Råmælken ændrer ikke sammensætning i løbet af et måltid. Tilbyd derfor begge bryster ved hver amning. Skift side, når barnet selv slipper brystet.



Indianerstilling

## Råmælk

Råmælken er klar i brystet fra fødslen, hos nogle kvinder før, så de første par dage er det råmælk, barnet får. Den produceres løbende. Mængden kan variere fra kvinde til kvinde. Den er målt til mellem knapt 10 ml og godt 100 ml det første døgn. Gennemsnitlig får barnet pr. måltid det første døgn 7 ml mælk. Råmælken indeholder det, som det nyfødte barn har brug for de første dage. Det kan være godt at huske på, at barnets mave på dette tidspunkt er på størrelse med en valnød.

## Når mælken løber til

Mælken løber til mellem 24 og 72 timer efter fødslen. Jo mere barnet har fået lov til at sutte, jo hurtigere kommer mælken. Nu skal barnets tarmsystem til at fordøje mælk, og det kan for nogle børn give lidt uro i maven. Lad barnet være tæt hos dig. Hvis du bliver træt, så lad far tage over. Mange kvinder får i denne overgangsperiode hårde, spændte bryster. Det hjælper at lade barnet sutte ofte. Er det svært for barnet at få fat om brystvorten,

kan du malke lidt mælk ud med hånden, for at gøre brystet blødere. Det er også godt med et varmt brusebad og varme omslag om brystet. Ellers prøv at skifte ammestilling.

## Feber

Enkelte kvinder får let feber i forbindelse med brystspændingen. Lad barnet sutte hyppigt og tag eventuelt Paracetamol/Panodil. Tal med sundhedsplejersken om det.



### Nedløbsrefleks

Når barnet sutter på dit bryst, sendes besked til hjernen om at udskille to hormoner:

Det ene (prolaktin) er mælkedannende. Jo mere barnet sutter, jo mere prolaktin udskilles, dvs. jo mere mælk dannes. En time efter et brystmåltid er der gendannet 40% mælk. Efter to timer ca. 75 %. Der dannes altså mest mælk, når barnet sutter og lige efter et måltid.

Det betyder, at der altid er mælk til barnet, og at jo mere du ammer, jo mere mælk laver du.

Det andet hormon (oxytocin) sørger for, at mælken løber fra mælkekirtlerne, gennem mælkegangene og ned til brystvorten. Det kaldes nedløbsrefleks.

Mælk fra brystet kræver både en aktiv nedløbsrefleks og en god sutteteknik.

Nedløbsrefleks virker efter, at barnet har suttet et par minutter.

Nedløbsrefleks kan forsinkes, hvis du er anspændt eller nervøs. Derfor er det vigtigt, at du stoler på dig selv og har tillid til, at du kan amme.

Du mærker refleksens som en prikkende, stikkende fornemmelse i brystet, og mælken kan dryppe eller stå ud i stråler. Nogle kvinder mærker kun svagt eller slet ikke nedløbsrefleks. Andre mærker den, så snart barnet græder.

### Epiduralblokada og oxytocin

Undersøgelser viser, at mødre der får epiduralblokada og vestimulerende drop under fødslen, kan have lavere oxytocin-niveau de første dage efter fødslen. Det er derfor vigtigt at have barnet mest

muligt hud mod hud i de første dage, da denne berøring bygger oxytocinniveauerne op i mors hjerne.

### Efterveer

I dagene efter fødslen fremkalder hormonet oxytocin sammentrækninger af livmoderen. Det er efterveer, og du husker dem formentlig fra sidst især i forbindelse med amningen. De er med til at formindsker din blødning og trække livmoderen sammen. Efterveer er specielt kraftige hos flegangsfødende. Det kan nogle gange gøre så ondt, at det er værd at tage mild smertestillende medicin. Spørg lægen eller sundhedsplejersken.

### Hvor tit skal du amme?

Hvor længe og hvor ofte dit barn skal sutte, vil I sammen finde ud af, efter hånden som du lærer dit barn at kende. Nogle børn sutter 10 minutter, andre 30, begge dele er normalt. Lad barnet selv styre måltidets længde ved at give det ro til at blive færdig ved det første bryst, før det andet tilbydes. Pauser er en del af måltidet.

Det er vigtigt at være opmærksom på, at en dårlig sutteteknik, hvor barnet ikke svøber godt om brystet eller ikke bliver færdigt ved det ene bryst, før det tilbydes det andet, kan medføre unødvendigt langvarige måltider – dvs. regelmæssigt mere end 30 minutter ved det enkelte bryst.

Henover døgnet kan det variere, hvor længe der er imellem amningerne. I reglen er der pauser mellem amningerne i løbet af formiddagen og de tidlige eftermiddagstimer. Mange børn vil ammes

næsten uafbrudt sidst på eftermiddagen og i aftentimerne.

Mange nyfødte vil gerne ammes op til 10-12 gange i døgnet, og de nedsætter selv antallet af måltider i løbet af den første måned.

Brystmælk er let fordøjelig. Derfor er det almindeligt, at brystbørn spiser hyppigere end børn, der får flaske.

### Sommer

Hvis barnet i sommervarmen har brug for ekstra væske, vil det bede om at komme til brystet og få dækket sit væskebehov der.

#### Tegn på, at barnet trives

- Spiser mindst 6 gange i døgnet
- Er vågen og opmærksom i forbindelse med måltider og bleskift
- Er livligt og interesseret i at sutte
- Kommer med tydelige synkelyde
- Er veltilpas uden at være sløv
- Tager fint på i vægt, egen fødselsvægt 10. dag
- Har våde bleer med lys urin mindst 5 gange og fra 7. dag mindst 6 tunge bleer i døgnet
- Har gul og grynet afføring (fra 5.-6. dag)
- Normal hudfarve, ikke grå eller bleg



## Natamning og sove i samme seng

At amme om natten er en naturlig del af at amme, og det er med til at holde amningen i gang. Natamning stimulerer mælkeproduktionen, fordi hormonniveauet af prolaktin er højere om natten end om dagen.

## Sundhedsstyrelsens nye anbefalinger

Sundhedsstyrelsen fraråder samsøvning til alle. Også i vandseng, på sofa eller i en armstol.

Sundhedsstyrelsen er kommet med nye anbefalinger i januar 2012 mht. at sove sammen med et nyfødt/lille barn.

Anbefalingen i dag er som vist på de to illustrationer.

Ligger storesøster også i sengen, så læg hende, så hun ikke ligger på den samme side af dig, som jeres nyfødte barn gør. Ligger barnet i skinne, er det også en god idé, at det sover for sig selv, fordi det ikke kan flytte sig.



Sundhedsstyrelsen 2012

## Vandladning og afføring

Barnet har normalt den første vandladning indenfor de første 24 timer efter fødslen, og har 2-6 vandladninger dagligt de følgende par dage.

Som mål for at barnet får nok at spise, bruges, at det, fra det er 3-4 dage gammelt har vandladning mindst 3 gange i døgnet, og fra det er 5-6 dage gammelt har mindst 5 tunge bleer i døgnet.

En tung ble hos et 5-6 dage gammelt barn, er en ble med 3 spsk vand i en tør ble eller knapt 1/2 dl vand. Jo ældre barnet bliver, jo tungere skal bleen føles. Urinen er klar og lugtfri, hvis barnet får nok at spise.

Den første afføring, meconium, kommer også indenfor de første 24 timer efter fødslen. Den er sort og klistret.

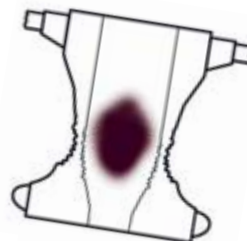
Efter 2-3 dage skifter afføringen farve til grøn-sort eller grøn-brun og bliver lidt tyndere i konsistens. Fra 4. dag bliver afføringen gul og grynet, med en lidt syrlig lugt. At afføringen er tynd er normalt, og har ikke noget at gøre med, hvad mor har spist.

Et barn født til tiden, som stadig har meconiumafføring på 4.-5. dag, får sandsynligvis for lidt mælk og vil sikkert også være meget uroligt eller meget sløvt.

Mellem 7 og 30 dage gammel har barnet mindst 3 afføringer i døgnet (større end en 5 krone. Afføringen er gul og har en syrlig duft).

Spørg din sundhedsplejerske eller på barselsafdelingen om den lille pjece, Tjek bleen – den viser tydeligt, hvilken

## Afføringens farve den første måned



Dag 1-2



Dag 3-4



Dag 5-7



Dag 7-30



farve afføringen skal være på hvilke tidspunkter eller se på illustrationerne her på forrige side.

Når barnet er omkring en måned gammelt har det sjældnere afføring, og farven og lugten ændrer sig, hvis det alene bliver ammet (der kan gå flere dage/en uge). Hvis barnet får modermælksersatning, er afføringen lysebrun og med "voksen" afføringslugt, og barnet har normalt afføring hver dag.

### Appetit

I takt med at barnet vokser, og appetitten ligeledes så lad barnet sutte længere og hyppigere, så mælkemængden øges. Barnet skal normalt spise minimum 6 gange i døgnet ved udgangen af den

første leveuge, ellers kan det blive sløvt og ikke stimulere mælkeproduktionen tilstrækkeligt. Forsøg at vække barnet og tilbyd det brystet oftere, også om natten, så afstanden mellem måltiderne er mindre. 8-12 amninger i døgnet er helt normalt. Spiser barnet hyppigere end med 1-2 timers interval mellem hver amning, kan det være tegn på, at barnet ikke får den fede mælk, eller at barnet ikke sutter effektivt.

Hvis barnet spiser mindre end 6 gange i døgnet eller hyppigere end med 1-2 timer mellem hver amning, vil det være en god idé at spørge sundhedsplejersken, en ammerådgiver eller jeres læge til råds.

### Orange pletter i bleen/urater

Nogle gange kan man se små orange pletter i bleen. Det er urater, salte, som er helt uskadelige. De er almindelige og ses ofte kun en eller to gange i løbet af barnets første 3 levedøgn. Fortsætter de med at komme, kan de også være tegn på, at barnet ikke får mælk nok. Tal med lægen eller sundhedsplejersken, hvis I er i tvivl.

### Røde pletter i bleen

På grund af hormonpåvirkning fra mor til barn under graviditeten, kan nogle nyfødte piger få slimet eller blodigt udfald fra skeden. Det er helt normalt og ophører efter nogle dage. Hvidt udfald er almindeligt. Er du i tvivl, så tal med sundhedsplejersken eller lægen, hvis det fortsætter efter en uge.

### Vægten

Nyfødte taber normalt i vægt i den første leveuge. Det skyldes tab af væske. Barnet har normalt genvundet fødselsvægten omkring 10. levedøgn.

Efter de to første uger vil den gennemsnitlige vægtøgning være ca. 200 g om ugen. De første 2-3 måneder vokser det ammede barn hurtigt, og det tager mere på i vægt end det barn, der får modermælksersatning. Væksthastigheden aftager så igen ved 3-4-måneders alderen og bliver lidt mindre hos det ammede barn. Det barn, der ammes, har altså en anden vækstkurve end det barn, der får modermælksersatning.

### Fed og tynd mælk

Mælakens sammensætning og mængde ændrer sig undervejs i måltidet. Den tynde mælk kommer først og slukker tørsten. Når barnet sutter videre, får det gradvist mindre mælk, som til gengæld er mere fedtrig og nærende, og som mætter barnet. Den fede mælk er mere gullig end den tyndtflydende blålige mælk fra starten af ammemaletidet.

Fedtindholdet ændrer sig også i løbet af døgnet. Det er lavt tidligt på dagen, hvor der er meget mælk og højt senere på dagen, hvor der er mindre mælk.

### Spændt eller blødt bryst

Det har ingen betydning for mælkeproduktionen, om dit bryst er spændt eller slapt. Mange tror, at et slapt bryst er lig med manglende mælk. Det behøver det ikke at være.



En god bøvsestilling

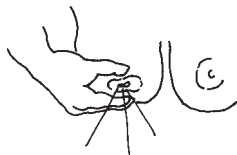


## At bøvse og gylpe

De første dage efter fødslen sluger barnet som regel ikke så meget luft, når det sutter. Når mælken løber til, og barnet får større mængde mad på kort tid, kan det have brug for at bøvse. Nogle børn har brug for at bøvse et par gange i løbet af et måltid. Læg det tilbage til samme bryst, indtil det afviser at tage dette bryst. Nogle børn gylper også, når de bøvser. Det er oftest et overskud af mælk, barnet gylper op. Det har ingen betydning, så længe barnet trives.



Anbring den ene hånds tommelfinger over brystvorten i kanten af det brune område og de to næste fingre under – og lad de to sidste fingre stritte



Klem fingrene mod hinanden. Klem og slip ... klem og slip ... klem og ...

Kilde: videnscenterforamning.dk

## At malke ud med hånden

Normalt er det ikke nødvendigt at malke ud. Men du kan f.eks. få brug for det hvis:

- dit bryst er så spændt, at dit barn ikke kan få fat om vorten
- dine brystvorter er ømme
- du vil stimulere din mælkeproduktion
- du er adskilt fra dit barn

Vask altid hænder inden du malker ud. Det er en god idé at have barnet i nærheden, så sætter det nedløbsreflekser i gang. Hav en nyvasket, ren skål til at opsamle mælken i. Få mælken til at løbe ved at massere brystet blidt mod brystvorterne med cirkelbevægelser eller med flad hånd.



Mor malke ud på begge bryster samtidig

Bliv ikke utålmodig, hvis der ikke kommer mælk med det samme. Der kan godt gå flere minutter, inden mælken kommer.

## At malke ud med brystpumpe

Vask altid hænder, inden du malke ud. Få mælken til at løbe inden du sætter brystpumpen på ved at massere brystet blidt mod brystvorterne med cirkelbevægelser eller med flad hånd. Ved at malke ud på begge bryster samtidig, spares tid, og mælkeproduktionen kan optimeres med op til 18 %. Pumpen skal bruges ca 10-15 minutter hver gang. Når barnet ligger på skødet samtidig eller nær dig, stimuleres mælkeproduktionen. Der findes mange forskellige brystpumper på markedet, både elektriske og manuelle. Du kan leje hos Falck og i nogle babyudstyrbutikker. Der findes også modeller, du kan købe hos Matas, apoteket eller babyudstyrbutikker.

## Opbevaring af udmalket mælk

Modermælk malke ud i rene beholdere, som straks skal afkøles og sættes direkte i fryser eller køleskab – ikke i køleskabsdøren, hvor der ikke er koldt nok. Frosen og udmalket mælk må godt blandes, når det skal bruges.

Udmalket mælk kan holde sig:

- 3 døgn i køleskab ved max 5 grader
- op til 6 måneder i fryser ved -18 grader

Optøet mælk må ikke bruges/fryses igen. Rester af opvarmet mælk skal altid kasseres.



### Sut

Børn har behov for at sutte. Mange forældre giver deres barn en sut. Det er en god idé at vente med at tilbyde spædbarnet sut, indtil amningen er veletableret. Det vil sige, at barnet uden problemer tager godt fat om brystet ved hver amning, og at du føler dig tryk ved amningen og har rigelig mælk til barnet. Det er forskelligt, hvornår I kommer dertil.

Vær opmærksom på, at et spædbarn kan sutte sig tilfreds på en sut og på den måde øge intervallerne mellem amningerne. Både sut og tilskud kan gøre, at barnet ikke beder om brystet ofte nok til at stimulere mælkeproduktionen tilstrækkeligt. Men narresutten kan også være en hjælp, når far skal trøste barnet.

Kog altid sutterne, inden de tages i brug første gang. Derefter bør de koges efter behov. Brug kun sutter, der er mærket med DVN (Dansk Varefakta Nævn), så er I sikre på, at sutterne lever op til de sikkerhedsmæssige krav, der stilles.

Det er jer, der bestemmer, hvor meget jeres barn skal bruge sutten. Brug den kun, når barnet skal trøstes, eller før det skal sove.

Et barn, der går rundt med sut i munden, har svært ved at udvikle sit sprog.

### Amning af tvillinger

Det kan være en ekstra udfordring at amme tvillinger, så tag imod hjælp fra dine omgivelser, sygehuset og sundhedsplejersken.

Mødre til tvillinger kan producere den mælk, tvillinger har behov for både i mængde og sammensætning. Når begge bryster tømmes samtidig, er det med til at øge mælkeproduktionen.

Du kan amme børnene samtidig, hver for sig eller kombinere. Ammer du begge på én gang, sparer du tid og kræfter. Det bliver det mest sultne barn, der kommer til at bestemme spisetiderne. Børnene kan have hvert deres bryst, eller de kan bytte plads ved hver amning. Vælg det der er mest praktisk for dig – så begge børn får mulighed for at få den fede mælk.

Snak med en ammerådgiver eller en tvillingemor med gode erfaringer med at amme. Sundhedsplejersken kan hjælpe dig. Se også i litteraturlisten.

### Amning af for et tidligt født barn

For tidligt fødte børn har særligt brug for modermælk. Hvis du føder for tidligt, er din mælk også sammensat, så den gavner barnets hurtige vækst, styrker

barnets immunforsvar og stimulerer modningen af dets tarm. Vejen frem mod fuld amning kan tage uger og måneder. Nogle gange går processen lidt tilbage, så vigtigst af alt er tålmodighed og ro. Hav barnet så meget som muligt hud mod hud og lad barnet bestemme farten. Barnet viser ofte kun svage signaler for sult, også når det ammes fuldt ud. De sent præmature børn, dvs dem der er født mellem uge 34 og 37, har i forhold til det barn, der er født til tiden, brug for mere tid til at komme i trivsel. I forhold til de til tiden fødte børn har de ofte ustabil temperatur, de sover mere, får hyppigere gulsot og har i starten brug for tilskud til amning. Det er derfor normalt nødvendigt at følge barnets trivsel med hyppig vejning både på hospitalet og i den første tid efter udskrivelsen.

### Når amning kan blive en særlig udfordring

Amning kan være forbundet med en særlig indsats. Det kan være hvis barnet:



Amning af tvillinger

- er for tidlig født, og dets suttereфлекser er for svag
- er født med tænder
- har et stramt/kort tungebånd
- har gulsot
- har medfødt hjertelidelse
- er født med læbe-ganespalte. Så kan du malke ud og give dit barn mælk på flaske

Hos mor kan det være forbundet med en særlig indsats:

- ved forsinket mælkedannelse (over 72 timer) som ses hos overvægtige, førstegangsfødende, for tidlig fødsel, kejsersnit
- efter en brystoperation f.eks.: implantater, reduktion, piercing, kræft eller cyster
- ved stort blodtab eller fjernelse af hinderester efter fødslen
- hvis hun har smerter
- ved indadvendte brystvorter eller meget store bryster
- hvis hun har type 1 diabetes eller PCO
- hvis hun har været udsat for seksuelle overgreb

Hvis udfordringerne ved at amme bliver for store, kan det være bedst at lade være – og være stolt af den indsats, du allerede har ydet.

Enkelte kvinder har slet ikke lyst til at amme. Du skal ikke føle dig presset til det. Det er dit eget personlige valg.

## Flaske

For nogle er den rigtige løsning, at barnet får flaske/modermælkerstatning.

Det kan være den bedste løsning, hvis du ikke kan få amningen til at fungere, eller du ikke trives med at amme. Årsagerne kan være mange, men der er ingen undersøgelser, der viser, at du er en bedre mor, fordi du ammer.

## Spisestilling ved flaske

Når I skal give flaske, så hav barnet i favnen, så I har øjenkontakt med det. Barnet skal have kontakt og føle varme og tryk under måltidet. Især i starten er det bedst, at det kun er forældrene, som giver barnet flaske, så I lærer barnets signaler at kende.

Lad ikke barnet ligge ned eller alene med flasken, når det spiser. Der kan være en sammenhæng mellem mellem-ørebetændelse og børn, der selv ligger ned med en flaske.

Barnet behøver ikke spise op. Det er nok, hvis der er en lille rest i flasken, når barnet er færdigt.

## Behov for at stoppe amning

Hvis du skal stoppe med amning i løbet af kort tid, kan du tage en meget stram bh på. Mælkeproduktionen kan også stoppes med medicin. Malk lidt ud, hvis du får hårde områder i brysterne, så du undgår brystbetændelse. Efterhånden vil mælkeproduktionen aftage.

## Afvænning fra amning

De fleste børn kan trives og vokse fint af modermælk, indtil de er 6 måneder. På dette tidspunkt kan du langsomt be-

gynde med overgangskost, der vil mætte mere end mælk.

Mælkemængden aftager, når barnet bliver ammet mindre, efterhånden som den faste føde fylder mere. Det anbefales at fortsætte med at amme delvist, til barnet er 12 måneder eller mere. Men fra barnet er 6-12 måneder, bør fast føde fylde mest. Tal med din sundhedsplejerske om det.

## Modermælkerstatning, sutter og flasker

Modermælkerstatning er fremstillet af komælk, der er ændret, så næringsindholdet svarer til indholdet i modermælk. For eksempel er proteinindholdet og sammensætningen ændret i gunstig retning. Modermælkerstatning findes i pulverform, der skal blandes med kogt afkølet vand. Der findes også færdigblandede drikkeklare produkter i brikker. De er dyrere. Ved tilberedning af modermælkerstatning skal I følge brugsanvisningen på dåsen/pakken. Sundhedsstyrelsen anbefaler, at I skylles flaskerne med koldt vand, vasker med opvaskemiddel og flaskerenser. Sutter og suttebrikker gnides med groft salt for at få mælkeresterne væk. Sutter, suttebrikker og flasker skylles grundigt og koges i 5 min (de kan også koges i en mikroovn i 5 minutter). Vandet hældes fra, og flasker og sutter opbevares tør og tildækket. Flasker kan også vaskes i opvaskemaskine ved min. 65° C. De skal skylles forinden. Flaskerne skal renses efter hver gang, de er brugt. Ved allergidisposition anbefales særlige modermælkerstatninger indtil 4-måneders alderen.



## Almindelige ammeproblemer

Hvis barnet har svært ved at få godt fat på brystet, eller amningen bare er gået i hårdknude, kan I starte forfra. Det betyder at genskabe den første kontakt fra de første timer efter fødslen. Det er en måde at hjælpe barnet til at genfinde sine naturlige instinkter – og til at mor slapper af og igen tror på, at amningen nok skal lykkes. Du kan starte forfra når som helst.

### For lidt mælk

Det er almindeligt, at der er tidspunkter

eller dage, hvor du føler, at der ikke er mælk nok.

Mange børn vil også sutte hyppigt om aftenen, hvor mange kvinder oplever at have mindre mælk. Det er et normalt fænomen, fordi mælkeproduktionen varierer hen over døgnet.

For lidt mælk kan også skyldes, at barnet ikke sutter hyppigt eller længe nok, ligesom det kan skyldes, at barnet ikke har godt fat om brystet, eller du er anspændt, så mælken ikke løber.

Hvis barnet er sultent og spiser hyppigere, vil det i løbet af et døgn kunne oparbejde mælk svarende til det øgede behov. Omvendt vil mælkeproduktio-

nen også kunne nedsættes, hvis barnet er sygt og har nedsat appetit. Vurdér barnets trivsel. Er I bekymrede for, om jeres barn trives, så kontakt sundhedsplejersken eller lægen.

Hvis du ikke kan producere nok mælk til at amme fuldt ud, kan du fortsætte med en kombination af amning og udmalket



Kvinde ammer

### At starte forfra

- Tag tøjet af overkroppen. Du kan have en skjorte på, som kan lukkes om barnet og/eller en dyne til at tage over jer
- Barnet skal kun have ble på
- Barnet placeres mellem dine bryster
- Ofte falder barnet i søvn. Når det vågner, så tilbyd brystet. Det er sommetider nemmere for barnet, når det endnu ikke er blevet meget sultent
- Nyd den tætte stund I har sammen og vær tålmodig
- Tag imod hjælp og lad andre give dig omsorg

### For lidt mælk

- Massér brystet, inden du lægger barnet til
- Læg barnet hyppigt til ved begge bryster, eventuelt hver 2. time. Vær opmærksom på, at dit barn får gjort sig færdig ved det ene bryst, før det andet tilbydes
- Am også om natten
- Hav barnet hud mod hud hos dig
- Sørg for at barnet bruger rigtig sutte-teknik hver gang – så stimulerer det bedst muligt mælkeproduktionen.
- Sid eller lig afslappet, når du ammer, så nedløbsrefleksens kan virke optimalt
- Hvil dig så meget som muligt
- Malk eventuelt ud efter amning, brug brystpumpe eller håndudmalk hver 3. time
- Undlad at give barnet narresut
- Indstil dig på et par dage, hvor du ikke skal lave andet end at amme og hvile dig



modernælk/modernælkserstatning. Det er almindeligt, at din mælk smager lidt anderledes på det tidspunkt, hvor du normalt skulle have haft din ægøsning eller menstruation. Det kan være, at barnet afviser brystet, indtil det vænner sig til smagen.

### For meget mælk

Nogle kvinder har mere mælk, end barnet behøver. Mælkeproduktionen indstiller sig dog gradvist efter barnets behov. Hvis barnet ikke tømmer brystet, vil mælkeproduktionen efterhånden falde.

Overproduktion kan ofte løses ved at fortsætte med at amme så ofte og så længe barnet vil, men kun tilbyde ét bryst i hvert måltid, så produktionen i det andet bryst bliver hæmmet.

Dit bryst skal føles blødt og uden knuder, når du har ammet. Det kan dog aldrig blive helt tomt for mælk. Hvis du har mere mælk end dit barn har brug for, kan du også sælge din mælk til mælkecentralen på Skejby Sygehus eller Hvidovre Hospital. De bruger mælken til meget for tidligt fødte børn. Kontakt dem for at høre, hvad du skal gøre. Du vil blive undersøgt for HIV-antistoffer, hepatitis B og C, inden du kan aflevere din mælk.

### Mælkekner eller brystbetændelse

Du forebygger mælkekner ved at skifte mellem forskellige ammestillinger, så barnet får suttet fra alle områder af brystet. Sørg for at barnet har godt fat. Mærk efter hver amning, om dine bryst-

ster føles bløde og uden stærkt ømme områder med knuder.

Undgå en stram bh eller at blokere for mælkegangene med fingrene.

Undgå at blive afkølet. Brug ammeindlæg af uld eller silke – det holder brystet varmt og brystvorten tør.

Mælkekner er ophobet mælk i tilstoppede mælkegange. Dit bryst vil føles varmt, ømt, rødt og hårdt på det område af brystet, hvor mælkekneren er opstået. Du kan have feber og føle dig sløj, som om du har influenza. Det kræver tålmodighed at få løst op for de tilstoppede mælkegange.

Hvis du ikke har fået løst op, og

### For meget mælk

- Lad barnet sutte, når det har behov for mad
- Lad barnet gøre sig færdig ved det første bryst, inden du eventuelt lægger barnet til det andet bryst
- Følg og respekter barnets signaler om, at det er mæt
- Lad ikke barnet hyggesutte for meget – jo mere barnet sutter, jo mere stimuleres mælkeproduktionen
- Malk ud, hvis dit barn simpelthen ikke kan spise al mælken, og der er begyndende mælkekner, fordi brystet er meget fyldt. Vær opmærksom på, at jo mere mælk du malter ud, des mere producerer du

### Mælkekner eller brystbetændelse

- Tag et varmt bad eller læg et varmt klæde på det område af brystet, hvor mælkekneren er, før du skal amme. Det løser op for de tilstoppede mælkegange
- Læg barnet til brystet, så hagen peger mod det område af brystet, hvor mælkekneren er. Hvis mælkekneren er under brystet, kan du lade barnet ligge på puslebordet med hovedet vendt mod dig og selv stille dig lænet over barnet, mens det sutter. Barnet tømmer bedst det område af brystet, hvor dets hage er
- Massér let med flade fingre hen over knuden ned mod brystvorten, når du ammer
- Håndtør brystet blidt for at undgå skader på brystvævet
- Gå i seng, hold dig varm og sørg for ro og hvile. Lad dig varte op
- Fortsæt med at amme hyppigt, ca. hver anden time, selv om det kan gøre ondt, når barnet sutter
- Begræns brugen af narresut, så barnet kommer hyppigt til brystet
- Malk ud med hånden eller brystpumpe efter amningen, indtil brystet føles blødt
- Tal med din læge, hvis du ikke kan få mælken til at løbe, eller hvis du ikke får det bedre indenfor 12 timer



### Ømme brystvorter/revner på brystvorterne

- Sørg for at barnet får godt fat om brystet
- Tilbyd brystet, når dit barn viser tegn på sult. Et spændt bryst er svært at få fat om, og et sultent barn kan sutte meget kraftigt
- Malk lidt mælk ud med hånden inden du lægger barnet til, så barnet nemmere kan få fat, og mælken begynder at løbe
- For at dulme smerten, når barnet tager fat på den ømme brystvorte, er det vigtigt at slappe godt af og trække vejret dybt, inden barnet lægges til
- Læg eventuelt barnet til det mindst ømme bryst og flyt barnet over til den dårlige side, når mælken løber
- Vær meget forsigtig, hvis du tager barnet fra brystet. Stik en finger ind ved barnets mundvig og løsn forsigtigt barnets sug
- Undlad at tørre mælken og barnets spyt af. Sørg for luft til brystvorterne, så de kan hele. Du kan eventuelt lægge en lille tesi af plast over vorterne i din bh
- Undgå fugtige ammeindlæg. Hold brystet tørt og varmt med uldne, lanolin-holdige indlæg
- Hvis det gør for ondt at amme, så malk ud en dag eller to og giv mælken i en kop
- Brug eventuelt suttebrik i en periode

feberen ikke er faldet i løbet af 12 timer, kan det være tegn på brystbetændelse. Så skal du kontakte din læge. Du skal fortsætte med at amme, selv om du får antibiotika.

### Ømme brystvorter/revner på brystvorterne

De første par dage efter fødslen kan det gøre ondt i brystvorterne, lige når barnet tager fat. Det er ikke til at forebygge, og smerterne forsvinder normalt efter et par dage. Hvis barnet ikke er lagt godt til, vil amningen blive ved med at være smertefuld, fordi suget på brystvorten hele tiden vil være for kraftigt. Derved beskadiges brystvorten, og der kan opstå sår og revner.

Når barnet får godt fat, vil smerten i de fleste tilfælde lette, og sår og revner vil hele i løbet af et par dage. Cremer, salver, lotions, sprays og lignende har ingen dokumenteret effekt, hverken på forebyggelse eller behandling af smerter og sår på brystvorterne. Men nogle kvinder har erfaring med, at det kan hjælpe dem. Spørg på apoteket.

### Suttebrik

En suttebrik er en gennemsigtig skive af blød silikone, der er formet som en brystvorte med huller i. Den kan give lindring, mens sår og revner heler. Derefter er det vigtigt at vænne barnet til brystet igen. Gør det gradvist ved f.eks. at starte med suttebrikken, indtil den værste sult er stillet. En suttebrik er også velegnet ved indadvendte brystvorter eller til børn født for tidligt med svagt sug.

### Svampeinfektion på brystvorterne

Smerter ved amning kan skyldes svamp, candida albicans. Svamp kan også opstå efter en periode med problemfri amning. Svampeinfektioner opstår hyppigere efter behandling med antibiotika, ligesom brug af strandskaller som beskyttelse på brystvorterne har vist en stigning i antallet af svampeinfektioner.

Det kan give brændende, sviende eller kløende smerter. Eller du kan føle det som en kniv, der bliver stukket i brystet. Det kan gøre ondt under, mellem og efter amningerne. Små sår eller revner er lang tid om at hele. Dine brystvorter kan være røde, skinnende eller skællende. Svamp kan også give dig skedekatar og rødme omkring endetarmen.

### Svamp hos barnet

Hos dit barn kan svamp ses som hvide belægninger i munden (trøske), som gennem tarmen kan give svamp i bleområdet. Tal med din læge om medicinsk behandling. Det er vigtigt, at både mor og barn behandles, selv om det kun er den ene, der har svamp.

Du kan selv behandle mild svamp med dansk vand på brystet før og efter hver amning. Hav ro omkring dig og sørg for, at brysterne får lys og luft. Ammeindlæg skal skiftes hver gang. Brug sengetøj, håndklæder og en bomulds-bh, som kan vaskes ved 60 grader. En kunststof-bh kan øge svampevæksten, fordi den kan være mere fugtig-varm. Spørg din sundhedsplejerske, om hun kan anbefale en god amme-bh.



Har barnet belægninger i munden, kan det fjernes med en våd (danskvand) stofble viklet om en finger. Trøske/svamp kan gøre ondt på barnets tunge/mund. Bruges sut og flaske, skal alle dele koges dagligt i mindst 5 minutter (se også s. 71).

Husk at det er vigtigt, at hygiejnen er i top, når der bruges suttebræk ved svampeinfektion, ellers smitter du også dig selv.

### Hvide brystvorter

I ganske få tilfælde skyldes hvide brystvorter Morbus Raynaud. Det er en kredsløbssygdom, hvor de små blodkar trækker sig sammen med deraf følgende nedsat blodgennemstrømning. Brystvorterne skifter farve fra blege/hvide til blålige. Når blodkarrene igen udvides, kan brystvorterne skifte farve til røde. Det giver voldsomme smerter og kan forværres ved kulde. Symptomerne forveksles ofte med en svampeinfektion, men det karakteristiske farveskift ses kun ved Morbus Raynaud. Vær meget opmærksom på sutteteknikken, og varme kan nogle gange afhjælpe generne. I svære tilfælde skal det behandles med Nifedipine. Tal med din sundhedsplejerske eller læge.

### Stramt tungebånd

Det sker, at barnets tungebånd er for kort. Så kan barnet ikke malke mælken ud. Barnet vil bede om brystet uafbrudt for at få mælk nok, og du kan få revner på brystvorten, fordi barnet ikke kan svøbe godt om vorten.

Barnets tunge vil være hjerteformet og meget kort, når det rækker tunge. Tal med personalet på barselsafdelingen, patienthotellet, sundhedsplejersken eller læge, hvis du oplever, at det giver problemer for dig eller dit barn.

### Flade eller indadvendte vorter

Selv om dine vorter er flade eller indadvendte, vil du kunne amme. Brystvortefaconen betyder mindre end elasticiteten af det omgivende væv. Det er nemlig det, der har betydning for, om barnet kan få godt fat om brystet. Brystet og brystvorterne udvikler sig i graviditeten, så du kan ikke på forhånd vide, om du får problemer.

Hvis barnet slet ikke kan få fat om vorten, kan det være en løsning at bruge en suttebræk. Det er en "plade" af tyndt, gennemsigtig silicone med en kunstig vorte. Vær opmærksom på, at barnet skal sutte kraftigere ved brug af suttebræk. Brug af suttebræk kan medføre nedsat produktion af mælken, fordi der ikke er direkte stimulation af brystet. Det betyder, at det kan være nødvendigt at amme oftere eller stimulere mælkeproduktionen yderligere ved at malke ud efter am-



Stramt tungebånd

ningen. Det er vigtigt, at suttebrækkens diameter passer til din brystvorte.

### Flade eller indadvendte vorter

- Hav god tid og ro omkring dig, når du lægger barnet til
- Læg eventuelt barnet hud mod hud
- Massér eller form vorten og det brune område
- Spids vorten, så barnet har noget at få fat på
- Malk et par dråber ud med hånden, som barnet kan slikke i sig, og så barnet oplever at få mad
- Træk brystvorten frem med en håndpumpe, hvis du ikke kan med hånden
- Prøv med forskellige ammestillinger
- Hvis barnet ikke får fat, så malk din mælk ud og giv barnet det af et bæger
- Somme tider er det nemmere for barnet at få fat, når mælken er løbet til
- Hvis det slet ikke lykkes at få barnet til at tage fat, kan du bruge en suttebræk

### Brystoperationer

Hvis du har fået lavet en form for brystoperation, så snak med din jordemoder om det allerede i graviditeten og gentag det, når du har født. Det er ikke altid muligt på forhånd at sige, om det kan lade sig gøre at amme, da det



afhænger af operationsteknikken. Det er altid et forsøg værd at starte. Det kræver ofte en ekstra indsats og en god opbakning. Vær meget opmærksom på barnets trivsel, specielt under etablering af amningen. Tag imod hjælp fra personale, sundhedsplejerske eller foreningen Forældre og Fødsel (se web adressen nedenfor eller s. 118).

Selv om det måske ikke har været muligt at amme det første barn fuldt ud, kan det lykkes med det næste barn.

### Formindskelse af brystet

I de tilfælde, hvor brystvorten har bevaret en tyk stilk af mælkegange med nerver og blodforsyning, er der stor sandsynlighed for, at amningen lykkes. Ofte er det muligt at amme i den første

tid og måske derefter supplere med tilskud af modermælkserstatning.

### Forstørrelse af brystet

Implantaterne vil optage en del af den plads, som mælkekirtlerne ellers skulle fylde ud. Det betyder, at det kan være nødvendigt at amme hyppigere,

### Piercing

Mælken kan have svært ved at komme ud eller løbe ud ad piercinghullerne, og der kan være nedsat følsomhed i brystvorten, hvilket har betydning for nedblødsrefleksen. Det tilrådes at fjerne en piercing så tidligt som muligt i graviditeten.

### Rygning

Det frarådes ammende kvinder at ryge, og det frarådes, at der ryges i barnets omgivelser.

Nikotinen udskilles i modermælken. Mælkemængden nedsættes, fordi mængden af det mælkedannende hormon nedsættes. Mødre der ryger, ammer gennemsnitlig deres barn i kortere tid end mødre, der ikke ryger.

Ryg aldrig der, hvor barnet er. Lav en "rygepolitik" og fortæl det, når I får gæster. Foreslå dine gæster, at I/de går udenfor og ryger. Hvis du skal ryge, er det bedst at gøre det lige efter, at du har ammet, så der er mindst mulig nikotin i mælken i det næste måltid.

Nikotintyggegummi eller tabletter til at lægge under tungen er bedre end at

ryge. Begge dele skal anvendes lige efter amning.

Du kan henvises til en rygestopklinik via din egen læge, jordemoder, tandlæge eller hospitalet.

Undersøgelser viser bl.a. at:

- rygning under graviditeten kan medføre abort, for tidlig fødsel, mindre fødselsvægt og mindre organer
- risikoen for vuggedød øges med en faktor 2-4 afhængig af tobaksforbruget hos moren under graviditeten. Der er øget forekomst af vuggedød, både hvis barnet udsættes for tobaksrøg efter fødslen, og hvis kvinden ryger i graviditeten
- børn, der udsættes for passiv rygning generelt er meget mere syge end andre børn.
- børn oftere bliver indlagt på hospitalet. 1.900 hospitalsindlæggelser af børn hvert år kan henføres direkte til passiv rygning. Det er 10 % af alle hospitalsindlæggelser af børn.
- børn har 2-4 gange så stor risiko for at få astma eller andre luftvejssygdomme.
- børn får langt flere mærkbare symptomer, hvis de allerede har astma. Børn får flere astmaanfald og skal tage mere medicin.

### Medicin

Har du behov for fast medicin, så tal med din læge, om du kan fortsætte med det eller få et andet præparat, når du ammer.



Hav barnet tæt hos dig



## Den første skemad

### Den første skemad

Sundhedsstyrelsen anbefaler fuld amning, indtil jeres barn er omkring 6 måneder. Det er ofte barnets udvikling og parathed, der afgør, hvornår I introducerer skemad. Den bør ikke startes før 4 måneder og ikke efter 6 måneder. Barnet er parat til skemad, når det:

- ikke længere virker mæt og tilfreds med modermælk eller modermælkserstatning
- begynder at vågne hyppigere om natten
- følger nysgerrigt med i, hvad andre spiser
- åbner munden naturligt for skeen

Læs mere på  
[www.altomkost.dk](http://www.altomkost.dk) eller i  
 Sundhedsstyrelsens kost bog  
 "Mad til spædbørn og småbørn"

### Vitaminer

Alle børn bør have D-vitamintilskud de to første leveår. D-vitamin optages gennem maden og gennem huden, når man udsættes for dagslys. I sommermånederne giver dette et væsentligt bidrag. D-vitamin styrker sammen med kalk barnets knoglebygning og forebygger

infektionssygdomme. Mangel på D-vitamin kan give engelsk syge, der giver skader i knoglevæksten.

Doseringen er forskellig fra mærke til mærke. Sundhedsstyrelsen anbefaler D-vitamin 400 I.E. dagligt, fra dit barn er 14 dage gammelt til det mindst er 2 år, hvor det vil kunne tygge en vitaminpille.

Mørklødede børn eller børn, som er klædt, så kroppen oftest er tildækket om sommeren skal fortsætte med D-vitamin-tilskud hele barndommen og formentlig hele livet.

Når D-vitamin gives som dråber, gives de på en teske med et par dråber udmalket mælk eller modermælkserstatning, som lægges først på teskeen. På den måde undgås det, at dråberne klæber til skeen. Det er lettest at huske dråberne eller

vitaminpillen, hvis de gives på samme tidspunkt hver dag. Børn, der er født for tidligt, skal have flere vitaminer. Spørg sundhedsplejersken.

### Jern

Ved fødslen har barnet et jerndepot, men det er brugt op ved 4-6-måneders alderen. Ved jernmangel kan der opstå mangel på røde blodlegemer (anæmi) og nedsat immunforsvar, og barnet vil trives dårligt. Det er derfor vigtigt, at barnet får jern nok.

Fra 6 måneder-1 år anbefales 8 mg jern dagligt eller 400 ml jernberiget modermælkserstatning eller tilskudsblending dagligt. Tal med sundhedsplejersken eller lægen, hvis I er i tvivl.



Mos smager dejligt



### Vejledning om risprodukter

- Varier grøden og sørg for at barnet ikke får risbaseret grød hver dag
- Undgå risdrik og risikis til børn

### Barnet kan ved:

- **5-måneders alderen** føre tungen bagud og synke, og det kan bruge læberne til at gabe over en ske
- **6-måneders alderen** både tygge og bruge kæberne samtidigt. Efterhånden som portionerne bliver større, og maden bliver i en fastere konsistens, vil de kunne udgøre hele måltider, der gradvis kan erstatte et måltid fra bryst eller flaske
- **7-måneders alderen** som regel sidde selv i en høj stol og få mad. Lad være med at have en eventuel flaske inden for barnets synsvidde, mens I serverer anden mad
- **8-måneders alderen** tygge maden godt. Barnet blander selv lidt tør mad med spyt. Måske bruger jeres barn nu det greb, der kaldes pincet-grebet med tommel- og pegefinger til at få fat i små rugbrødsbidder eller majs og ærter. Barnet begynder også at kunne drikke af en kop. Brug en lille kop til barnet, det kan drikke af
- **9-12-måneders alderen** som regel dele familiens mad med jer. Det kan både

tygge og bide af et stykke rugbrød selv. At få skeen op til munden kræver mere øvelse, men det er en god idé at give barnet sin egen ske. I løbet af de følgende måneder lærer barnet både at føre en ske til munden og stikke gaffen i maden – næsten uden at spilde. Lad jeres barn spise selv, både med ske og fingre – det er den bedste øvelse

Når jeres barn er et år, kan det leve efter de madregler, der gælder resten af livet. Når jeres barn har spist noget af maden og vender hovedet væk og lukker munden, er det måske mæt og vil ikke have mere mad – det skal respekteres.

### Undgå fejlsynkning

Servér ikke hele nødder, peanuts, mandler, popkorn, kerner, vindruer, rå gulerødder – hele eller i stave – eller andre lignende hårde fødevarer, før jeres barn er ca. 3 år og kan tygge maden.

### Omkring 6 måneder

#### Jeres barn

- får stadig bryst eller flaske
- kan måske begynde med ske

#### Jeres barn kan spise

- modernælk og/eller modernælkserstatning
- grød af majs, ris, hirse, quinoa eller boghvede – uden gluten
- kartofler og ris
- alle grøntsager (på nær de nitratrege, som f.eks.: spinat, rødbede, fennikel og selleri)
- frugter og bær, rå og kogte
- og drikke vand

#### Forslag til mad

- Tynd grød og videre til tykkere grød
- Frugtmos af friske eller kogte frugter og bær
- Grøntsagsmos af kartofler, gulerod, blomkål, broccoli og majs



Disse råvarer kan jeres barn spise



## 6-9 måneder

### Jeres barn

- kan nu starte med ske
- kan tygge lidt findelt
- omkring 8 mdr. bide af mad, som er skåret i mindre stykker
- kan lære at bruge en kop
- spiser også med sine fingre

### Jeres barn kan spise

- modernælk og/eller modernælkserstatning
- alle slags kornsorter. Havregrød og øllebrød. Klarer at spise grød med spelt og fuldkornshvedemel
- kartofler og alle slags grøntsager. I kan bruge forskellige rodfrugter
- de nitratre grøntsager (spinat, rødbede, fennikel og selleri) kan gives i små mængder
- alle slags frugter og bær
- al slags kød og fisk, vent med rovfisk (gedde, aborre og sandart)



- gennemkogte æg
- rugbrød uden for mange kerner, groft brød og "tungt" hvedebrød
- ris og pasta i små mængder
- sødmælk og naturel surmælksprodukter i små slurke
- vand

### Forslag til mad

- Havregrød og øllebrød
- Kogte eller rå frugter i små stykker
- Mos eller stykker af dampede, kogte eller ovnbagte grøntsager og kartofler
- Rå grøntsager i små stykker
- Kogte ris og pasta i små stykker
- Findelt dampet, kogt eller ovnbagt kød eller fisk – husk at fjerne benene
- Rugbrød og groft brød i små snitter med pålæg af kød, fisk, æg, grøntsager og frugt
- Sødmælk og surmælksprodukter

Gulerødder bør dampes let, indtil barnet er 3 år.

### Drikke

- Vand er til tørst
- Mælk er til knogler
- Saft og juice er til fest

## 9-12 måneder

### Jeres barn

- kan selv spise med fingrene
- kan tygge. Kun hårde madvarer skal findeles
- kan selv føre koppen med begge hænder
- vil gerne selv prøve/øve at spise med ske og gaffel

### Jeres barn kan spise

- den samme mad som resten af familien. Brug alle grøntsager. Frem til 1 år begrænses indtaget af de nitratre grøntsager (spinat, rødbede, fennikel og selleri) og bælgfrugter
- fortsat modernælk og/eller modernælkserstatning
- gradvis flere sødmælksprodukter max 1/2 til 3/4 l mælkeprodukt (mælk, ost og syrnede mælkeprodukter)
- vand

### Forslag til mad

- Sammenkogte gryderetter med grøntsager, kød eller fisk, suppe i tyk konsistens
- Familiens aftensmad skåret ud, så barnet kan tygge maden
- Havregryn med mælk og grød med frisk frugt skåret i små stykker
- Surmælksprodukter med frisk frugt og müsli
- Forskelligt brød og forskelligt pålæg



## Det nyfødte barn

Det nyfødte barn vil have perioder, hvor det enten er roligt vågent, aktivt vågent, grædende, døsig, sover roligt eller sover den aktive drømmesøvn.

Vil du hellere læse en lille folder om søvn eller læse mere, hvis det er svært at få jeres barn til at sove, så klik ind på [Liber0.dk/foldere](http://Liber0.dk/foldere).



Far og det nyfødte barn

### Søvn

Spædbørn sover meget forskelligt. Nogle sover meget, andre lidt, for lidt synes I måske. Nyfødte sover i gennemsnit 16-20 timer i døgnet. De kender ikke forskel på nat og dag. Under søvnen befinder spædbarnet sig i forskellige søvnfaser. Det er forklaringen på, at barnet i perioder under søvnen ligner helt roligt, og i andre perioder sover meget uroligt. Nyfødtes søvn er kendetegnet ved, at

#### Gode sovevaner:

- Børn skal sove på ryggen, indtil de selv kan vende sig. Lad ikke barnet sove for varmt. Det anbefales, at temperaturen er på 16-20 grader i soveværelset
  - De fleste børn sover bedst om dagen udendørs i barnevogn. Jo bedre barnet sover om dagen, jo bedre vil det også sove om natten. Der er derfor ingen grund til at begrænse søvnen i løbet af dagen i håb om mere nattero. Man kan ikke "spare sammen til natten"
  - Vis jeres barn, at der er forskel på dag og nat – ved at "servicere" mindre om natten. Sørg for at natmåltidet bliver så kort som muligt – skift kun ble, hvis der er afføring i – og undlad at tale med barnet
  - Hvis barnets søvnmonter er meget uregelmæssigt efter de første måneder, så tal med sundhedsplejersken eller jeres læge
- Støt spædbarnet i at falde i søvn. Stryk det f.eks. blidt over øjnene
  - Undlad at forstyrre barnet, hvis I tror, det er vågent, men er i tvivl, så tøv lidt
  - Prøv at vænne barnet til at blive lagt til at sove formiddags- og eftermiddags-søvn, efter at det har spist og "leget". og uden at indsovningen altid er forbundet med mad
  - Når barnet er et par måneder gammelt, så undlad at stimulere barnet lige før sovetid – tænk på, at barnet skal "drosle" lidt ned. Det er umuligt at falde i søvn, hvis der lige er leget kildeleg
  - Når barnet er over 1/2 år, er det en god idé at stoppe med altid at køre barnet i søvn i barnevognen, når det skal sove middagssøvn. Put i stedet for barnet med bamsen i favnen og sig derefter godnat og lad barnet selv falde i søvn





Mor, far, barn

## Træthedstegn, behov og rutiner

Nyfødte har et stort søvnbehov og vil ofte vise tegn på træthed allerede efter 1-2 timers vågen tilstand.

Det nyfødte barn har ofte behov for at falde i søvn hos forældrene, hvor det beroliges af at høre hjertelyden.

Vær opmærksom på jeres barns træthedstegn – nogle gange græder barnet af sult, andre gange af træthed, sommetider af en blanding af begge dele. Det er en god idé at indføre nogle faste ritualer i forbindelse med, at I lægger barnet til at sove.

Ligesom spisningen foregår på en bestemt måde, som giver barnet en forudsigelighed, er det en god idé, når I lægger barnet til at sove, at det foregår på nogenlunde samme måde fra gang til gang. Mange børn har glæde af en sutteklud. Fjern den, når barnet er faldet i søvn. Det kan også være en god idé

at give barnet et sovedyr eller en foldeud-bog i vuggen, men for meget legetøj forstyrrer indsovnningen.

Det er lettere at overgive sig til søvnen, hvis der ikke er for mange sanseindtryk dvs. halvmørkt og helst ikke for mange lyde. Når barnet lægges til at sove, så undlad for megen øjenkontakt – hvisk eventuelt: "Schh, schh nu skal du sove" og vug det blidt.

Scan koden eller klik ind på Libero.

dk, hvor du kan downloade pjecen "Det lille barns søvn". Du kan også lægge folderen som et bogmærke på din smartphone, så har du den altid ved hånden.

## Vejrtrækningen

Vejrtrækningen er de første uger ofte noget uregelmæssig, hvor korte perioder med hurtig og langsom vejrtrækning veksler.

## Forebyggelse af vuggedød

Der er sket et markant fald i antal børn, der dør ved vuggedød. Man ved ikke præcist hvorfor, men nedenstående anbefalinger har medført, at antallet er faldet fra 120 til 15 børn/år.

### Forebyggelse af vuggedød

- Det sikreste sted for et spædbarn at sove er i sin egen seng i samme rum som forældrene.
- Læg altid spædbarnet til at sove på ryggen
- Undgå rygning i graviditeten og undgå, at barnet udsættes for tobaksrøg efter fødslen. Risikoen for vuggedød er 2-3 gange større, hvis barnet udsættes for tobaksrøg
- Undgå at barnet får det for varmt, mens det sover. Barnet skal sove køligt og ikke være for varmt klædt på. Klæd det af, hvis det har feber

Der kan være sygdomsmæssige årsager til at lade børn sove på maven. Lad en børnelæge samt sundhedsplejerske rådgive jer. Vågne spædbørn må gerne ligge på maven under opsyn. Falder det i søvn, så læg det om på ryggen.



Se s. 117



### Undgå skævt hoved og flad nakke

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at spædbørn skal sove på ryggen, indtil de kan vende sig selv.

Når jeres barn lægges til at sove, så læg det med hovedet skiftevis til højre og venstre side.

Vær opmærksom på, at barnet drejer hovedet mod lyset og derfor skal vuggen/kravlegården vendes, så barnet drejer hovedet den modsatte vej.

Forklaring til billederne:

- 1a: Læg altid jeres barn på maven, når det er vågent, og når det er blevet skiftet – gerne på jeres mave
- 1b: Forebyg denne hovedfacon. Børn der helst vil vende sig til én side ligger ofte og stritter med modsat arm. Bøj den ind under barnets mave til den, der allerede ligger der
- 2: Bær barnet skiftevis på højre og venstre arm, når det ligger ned over jeres arm
- 3: Hvis jeres barn vender sig mod den ene side hele tiden, så tal til det fra den anden side og tag legetøjet med derover
- 4: Læg barnet til den side, det ikke selv vil til, hver gang du ammer. Når jeres barn bæres eller bøvses og holdes ind mod jeres mave, så sørg for at vende dets hoved mod skiftevis venstre og højre



## Gulsot og behandling

Det er almindeligt, at et nyfødt barn et par dage efter fødslen bliver lidt gul i ansigtet, og at farven kan brede sig ned på kroppen. Det skyldes, at leveren er lidt umoden og ikke kan følge med i nedbrydningen af affaldsstoffer. Behandlingen af gulsot er først og fremmest mad, men nogle børn bliver sløve og vil ikke spise på grund af gulsoten. Det kan derfor være nødvendigt at vække barnet, for at lægge det til brystet. Gerne 10-12 måltider i døgnet, indtil gulsoten begynder at aftage. Vær opmærksom på, at barnet spiser godt, er aktiv ved brystet og har vandladninger. Bliver barnet fortsat sløvt og uinteressert i at spise og/eller mere gul i huden, skal I kontakte sundhedsplejersken, egen læge eller fødebar-selsafsnittet. Nogle gange kan det være nødvendigt at malke lidt mælk ud for at stimulere mælkeproduktionen. Gulsoten skyldes et gult farvestof, bilirubin, der dannes ved nedbrydning af blodets røde farvestof hæmoglobin. Udskillelsen af bilirubin sker i leveren, men fordi barnets lever endnu ikke er helt moden i de første levedøgn, sker der en ophobning af bilirubin i kroppen, som man kan se i huden. Alle børn, der er gule i huden efter 14 levedøgn skal ses af praktiserende læge. Er I i tvivl, så kontakt sundhedsplejersken eller jeres læge.

## Behandling på sygehuset

Hos nogle få børn udvikler gulsot sig, så barnet må i behandling. Det vurderes ud fra en blodprøve samt barnets alder og vægt. Behandlingen er en form for lysbehandling. Denne behandling nedbryder bilirubinet gennem huden på jeres barn. Behandlingen varer 2-4 dage, og jeres barn vil på nogle afdelinger ligge i en varmekasse med solbriller på, for ikke at være generet af det blålige lys.

## Høreundersøgelse af det nyfødte barn

1-2 ud af 1000 børn fødes med en hørenedsættelse.

For at give børn de bedste muligheder for en normal udvikling, er det vigtigt, at en eventuel hørenedsættelse opdages så tidligt som muligt, helst før barnet er 6 måneder. Derfor undersøger man alle børn i dag ved 3. dags undersøgelsen. Undersøgelsen er kortvarig og gør ikke ondt på barnet. I kan være med hele tiden og få svar med det samme. Det er nemmest at lave undersøgelsen, mens barnet sover. Derfor anbefales det, at I holder barnet vågent op til undersøgelsen og sørger for, at det er skiftet og får mad kort før undersøgelsen.

En lille høretelefon sender kliklyde ind i barnets øregang. Når det indre øre, sneglen, modtager lydene, laver øret et ekko, som registreres via høretelefonen. Ekkoet er udtryk for, at øret er velfungerende, dvs. at barnet kan høre. Andre gange får barnet følere sat på hovedet og en høretelefon i øret. På den måde måles hjernens reaktion på lyd. Nogle børn får nedsat hørelse efter mellemørebetændelse eller forkølelse pga. væske i mellemøret. Sker det, at I bliver bekymrede for, om jeres barn kan høre, er det en god idé at tale med sundhedsplejersken eller lægen.



Høreundersøgelse



## I form efter fødslen

### Træning

Uanset hvad form, du var i, før du blev gravid, skal du ikke regne med at være klar til at løbe eller hoppe før 3 måneder efter fødslen. Du kan godt prøve at træne, når du føler dig klar til det, men får du tyngdefornemmelse eller smerter, er det tegn på, at din træning er for hård. Hvis du tisser eller drypper, når du løber, er du kommet for hurtigt i gang, så hjem og knib igen. Cykling er den motionsform, der er bedst at starte med. Det er en god konditionstræning at gå med barnevognen – gå ikke længere end at du kan komme hjem igen uden tyngdefornemmelser eller smerter. Lad far skubbe barnevognen. På [Libero.dk](http://Libero.dk) kan du se nogle flere lette start øvelser, end dem, der er vist i tredje spalte.

### Blødning og barselsflåd

Blødningen må ikke være friskt blod efter en måneds tid, og dit barselsflåd, som det kaldes på dette tidspunkt, skal være aftaget. Du kan stadig have udfåd, som kan lugte lidt, men det må ikke være ildelugtende, så kan det være tegn på en infektion. Bed evt. din læge om en undersøgelse.

### Bækkenbunden

Hvis du er startet med knibeøvelser i graviditeten, har du allerede hørt om bækkenbundstræning. Måske tænker du, at du lige venter til i morgen. Men det er nu, du skal i gang med at lave knibeøvelser.

Din bækkenbund har været ekstra belastet hele graviditeten, og fødslen har forlænget bækkenbundsmusklerne. Bækkenbundsmusklerne har ansvaret for, at du hurtigt kan lukke for urinrør, skede og endetarm, så du ikke ukontrolleret kommer til at tisse eller prutte. Derudover skal musklerne støtte din blære, livmoder og tarme, så du ikke senere i livet får ned-synkninger af dine underlivsorganer.

### Knibeøvelser

Du skal kunne knibe, hver gang du belaster bækkenbunden, f.eks. når du skal til at løfte dit barn, hoster, hopper eller rejser dig op. Du skal altså knibe mange gange om dagen.

For at dine bækkenbundsmuskler skal kunne klare den opgave, skal de genoptrænes. Du skal helst træne hver dag, og du skal lave mange middelkraftige knib ad gangen. Knib som hvis du skulle holde på en prut. Prøv at komme op på 30 knib hver dag. Gerne i 3 sæt med 10 knib i hvert sæt. Hold 5-10 sekunders pause mellem hvert knib og en lidt længere pause efter hvert 10. knib, så bækkenbundsmusklerne ikke bliver for trætte undervejs.

Klik ind på [gynzone.dk](http://gynzone.dk) eller scan koden og få nogle øvelser. I starten bliver du hurtigt træt og kan måske kun knibe få sekunder ad gangen. Dine bækkenbundsmuskler skal helst være i god form, inden dit barn er 3 måneder gammelt. Den vigtigste del af din træning er at få det gjort til en vane at knibe, inden og imens du:

- rejser og sætter dig
- løfter
- hoster, nyser og hopper
- gør rent, f.eks. støvsuger

*Stå på alle 4 med lige ryg. Forestil dig at der står et meget fint glas på din ryg, som ikke må falde af. Knib og uden at bevæge ryggen trækker du nu den nederste del af maven ind, mens du tæller til 10. Når du slipper maven, må ryggen stadig ikke bevæge sig.*

*Knib altid inden, at du trækker maven ind. Gentag øvelsen 10 gange, med en pause på 10 sek. mellem hvert forsøg.*

*Hvis du får ondt i håndleddene, kan du stå på albuer, men stadig holde din ryg helt stille.*



Lyt til din krop. Læg dig ned og hvil dig, når du er træt, øm eller har tyngdefornemmelse. Sørg især for at undgå forstoppelse. Tag gerne 1-2 magnesia/døgn, så længe du har brug for det. Det skader hverken din baby eller din tarm, og du undgår at strække din bækkenbund for meget efter fødslen.

### Mavemusklernes

Måske drømmer du om at få en flad mave igen, og at du skal se at få lavet mavebøjninger? Fysioterapeuter anbefaler, at du undgår at lave mavebøjninger, før du er blevet god til at knibe. Måske har du et kejsersnit, der skal hele? Se mere på [Libero.dk](http://Libero.dk).



Se s. 117





## Hjemme igen

### Psykiske reaktioner efter fødslen

I tiden efter fødslen er der mange kvinder, der, selv om det ikke er første gang, de føder, føler sig meget sårbare og svingende i humøret, uden at de umiddelbart kan finde årsagen til det.

Måske græder du, fordi du enten føler dig meget alene om pasningen, eller fordi ansvaret virker uoverskueligt stort, og det er svært at dele sig mellem to børn. Det kan også være, du bare bliver ked af det, fordi et enkelt måltid ikke er gået så godt, eller jeres barn er lidt gul i huden.

Stol på, du kan. Den bedste hjælp er, at du taler om det med din familie og dine venner.

At blive mor igen forløber måske ikke helt, som du havde tænkt dig i starten.

### Far

Fædre har ret til barselsorlov (se på borger.dk).

På den måde kan I være sammen hele familien. Nu er centrum igen forrykket til barnet og den større søskende.

Del ansvaret og i det hele taget, vær hinanden en god støtte og hjælp. Du kan ikke amme, men er på alle måder en del af "teamet" og du har mulighed for at få en enestående kontakt med det store barn.

Lav f.eks. en rollefordeling.

### Søskende

I har nok tænkt en del over, hvordan I

undgår eller formindsker jalousien over, at meget af tiden nu bliver brugt til den lille ny? Jalousi er en helt naturlig følelse (se s.101).

### Medindragelse

Det bedste, I kan gøre er at medinddrage jeres store barn så meget, som det har lyst til og så meget, som det er muligt. Vis jeres store barn, at I ikke kan undvære hende/ham, fortæl dem, at verden ikke er den samme uden dem. Lad dem få alderssvarende opgaver. Uanset om det tager en time at gå ud med kruset efter middagen, er det deres opgave. De skal deltage, fordi de er uundværlige.

### Barselsgaver

Prøv også at foreslå jeres barselsgæster, at de i stedet for at tage en hilsen med til det nye barn, tager en hilsen med til storesøster eller storebror. På den måde kan I dreje opmærksomheden hen på den ældre søskende.

### At være alene om ansvaret

Det opleves naturligvis meget forskelligt at være enlig mor. Det har stor betydning, om det er kvindens eget valg at blive mor alene, måske med en donor, eller kvinden er blevet forladt under graviditeten eller umiddelbart efter fødslen. Måske kan du, især hvis det er dit eget valg, have glæde af at læse Pia Olsens bog "Mor uden far". Det er en stor omvæltning at blive mor og ikke mindst, når man er alene om ansvaret i døgnets 24 timer, og derfor er der behov for støtte og aflastning fra familie og venner.

Mange mødre, der er alene om ansvaret, giver især udtryk for, at de savner en at dele de små dagligdagsoplevelser med, f.eks. når barnet er uroligt måske på grund af ondt i maven, og ikke mindst den dag, barnet smiler for første gang. Tal med sundhedsplejersken om din situation, så hun kan støtte dig og måske formidle kontakt til andre enlige mødre f.eks. i en mødregruppe.

I nogle tilfælde vil der også være behov for kontakt til en socialrådgiver eller en psykolog.

Mødrehjælpen, som er nævnt i telefonrådgivningen bag i bogen, kan også hjælpe dig. Søger du en håndbog med regler, love og rettigheder, er "Forældrenes bog" en mulighed (udsolgt fra forlaget, men lån den på biblioteket).



En god samtale med mor og far



## Pleje af barnet, sygdomme og symptomer

Har du brug for mere, end der står på de følgende sider, så har du måske gemt bogen "Graviditet, fødsel og den nye familie" fra sidste gang, du var gravid? Ellers klik ind på [Liberio.dk](http://Liberio.dk).

### Svamp

Ved svamp ligner barnets numse en skinke. I kan kontakte sundhedsplejersken eller lægen, for svamp skal behandles og ofte er det med receptpligtig salve. Svamp kan også opstå under hagen, bag ørerne eller i lysken. Vask med lunkent vand og tør godt hver dag morgen og aften, det forebygger svamp.

### Trøske

Trøske er en svampeinfektion, der hyppigt kommer hos spædbørn. Risikoen

kan nedsættes ved at holde sutter rene, dvs. skolde dem dagligt og undgå, at I eller søskende sutter på sutten, før barnet får den i munden.

Trøske er hvidlige belægninger på tunge, gane og kindernes inderside. Det kan gøre ondt, og udtalt trøske kan genere barnet, når det spiser. Det behandles ved at rense mundslimhinden med en stoffle viklet om en finger vædet med dansk vand. Ammes barnet, skal brystvorterne have samme behandling.

Er det svært at få bugt med trøsken, så snak med lægen, om hvilket receptpligtigt svampemiddel, I bør anvende. Andre har god erfaring med, som ammende, i en periode, at undlade at spise raffineret sukker og hvedemel, fordi det er god næring til svamp.

Trøske i munden følges ofte med svamp i bleregionen gennem mavetarmsystemet – eller hos moren skedekatar, hvor symptomerne er kløe.

### Børneeksem

Op mod hvert 5. barn har børneeksem. Det kaldes også atopisk eksem. Halvdelen får det i deres første leveår, og hos langt de fleste forsvinder det, inden de skal i skole, men det kan komme igen.

Det er ofte arveligt og skyldes, at børnene mangler de naturlige fedtstoffer, der holder hudcellerne sammen.

Eksemet er tørt og kan klø, og huden er tit lidt rød og sart. Hos helt små børn ses eksemet i ansigtet, på kinderne, bag ørerne og på halsen. Nogle gange ses det spredt på kroppen og især på albuebøjninger og knæhaserne.



Et stille bad med god kontakt

God hudpleje kan forebygge eksemet og sikre, at det ikke bliver værre.

Den bedste behandling, og det, der er mest rart for barnet, er at:

- smøre huden med fed uparumeret creme (gerne med indhold af vaseline eller petrolatum) flere gange hver dag. Nogle børn har mest behov for cremen om vinteren, men det er vigtigt, at huden hele tiden smøres godt ind
- komme lidt olie i vandet, når barnet bades
- klippe barnets negle, så de ikke kradsner hul, hvis det klør
- bruge bomuldstøj og lad barnet sove køligt

Børneeksem varierer meget i sværhedsgrad. Hvis der sker forværring i eksemet, kan det i perioder være nødvendigt at behandle med steroid creme.

### Gylp og opkastninger

Det kaldes gylp, når barnet indenfor 1 times tid efter et måltid får mad tilbage i



Børneeksem

mundten og lader det løbe ud. De fleste børn gylper. Nogle børn gylper så meget, at en "skylle" rammer gulvet. Det kan komme sammen med en bøv, og det er vigtigt at huske at holde pauser under måltidet, så barnet kan få bøvset. Undgå at tumle for meget med barnet efter måltidet. Hvis barnet tager på i vægt og ikke har ubehag af gylpene, er det helt normalt. Mængden ser ofte voldsom ud, selv om den ikke er det.

Både for meget og for lidt mad kan give anledning til gylp.

For lidt kan resultere i, at barnet i uro og iver sluger for meget luft under spisning, og derfor bøvser meget. Hvis barnet får mere, end maven kan rumme, vil det ofte gylpe. Barnets vægt og trivsel vil vejlede jer.

Kraftige og store opkastninger, der kommer hyppigt, kan være udtryk for sygdom. Hvis barnet taber i vægt, bliver mindre aktivt, eller urin eller afføring bliver mere sparsom, bør I kontakte lægen.

## Afføring

Brystbarnets afføring vil ofte være gullig og grynet og lugte syrligt. Det er meget forskelligt, hvor ofte brystbørn har afføring. Nogle børn har afføring i hver eneste ble, andre har kun afføring en gang om ugen. Børn, der får modermælkserstatninger kan have grønne eller, hvis de får jern, næsten sorte afføringer (se s. 67).

## Hård mave

Hvis afføringen er meget fast, kan den genere barnet. Massage omkring navlen

med urets retning kan hjælpe lidt eller cykeløvelser flere gange hver dag, hvis barnet er veloplagt. Tal med sundhedsplejersken eller lægen om at give et afføringsmiddel som f.eks. laktulose. Det er et sukkerstof, der ikke optages i tarmen, og derfor holder væske i tarmen og gør afføringen mere lind.

## Tynd mave

Har barnet meget tynde og hyppige afføringer, kan det skyldes en infektion. Så er det vigtigt at sikre, at barnet får væske nok. Husk at vaske hænder grundigt og hyppigt efter bleskift. Vær dog opmærksom på, at tynde afføringer er helt normalt for brystbørn.

Fortsæt roligt med at amme, selv om barnet har diarré. Det kan ved sygdom være nødvendigt at give yderligere væske. Tal med lægen om det.

Vil du gerne læse mere om infektioner og få gode råd, så klik ind på [Libero.dk/foldere](#). Du kan lægge folderen som et bogmærke på din smartphone, så har du den altid ved hånden.

## Forkølelse hos børn op til 6-måneders alderen

Forkølelse skyldes virus, og der findes mere end 100 forskellige vira, som kan forårsage det, herunder også RS, som er



En god snak



en forkortelse for Respiratorisk Syncytial virus.

Det er ikke ualmindeligt, at spædbørn kan blive forkølede. Det viser sig ved snot fra næsen, som i begyndelsen er tyndt flydende før herefter i løbet af et par dage at blive mere sej. Der kan eventuelt også komme lidt hoste.

Den seje slim i næsen kan betyde, at næsen bliver tilstoppet. Det kan eventuelt besværliggøre vejtrækningen og eventuelt give problemer med at spise og/eller sove.

Hvis næsen tilstoppes, kan man forsøge at afhjælpe det ved at dryppe barnets næse med saltvandsdråber (købes på Apoteket). Dryp 1-2 dråber i hvert næsebor, før barnet ammes.

Læg et par telefonbøger under hovedenden af sengen, så barnets hoved er løftet.

Forkølelse er normalt overstået i løbet af et par dage, men den kan vare op til et par uger og sjældent længere.

Bliver barnets hud under næsen irriteret, så smør med lidt zinklanolin vaseline, så der ikke går hul på huden.

### RS-virus

RS-virus infektion hos spædbørn vil som regel vise sig ved, at barnet i løbet af et par dage får mere udtalt hoste med hvæsende/pibende vejtrækning (også kaldet astmatisk bronkitis) og tegn på besværet vejtrækning. Barnet kan i forbindelse med hosteanfald eventuelt kaste slim op. Hvis spædbarnet viser

disse symptomer, bør man søge egen læge eller vagtlæge, fordi der er risiko for, at barnet kan udtrættes, og der kan opstå behov for hjælp til vejtrækningen.

### Forebyggelse og behandling

For børn under 6 måneder bør man undgå kontakt med forkølede personer. Grundig håndhygiejne (håndvask med vand og sæbe) er vigtig. Hold barnet varmt på hænder, fødder og hoved, så det ikke bliver afkølet.

Gode råd:

- Hold øje med om barnet sutter normalt og har våde bleer
- Hold øje med barnets vejtrækning, er den normal eller trækker barnet vejret hurtigere end normalt og/eller bruger barnet musklerne på hals, mave og mellem ribbenene
- Hvis barnet er sløvt og/eller har feber over 38 grader, har påvirket vejtrækning, ikke spiser normalt og mindre våde bleer, eller forkølelsen trækker ud over en uges tid, bør man kontakte egen læge eller vagtlæge

### Feber

Nyfødte har sværere ved at regulere deres kropstemperatur end voksne. Feber er usædvanligt hos spædbørn under 3 måneder. Jeres barn er formentlig ikke særlig sygt, hvis det er veloplagt, aktivt drikker, som det plejer og tager på i vægt. Men hvis jeres nyfødte barn virker mat eller varmt, og I er i tvivl, så mål dets temperatur.

**Er temperaturen over 38 grader og er barnet dårligt og slapt, og det ikke skyldes, at det er for varmt klædt på, så kontakt lægen**

Sygdomstegn hos spædbørn kan være mindre tydelige end hos større børn. Hvis jeres barn ofte får en infektion de første måneder, kan kræfterne til at udvikle motorikken nedsættes en periode. Det er almindeligt, at nogle børn får lidt feber i forbindelse med 3-måneders vaccinationen.

### Øjenbetændelse

Det er helt almindeligt, at nyfødte børn har tilstoppede tårekanaler – det behøver ikke være en decideret betændelse. Men hvis barnets øjne bliver lidt betændte, dvs. bliver røde og er sammenklustrede, når barnet vågner, kan der være lidt betændelse. Det kan nemmest fjernes enten som beskrevet s. 55 eller ved at rense øjnene med lidt kogt afkølet vand på små vatrondeller. Vask indefra og ud. Brug kun vatrondellen én gang pr. strøg.

Bliver barnets øjne yderligere røde, og der kommer tiltagende pus, skal det behandles. Kontakt da lægen.

**Fra maj til september behøver barnet ikke hue, med mindre det er en rigtig kold maj eller septemberdag**

## Spædbarnets gråd

I rigtig gamle dage sagde man, at spædbarnet havde godt af at ligge og græde, og at det havde betydning for lungerne. Det passer ikke.

Gråden sikrer spædbarnet kontakt med omgivelserne, og spædbarnet er dybt afhængig af forældrenes måde at reagere på. Gråden lyder meget forskellig fra barn til barn, og mange forældre kan allerede på barselsgangen alene på gråden genkende og skelne deres barn fra de andre nyfødte.

### Gør hvad der føles rigtigt

Stol på at du kan trøste dit barn, for barnet kan mærke, hvis du er usikker. Gråden er en af spædbarnets måder at

kommunikere på. Barnet græder f.eks., når det har behov for:

- Kontakt
- At blive skiftet
- Mad
- At bøvse
- At blive puttet

Det er ikke altid muligt at finde en forklaring på gråden.

### Fakta om gråd

Nogle børn græder meget lidt, andre græder meget. Drengene og piger græder lige meget. Børn, der får flaske har ikke oftere kolik end børn, der får bryst.

Undersøgelser har vist, at spædbørn i Vesten græder eller er urolige i gennemsnit knap 2 timer i døgnet i de første 3 levemåned og 1 time i døgnet fra 4-6-måneders alderen.

I Danmark er gennemsnittet målt til 80 minutter i de første 3 måneder. Spædbørn i ikke-industrialiserede lande græder mindre, og man mener årsagen er, at børnene bæres tæt på kroppen hele tiden og ofte ammes flere gange i timen. Det kommer bag på mange forældre, hvordan deres eget barns gråd påvirker dem i modsætning til gråden fra andre børn. For mange nybagte forældre, der endnu ikke kender deres barns signaler, aktiverer gråden ofte en uro og utilstrækkelighedsfølelse. Men jo mere ro, det lykkes jer at mobilisere, desto bedre lykkes det ofte at tolke og reagere på barnets signaler.

Hvis gråden skyldes sult, og barnet er meget sultent og opkørt, så kan det ofte have svært ved at spise. Moren bliver derfor stresset, og mælken vil så måske ikke løbe til eller udtømmes. I dette tilfælde er det til stor hjælp, hvis far tager barnet i nogle minutter, så mor kan sunde sig, og barnet falde lidt til ro for derefter at spise i ro og mag.

Spædbarnet har ofte nogle faste urolige stunder i løbet af døgnet. Bær på barnet, hold det tæt ind til kroppen og vug det blidt eller svøb det på en bestemt måde (se under kolik). Undersøgelser viser, at mange børn falder til ro, når man bruger denne metode. Det kan også være, du har brug for at gå en tur med barnevognen med dynen puttet omkring barnet



Barnet græder



– trøstes af far og falder til ro



– det kan også have en god virkning. Spædbørn er oftest urolige om eftermiddagen og aftenen, og det falder sammen med det tidspunkt, hvor forældrene også er trætte. Derfor kan det være af stor vigtighed, at moren får hvilet sig i løbet af dagen.

### Temperament

Alle spædbørn er unikke og fødes med meget forskelligt temperament. Temperamentet har stor betydning for barnets måde at græde på. Nogle børn græder meget, andre lægger stor ihærdighed, stemmekraft og variation i gråden. Har I et meget temperamentsfuldt spædbarn, som lægger stor kraft i gråden, kan det være en meget stor udfordring og kræve ekstra kræfter i starten. Der er imidlertid også meget positivt i at være forældre til et temperamentsfuldt barn. Efterhånden som I lærer barnet bedre at kende, bliver det lettere at tolke barnets gråd. Ikke så sjældent er det nyfødte barn uroligt på grund af træthed, selv om det måske kun har været vågent i en times tid, så vær opmærksom på træthedstegn.



Barn på mors bryst

Er I i tvivl, så del den med hinanden og spørg også sundhedsplejersken.

### Kolik

Tanken om spædbarnskolik er alle forældres mareridt. Kolik er sjælden og er betegnelsen for gentagne skrigeture og bevægelser, der tyder på mavesmerter, men det er der ikke overbevisende dokumentation for. Tilstanden viser sig som utrøstelig gråd. Det viser sig, når barnet er ca. 3 uger gammelt – mindst 3 timer om dagen – mindst 3 dage om ugen – i mindst 3 uger. Årsagen kendes ikke. Typisk ses det sene eftermiddage eller aftener. Barnet trives i øvrigt helt normalt, spiser og har afføring. Der findes mange myter om kolik, som ikke er sande. Fakta er:

- Førstegangsmødre har ikke oftere et barn med kolik, men de søger oftere hjælp, når deres barn græder meget. Kolik har ingen sammenhæng med morens alder
- Kolik skyldes ikke angst, depression eller sårbarhed hos mor. Men det er naturligt, at når barnet græder utrøstelig så meget, kan kolik føre til depression hos mor
- Der er ikke hold i, at forholdet mellem forældre og barn er dårligere hos kolikbarnet
- Megen kropskontakt kan ikke forhindre kolik
- Fødselskomplikationer eller måden barnet er født på er ikke forbundet med kolik

### Hjælp til kolik

Tal med sundhedsplejersken eller lægen. Forældre, der selv har haft børn med kolik, kan måske også give råd og hjælp, for forældre kan have stort behov for aflastning. Foreningen Forældre og Fødsel, som er omtalt bagest i bogen, kan f.eks. sætte jer i forbindelse med andre familier, som har haft erfaring med et "kolikbarn". Tag kontakt til dem, inden I er ved at gå op i limningen over jeres barns gråd. Se literaturlisten og kolik.dk – på denne hjemmeside kan du også få idéer til eventuelt at fjerne nogle bestemte madvarer fra din egen mad. Det kan f.eks. være komælk. I kan også få råd om at svøbe barnet på en bestemt måde. Undersøgelser viser, at mange, også kolikbørn, falder til ro, når man bruger denne metode. Læs endnu mere om at svøbe barnet på [svoebditbarn.dk](http://svoebditbarn.dk).

### Rusk aldrig barnet

De fleste forældre kan mærke panikken brede sig, hvis barnet bare bliver ved med at græde. Man kan få lyst til at ruske i barnet. Men gør det aldrig.

**Det er meget farligt for spædbørn at blive rusket**

Det kan medføre hjerneskader, som ikke forsvinder igen, og i værste fald kan børn dø af det.

Læg barnet fra jer og gå lidt væk, til I igen får kontrol over jer selv. Bed venner og

familie om hjælp. Barnet mærker også jeres uro, og så snart I er faldet til ro igen vil det påvirke barnet positivt.

## Sundhedsplejersken

Sundhedsplejersken kommer hjem til jer indenfor de første 14 dage, efter I er kommet hjem.

En undersøgelse har vist, at sundhedsplejerske hjemmebesøg mindsker omfanget af skader og ulykker, minimerer seksuelt misbrug, styrker forældreevnen, forbedrer sovemønstret, tidlig sporing af fødselsdepression, flere mødre ammer længere, færre amme problemer, øger den sociale

støtte, som mødre får og har en tydelig effekt på barnets kognitive udvikling.

## Forebyggende helbredsundersøgelser

Gennem lovgivningen er I sikret, at jeres barn kan blive undersøgt og vaccineret hos jeres læge. Alle børn bliver tilbudt gratis forebyggende helbredsundersøgelser, til de er 5 år.

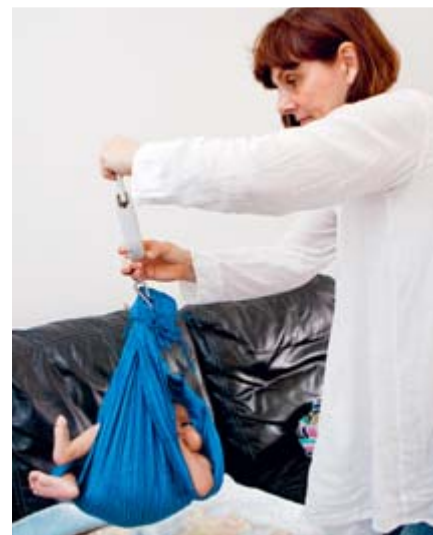
Formålet med undersøgelserne er, at være med til at sikre børn og unge gode opvækstbetingelser.

Der er ingen lovpligtige vaccinationer i Danmark. Alle vaccinationer og børne-

undersøgelser er frivillige og gratis. Læs mere i Sundhedsstyrelsens "Forebyggende børneundersøgelser og vaccinationer". Den fås hos sundhedsplejersken eller jeres læge. I kan også se på Statens Serum Instituts hjemmeside.



Sundhedsplejersken undersøger det nyfødte barn



Sundhedsplejersken vejer det nyfødte barn

Alder	Helbredsundersøgelse hos egen læge og ting I kan tale om	Vaccination
5 uger	Den første tid efter fødslen, jeres familie situation, amning, undersøgelse af barnet	
3 mdr		Di-Te-Ki-Pol og Hib + Pneumokok
5 mdr	Barnets udvikling, færdigheder og mad, jeres kontakt, stimulation	Di-Te-Ki-Pol og Hib + Pneumokok
12 mdr	Barnets udvikling, færdigheder, sanser, samspil med jer, selvstændighed, mad, tænder og sikkerhed	Di-Te-Ki-Pol og Hib + Pneumokok
15 mdr		MFR 1 (paraplyvaccine)
2 år	Barnets psykiske og sociale udvikling, selvstændighed, sprog og sikkerhed	
3 år	Barnets udvikling, færdigheder og psykiske modenhed	
4 år	Barnets syn, hørelse, sprog og generelle udvikling	MFR 2
5 år	Barnets hørelse, udvikling, motorik og skolemodenhed	Di-Te-Ki-Pol revaccination
12 år	(hos læge eller sundhedsplejerske)	MFR, HPV (for piger)

sst.dk / 2010



## Barnets udvikling

Det lille barn vokser stærkt og i løbet af de første 5 levemåneder, vil det normalt fordoble sin fødselsvægt, mest de første måneder. Ved 1-års alderen har barnet normalt tredoblet sin vægt. I længden vokser det ca. 25 cm i løbet af det første år. Både jeres egen læge og jeres sundhedsplejerske vil følge barnet gennem denne periode.

### Kontakt

Det spæde barn har perioder, hvor det er vågnet og kigger sig omkring. I de vågne perioder kan I have øjenkontakt med barnet. Barnet ser skarpt på 20-30 cm's afstand. Det svarer til afstanden til mors ansigt, når barnet ammes. Puslebordet er et andet oplagt sted for kontakt. Undgå en uro, der stjæler opmærksomheden fra jeres ansigt.

### Sanser

Aller de sanser, vi kender til, fungerer fra fødslen. Barnet bruger især munden, tungen og læberne til at sansede med i starten. Det betyder ikke, at barnet fødes med bevidsthed og erkendelse om sine oplevelser – det kræver erfaring og udvikling. Men barnet er med sine sanser i stand til at tage imod med nydelse og behag. Dette sker, mens det er sammen med mor og far. Snak med jeres barn, småpludr og fortæl det f.eks., hvad I tænker eller laver. Spædbarnet har brug for mennesker, som taler med det for at føle tryk og kontakt. Sprogudviklingen begynder allerede, når barnet er spædt. Nyfødte reagerer



3 måneder gammel



– mange måder at "samtale" på

på det sprog, de hører omkring sig med bevægelser, som følger sprogets rytme. Prøv at lægge mærke til, hvordan barnet lytter til stemmerne, ser lys, farver og ansigtsudtryk. Barnets syn er veludviklet, og det er meget intenst i sin øjenkontakt. Det kan ligge stille med helt åbne øjne og iagttage med en imponerende opmærksomhed. Fra barnet er et par uger gammelt kan det almindeligvis se jer dybt i øjnene – kig igen og fornem dybden og intensiteten af den kontakt, I får. Det er gennem kropsbevægelser, lyde, smil, gråd, øjenkontakt og mor/far/barn samspillet, at jeres barn udvikler sit sprog. Barnet kan også lugte og føle måden, I holder om det på. Sanserne hos det lille spædbarn står helt åbne, og de er erfaringer, det gør sig, danner baggrund for dets udvikling. Når barnet bliver træt af stimulation og leg, vender det enten hovedet væk, gaber, græder eller bliver uroligt, og det er vigtigt at respektere.

### Spædbørn kan ikke "regne den ud"

Spædbørn lærer meget hurtigt ud fra det, de oplever, men det er ofte på en anden måde, end vi voksne umiddelbart oplever. De lærer ikke at "regne den ud", men de lærer på et mere fundamentalt plan, om omverdenen er til at have tillid til, og om deres egen aktivitet har en virkning. Herved opnår børn det, der hedder basal tillid. At besvare et spædbarns gråd ved at tage det i armene, holde om det og måske trøste det, fører ikke til forkælelse, men til en mulig oplevelse af, at verden er til at stole på, og dermed er man med til at styrke barnet og dets tillid til sine omgivelser.

Et spædbarn kan ikke forkæles





## Behov

At spise sig mæt, at være tør og varm, i tæt kropskontakt med mor og far, der kæler og småsnakker med én, det er livets højdepunkter, mens man er lille. Små børn kan som nævnt ikke forkæles. Men for at deres behov for trykthed dækkes har de brug for de kendte ting og de mange rutinemæssige gentagelser i deres hverdag.

Prøv at være opmærksom på barnets signaler:

- Er det sultent?
- Vil det have kontakt?
- Vil det bare have fred?

Børn græder for at få opmærksomhed. Forskellig slags gråd kan betyde noget forskelligt.

## Børns forskellighed

Børn er allerede fra de er helt spæde meget forskellige. De er på mange måder lige så forskellige som mennesker senere hen i livet. Tænk bare på, hvor forskellige de er med hensyn til, hvad der generer dem – hvor meget eller hvor lidt, der skal til, før de bliver generet, og på hvilke måder, de så reagerer på det, de ikke kan lide.

De er forskellige med hensyn til, hvad der trøster dem, og hvor let de lader sig trøste. De er også meget forskellige med, hvad de kan lide, f.eks. hvordan de kan lide at blive holdt, og hvilke ting de holder af at kigge på.

I har sikkert også opdaget, at jeres børn tidligt viser, at de er forskellige og hvor tidligt børn reagerer individuelt.



Babysvømning

## At være sammen

Der er mange, der kommer med gode og velmenende råd. Det er ikke altid, de passer ind i den sammenhæng. I befinder jer i – heller ikke nu, hvor I har erfaringer fra sidste gang.

Stol på jer selv og jeres egen intuition, når I er sammen med jeres børn, for man kan ikke overtage andres erfaringer. Et normalt spædbarn i god trivsel udvikler sig bedst i et ganske almindeligt rimeligt afslappet samvær med sine forældre og allermost gennem sin egen aktivitet. Små børn har ikke brug for et massivt stormløb af påvirkninger og stimulering. Det bedste udgangspunkt for samvær med et lille barn er at være meget iagttagende og opmærksom på, hvad barnet selv udtrykker og kommer med af bevægelser, lyde og andre aktiviteter og så besvare det på en blid og legende måde. Samværet foregår så på begge betingelser og giver både jer og barnet fornøjelse, behag og fortsat udvikling.

## Samtalens betydning

Når I fortæller jeres barn, hvad det gør og også fortæller, hvordan I oplever, barnet har det, er det med til at styrke jeres barns opfattelse af sig selv. Storesøster hjælper måske også gerne til med at forklare og fortælle. På [Libero.dk](http://Libero.dk) kan I læse mere om at være sammen med jeres barn.

## Babysvømning

Når barnet vejer ca. 5 kg eller er ca. **2 måneder** gammelt, er mors barselsflåd ophørt. Har I gået til svømning tidligere med succes, så er det måske naturligt at gøre det igen? Mange børn viser tydeligt, at de nyder at svømme rundt i det lune vand.

Babysvømning stimulerer alle barnets sanser og styrker både muskler og vejtrækning. Kontakten mellem jer kan udvikles i jeres eget tempo, mens barnet kan afprøve vandets muligheder.



### Babymassage

Mærker I, at det er rart og hyggeligt at give massage, er det sandsynligt, at jeres barn også hygger sig ved det. Vælg tidspunkter, hvor barnet er vågent og ikke lige har spist og spørg eventuelt din sundhedsplejerske om instruktion. Brug olie på hænderne, når I masserer og sørg for, at der er varmt i rummet. Massér med bløde bevægelser og husk, det er ingen videnskab. Men passer det ikke til hverken jeres barn eller jeres temperament at give spædbarnet massage, får barnet heller ingen nytelse af den. Kig på barnet, om det nyder massagen. Ser det væk, græder, gylper eller bliver uroligt, er det måske tegn på, at barnet ikke bryder sig om det. Se mere på [Libero.dk](http://Libero.dk).

### Og udviklingen går hurtigt

Udviklingen går med stormskridt i de første måneder. Hvis én af forældrene er væk fra barnet i nogle dage, vil I opdage forandringen.

### På maven

Læg jeres barn så meget som muligt på maven, når det er vågent.

- Det styrker arme, ryg, nakke – og halsmusklerne
- Det hjælper jeres barn til frit at kunne se til begge sider
- Det stimulerer jeres barns motoriske udvikling, så det får nemmere ved at holde hovedet og lære at trille



Om på maven

Sådan kan I hjælpe jeres barn til at kunne lide at ligge på maven:

- Begynd fra fødslen, så det bliver en god vane
- I starten kan jeres barn lettere løfte hovedet, hvis I lægger en hånd på barnets numse og samler barnets albuer foran kroppen
- Læg jeres barn på maven ved kanten af et bord (eventuelt puslebordet). Sid foran og søg kontakt med øjnene. Brug jer selv, legetøj, spejle, lyde og farver for at gøre det spændende
- Lig på ryggen i sengen eller på gulvet og lad jeres barn ligge på jeres mave, så I kan "tale" sammen

Sove på ryggen  
Lege på maven

Når barnet ligger på maven, vil det løfte hovedet og se sig omkring, følge jer med øjnene, og nogle gange forsøge at krybe fremad.

I kan bruge et vattæppe, en aerobic-madras eller et godt underlag. En hånd på numsen understøtter og stimulerer barnets leg ind imellem.

Har I indrettet puslepladsen et lyst og lunt sted, så udnyt det og lad jeres barn ligge uden tøj på – sådan kan det bevæge sig – både på ryg og mave.

### At snakke og synge

Selv om barnet endnu ikke har et sprog, er det vigtigt for dets udvikling, at både forældre og søskende snakker med og synger for spædbarnet.

Det er vigtigt at fortælle barnet,  
hvad I kigger på/leger med



Babymassage

Hvis I leger med klodser, så sig, det er en klods, eller hvis I hopper, så sig, du hopper. På den måde lærer barnet sprog. Det er godt at efterligne barnets lyde og bruge stemmen. Det giver barnet lyst til selv at lave og efterligne lyde og bevægelser. Vær tålmodig, hold pauser og lyt til jeres barn, så det får mulighed for selv at anvende sproget.

Fortæl altid barnet, hvad I gør med det, det er med til at skabe tryghed. I bliver forudsigelige, så barnet kan samarbejde med jer. Samtidig lærer barnet at koncentrere sig og udvikle sit sprog. Fortæl f.eks. også, når I går, at nu går I, hvad I laver, og at I kommer tilbage.

### TV, pc, smartphone og iPad

Vær opmærksom på, at hvis TV-ét kører hele tiden, kan det være med til at forsinke barnets sproglige udvikling, fordi det "forstyrrer" jeres stemmer. Tænk over, om du måske ubevidst vælger at være online eller at tale i telefon, mens dit barn er vågent?

### 0-3 måneder

#### Vidste I at:

barnet kan ikke holde sit hoved selv. Det sover det meste af tiden. Barnet ser bedst på 20-25 cm afstand. Det ser med et intenst blik på mor, kan holde øjenkontakt og reagerer på kendte stemmer og musik. Barnets griberefleks er så stærk, at det kan bære sig selv i starten. Barnet har gråd som eneste udtryksmiddel for ubehag, sult eller smerte. Spisning handler om at blive mæt. I slutningen af barnets 3. levemåned er det også en social hyggestund.

#### Ro og regelmæssighed er vigtigt

Giv barnet masser af fysisk kontakt. Syng, spil rolig musik og snak med barnet. Lad det kigge på en sort hvid og senere farvet ting, som det efterhånden følger med øjnene. Lær barnet at ligge på maven lige fra starten, når det er vågent. Bær det tæt ind til kroppen, lad det komme længere op lidt efter lidt, så det kan kigge over din skulder. Lav gyngbevegelser eller læg barnet i en hængekøje, det beroliger og stimulerer balancesansen.

Barnet begynder at smile mere bevidst til jer og udvikler sig til at kunne holde hovedet selv. Læg det på maven og gå ned i øjenhøjde med barnet, så er det sjovere at ligge der. Barnet bevæger arme og ben og rækker ud efter ting. Barnet kan have glæde af et sansetæppe fra det er et par måneder gammelt.

Gråd er udtryksmidlet ved behov, men nu kan det pludre og smile, når man snakker med det. Soverytmen bliver mere jævn i slutningen af perioden.

#### Legetøj

Rangler, Folde-ud bøger, sansetæppe, uroer og rolig musik.

Læs mere i Birte Servais Bentsens, "Bevægeleg med den spæde" eller på [Libero.dk](http://Libero.dk).



Mor og barn snakker



En uro i kravlegården



### 3-6 måneder

#### Vidste I at:

barnet opdager snart og får senere kontrol over sine hænder og fødder og putter dem i munden. Alt puttes i munden, for at smage og lære. Barnet kan holde en rangle. Det kan skifte stilling og snart rulle fra ryg til side. Det har god kontrol over hovedet og kan sidde med støtte på skødet. På maven ligger det på albuerne, stadig med mest knyttede hænder. Det kan efterhånden række ud efter legetøj. Omkring 5 måneder kan det rulle fra ryg til mave. Hjælp det lidt ved at tage blidt fat i den ene arm og trække det blidt rundt i starten eller hold et spejl eller legetøj derhen, hvor barnet skal vende sig.

#### Brug jeres egen krop som legetøj

Giv barnet masser af fysisk kontakt. I kan både ligges, siddes og snart hoppes på. Placér legetøj så barnet skal række mod midten efter det og læg barnet på maven,

når det er vågent. Barnets synsvidde udvides, og det kigger på fremmede. Barnet viser sin glæde og frustration, reagerer på jeres smil, kan måske sige enstavelleslyde. Bide- og tyggerefleksen kommer ved 5-6-måneders alderen, så barnet bider sammen, når det får noget i munden. Det har bedre kontrol over tunge og læber og kan mod slutningen af perioden spise mos og grød. Lad barnet ligge lidt for sig selv og lege, så det ikke bliver et stormvejr af indtryk. Kan barnet høre jer pusle, vil det ofte lege videre. Omkring 6-måneders alderen begynder barnet måske at sove igennem.

#### Legetøj

Stativ med legetøj – start med en enkelt ting i stativet, legetøj i mange farver, rasleæg og bolde med lyd, rangler, der kan gribes i, bamser og et spejl.

Læs mere i Mette Vainer Wegloops "Leg med din baby".

### 6-9 måneder

#### Vidste I at:

Barnet må først sidde selv, når det kan flytte sig, for ellers er ryggen ikke stærk nok. Når barnet bliver sat på gulvet, vil dets balance forbedres, det kan sidde og rulle og kan snart trække sig baglæns, senere frem og til siden, når det ligger på maven. Barnet kan løfte sig på maven op på strakte arme. Det holder legetøj i hånden og bruger begge hænder. Ryster, hamrer og rasler med ting. Snart er barnet oppe på alle fire, og det er vigtigt at stimulere kravlebevægelser. Det begynder at sige lyde, kan snart lokalisere hvor de kommer fra og bruger hele sin krop, når det kommunikerer, mens det laver små lyde. Syng og snak og fortæl barnet, f.eks. at en bus er en bus, syng hjulene på bussen drejer rundt, rundt, rundt mm, så er det lettere at huske, hvad en bus er. Giv barnet masser af fysisk kontakt.

#### Seperationsangst

Hos nogle børn starter angsten for



Nu kan fødderne nås



De først skridt til at kravle

separation omkring 8-måneders alderen, så lad barnet blive der, hvor det er trygt og pres det ikke til adskillelse. Hvis barnet kravler væk, så fortæl det, at det er i orden, nik og sig f.eks. ja, det er fint, så ved barnet, det er trygt, og at du er der. Hvis barnet græder, når du går ud af rummet, så tal til det, så det kan høre, du er der eller tag barnet med dig.

### Legetøj

Køkkenredskaber, bolde i forskellige størrelser, legetøj, der rasler og kan hamre, klodser og puttekasser.

Læs mere i Politikens bog "Barnets udvikling 0-3" år eller på Libero.dk.



Slynge

### Efterlign barnets lyde

Det er godt at efterligne barnets lyde og bruge stemmen. Det giver barnet lyst til at lave og efterligne lyde og bevægelser. Vær tålmodig, hold pauser og lyt til jeres barn, så det får mulighed for selv at anvende sproget.

### At bære sit barn

En bæresele eller en vikle er et godt alternativ til at bære sit barn på armen. Så kan storebror få den frie hånd at holde i. Det er trygt for barnet at være tæt sammen med mor og far, især de første 6 måneder. At blive båret tæt virker beroligende, især hvis barnet har svært ved at falde til ro. Tidlig øjenkontakt og nær kropskontakt udvikler en samhørighed med det spæde barn, som er god både for barnets udvikling og familiens sammenhold. Der findes et stort udvalg af bæreseler og vikler. Hvad I vælger er en smagssag. Husk at læse brugsvejledningen grundigt, før I tager den i brug. Det er også vigtigt, at I er opmærksomme på barnets signaler, mens I bærer det. Hvis barnet synes, det er ubehageligt at sidde i selen, viser det det f.eks. ved at blive uroligt, grimassere eller græde.

### Bæresele

Det nyfødte barn skal altid sidde med ansigtet ind mod din eller din partners mave og have god støtte af nakken. Vælg en bæresele, som giver en god støtte både for nakke og ryg, og hvor ben og arme har fuld bevægelsesfrihed. Det er vigtigt både for temperaturreguleringen

og tarmfunktionen. Tænk på at vælge en bæresele, som kan justeres, efterhånden som barnet vokser. Det er vigtigt kun at bruge selen kort tid ad gangen, når barnet er nyfødt, ca. 15 minutter. Når barnet er 4-6 måneder gammelt, kan man kortvarigt lade det begynde at sidde med ansigtet ud mod verden. Hvis det sidder for længe med hovedet udad, får det mange indtryk, som kan være svære at bearbejde, og barnet kan blive uroligt.

### Vikler

Viklen kan anvendes fra barnet er nyfødt. Her ligger barnet ned, næsten som i livmoderen. Vær opmærksom på, at barnet skal bæres i en sikker stilling, så det kan trække vejret frit. Det er vigtigt at binde viklen rigtigt og kontrollere, at barnet ikke har det for varmt. Når det bliver lidt større, kan barnet selv bevæge sig og ændre stilling, hvis det behøves. Tænk på at det er viklen, som skal tilpasses efter barnet og ikke omvendt. Når barnet bliver større, ca. 4 måneder, kan det også sidde mere oprejst og se ud mod verden kortvarigt, 15 minutter ad gangen i starten, så det ikke får for mange indtryk, der er svære at fordøje.

### Barneseler og gåstole/vogne

Anskaf en barnevognssele, inden barnet kan vippe sig selv ud over kanten af barnevognen. Mange bruger gåstole, selv om det ikke anbefales, fordi det kan give barnet en dårlig balance og en usikker gang. Barnet har meget bedre af at ligge på et underlag og arbejde aktivt med sin egen krop.



## Mor-far-børn

### Familiemønstre

Såvel det at være fire som tre, rummer et forhold med følelser af varme, harmoni, glæde, men også det modsatte. Tiden omkring børns fødsler kan føre til en udviklingskrise i samlivet. Det er væsentligt, at I holder fast ved at være et par med børn. Har I mulighed for det, så brug tiden, når jeres børn sover, til at være par. Det kan både være en snak i sofaen eller et hvil i hinandens arme.

### At være familie

I har set frem til den dag, hvor familien er samlet hjemme fra hospitalet. Men



På tur med alle børnene

måske bliver det ikke rigtig på den måde, som I havde tænkt jer.

### De store varme følelser for barnet kommer ikke altid af sig selv

Det kan tage tid at finde en rytme. Find situationer, hvor I sammen og hver for sig har tid sammen med både det store og det nyfødte barn. Det er i orden, at I gør noget forskelligt for barnet. Små børn har ikke de voksnes hæmninger. De får hikke, mavekneb, græder og vil ikke sove, når det passer jer. Den første tid, hvor I er blevet flere, kan på den måde både blive anstrengende for kræfter og følelser og samtidig være helt vidunderlig. Én dag kan det være helt fint, og til gengæld kan næste dag være næsten uoverkommelig. Måske tør I ikke rigtig snakke ud om, hvordan I føler og tænker af angst for at blive misforstået. Det er helt normalt, at I på skift har det sådan. Derfor skal I ikke fortrænge det og bagatellisere det, der er besværligt. Tal om det, der irriterer jer begge to, og som I gerne vil lave om på. Børnene kan også mærke, hvis I er utrygge og sure på hinanden og vil reagere. Selv om I har prøvet det før, og I føler jer godt forberedt, er de fleste gode til at glemme, hvor hårdt, det også var.

### Dine, mine og vores børn

For børnene er det ofte dejligt at få søskende. Det er forskelligt, hvor lang tid,

det tager for dem at vænne sig til det. Det er naturligvis også afhængigt af, om forholdet er meget nyt eller veletableret, så alle kender hinanden og normerne i familien godt. Det er de voksnes ansvar, at I hjælper børnene, så de får et godt forhold til hinanden og til deres nye små søskende. Nogle gange er der perioder med idyl, andre gange byder det, lige som det gør i enhver anden familie, på udfordringer, som de voksne må tage deres del af ansvaret for. Det kan f.eks. være, der er konflikter i forhold til tidligere partnere, som ikke er løst tilfredsstillende. Måske føler de store børn, at den lille "fælles" nye er mere elsket, end de selv er. Giv dem plads og tid. Tal først sammen om det som voksne og dernæst med børnene f.eks. ved at spørge, om de føler sig tilsidesat. Man kan ikke tvinge dem til at elske en ny lillesøster, men man kan også her skabe betingelserne for, at de kan opstå. Har I eller den ene af jer et barn, der i forvejen har det svært i samværet med andre børn og voksne, kræver det særlig opmærksomhed og omsorg for dette barn (se s. 105).

### At dele sig mellem to børn

Det er ikke ualmindeligt, at følelserne forandrer sig for det store barn, når man får en lille ny. Den store kan være så enormt stolt og glad over at være blevet storesøster. Måske har hun bare fokus på at hjælpe til, når hun hurtigt lærer, at en sut er en god trøster, og der skal en ren ble til, når lillebror skal skiftes. Det kan også være, hun skal vise sin lillebror

frem for alt og alle. Men den store kan også være for voldsom overfor den lille, hver gang, der skal gives et knus. Måske bliver hun til irritation, fordi hun larmer for meget og forstyrrer den lille og har svært ved at forstå, at du ikke lige kan gøre alt lige med det samme, som du tidligere gjorde. Det er anderledes at have to børn, man skal dele sig mellem. Heldigvis har du mange erfaringer fra sidste gang, du kan trække på. Det betyder, at du ved, hvor meget en baby kan tåle og har bedre styr på, hvor grænserne skal sættes, når den lille skal beskyttes. Når man får flere børn, er arbejdsbelastningen mere end fordoblet. Det kan være en svær balance især i starten. Mange er trætte og får dårlig samvittighed, fordi de skal dele deres opmærksomhed og kærlighed mellem to børn med vidt forskellige behov. Nogle beskytter den lille ny og skubber ubevidst den store lidt væk og tænker, hun må da kunne forstå det, for hun kan da se det. Samtidig er der mindre tid nu. Men den store kan ikke se det. Vær tålmodige og lad lidt tid gå, for det tager tid for alle at vænne sig til det nye liv med flere børn. Lad være at købe den store med slik og andet sødt, det forværrer bare situationen. Men brug tiden, mens far har orlov og prioriter den store, når den lille sover til at give den store tid til nærvær og leg. Hvis den store fornemmer, at I har dårlig samvittighed, og I bliver usikre, kan hun reagere og synes, I er rigtig dumme. Er det store barn i institution, så sørg for at få hvilet, så du er friskere, til når du har begge børn hjemme.

## At håndtere konflikter

Kravene og udfordringerne fra det lille nye barn kan komme bag på jer.

**Prøv både at acceptere og respektere hinandens forskellige måde at være forældre på**

Små uenigheder kan vokse sig store, og nogle gange er de så uoverskuelige, at det kan være svært at finde en vej sammen ud af konflikten. Måske er I ikke interesserede i parterapi. Det er heller ikke sikkert, at det er nødvendigt. Mange kan få talt tingene godt igennem selv. Men det kan være, at I kan have glæde af konfliktrådgivning, en enkel "her og nu-opskrift". Måske har I nogle venner, jeres sundhedsplejerske eller læge, der kan hjælpe jer, eller de kan henvise jer til nogle, der kan? I hvert fald er det vigtigt, og det kan være positivt at få en forståelse for de ønsker og behov, der ligger bag jeres uenigheder. Samtidig kan I måske også få hjælp til at tale sammen på en måde, der gør konflikterne mindre og kan få jer til at nå hinanden igen. De, der kan tale med jer om jeres måde at håndtere konflikterne på, kan hjælpe jer med at finde frem til de ting, der ligger bag jeres vrede og frustration. Målet er, at I kommer ud af konflikten med større trykthed, tillid og accept af og til hinanden.

## Nedtrykthed

Hvis en nedtrykt eller glædesløs tilstand hos den ene af jer eller jer begge varer

ved, er det værd at overveje at tale med en psykolog. Spørg jeres sundhedsplejerske eller læge. Samtaler med en psykolog kan i mange tilfælde løse op for det, der forhindrer jer i at opleve glæde, trykthed eller tillid i forhold til barnet.

## Fødselsdepression

Mellem 10 og 14 % af alle kvinder får psykiske reaktioner i forbindelse med fødslen, hvor nedtryktheden bliver meget stærk og bliver ved i længere tid over 14 dage. Denne tilstand kaldes en fødselsdepression og udløses sommetider, når barnets far skal på arbejde igen, og kvinden bliver alene med ansvaret. En sådan tilstand kan komme til udtryk på mange måder. De almindeligste tegn på en fødselsdepression er, at kvinden føler:

- Håbløshed
- Hjælpeløshed
- Skyldfølelse overfor barnet
- At hun ikke dur som mor
- At hverdagen kan virke helt uoverkommelig
- Angstfyldte og/eller aggressive tanker om barnet

Mange kvinder og familier prøver at holde problemerne for sig selv. Men det bliver det for det meste værre af. En længere periode i denne tilstand, vil betyde en tid, hvor forholdet til barnet er kompliceret og



ikke kan nydes for nogen parter. Derfor er det vigtigt og en del af behandlingen, at tale med andre om det, og især gøre sundhedsplejersken opmærksom på det. Hun vil eventuelt kunne hjælpe med at skaffe adgang til psykologhjælp. Erfaringerne viser, at nedtryktheden og fødselsdepressionen faktisk kan afhjælpes gennem samtalebehandling.

Vil du gerne vide mere om efterfødselsreaktioner, så klik ind på [Liberio.dk/foldere](#) – der er en folder specielt til både mor og far. Du kan også lægge folderen som et bogmærke på din smartphone, så har du den altid ved hånden.

### Fædre og fødselsdepression

Mænd kan også få fødselsdepressioner. Omkring 7 % af fædre i Danmark får en fødselsdepression inden for 6 uger efter fødslen af deres barn. Dvs ca. 4.000 fædre årligt får.

En fødselsdepression bunder ofte i konfliktfyldte erfaringer med omsorg i egen barndom – f.eks. konflikter i forhold til ens egen mor. Konflikter, der ikke er blevet bearbejdet. I en fødselsdepression er konflikterne fra barndommen ofte kombineret med aktuelle konflikter i forhold til moren og eventuelt også partneren. Mange af de tilstande, tanker, følelser, reaktioner og symptomer, som optræder ved en "almindelig" depression, ses også ved en fødselsdepression. Men i fødselsdepressionen er følelserne netop knyttet sammen med det at blive forældre.

Mænd kan have nogle særlige symptomer og tilstande på en fødselsdepression. De traditionelle symptomer på depression, som oftest ses hos kvinder, er bl.a. håbløshed, skyldfølelser, nedsat selvværd, hjælpeløshed m.fl. Mænd kan desuden også have reaktioner som f.eks.:

- Manglende stresstærskel
- Misbrug, især alkohol
- Vredesudbrud
- Uro
- Trækken sig tilbage
- Over-engagement i arbejdet
- Afvisning af at få hjælp

Sådanne reaktioner er man normalt ikke opmærksom på, og det kan være svært at forbinde den slags med behov for hjælp. Mange mænd vil let blive opfattet som et problem snarere end som en, der har et problem.

Mænd har i den tilstand også ofte følelser af f.eks. at være overvældet af at være bundet. Desuden ansvar og angst for, at der er noget galt med barnet, for barnets reaktioner og behov eller for adskillelse fra barnet. Mange kan også være bange for at komme til at miste besindelsen i forhold til barnet, at barnet kommer ud af kontrol, at det skader faren eller farens liv, eller forestillinger om at kunne blive fri for barnet.

Man skal søge hjælp, hvis man har det som beskrevet her. Det kan hjælpe at få samtaler med en psykolog – både omkring, hvordan faren har det, og i hans forhold til barnet og at blive far.

### Børn er personligheder

Jeres barn er unikt og udstyret med ganske særlige egenskaber lige fra fødslen. Disse egenskaber har betydning for jeres samspil. Måden I reagerer på hinanden, påvirker jer alle på en helt speciel måde, og derfor udvikler jeres barn sig også til at blive netop det barn, det bliver.

### Et aktivt eller følsomt barn

Er jeres barn et aktivt, temperamentsfuldt eller et følsomt barn, der græder meget og nemt bliver forskrækket, stiller det større krav til jer som forældre, end til de forældre, hvis barn altid er glad, veltilpas og regelmæssigt.

### Et genert eller surmulende barn

Tilsvarende stilles der store krav til de forældre, hvis barn er genert, nemt surmuler, kræver megen opmærksomhed, og som det tager lang tid at trøste. Vi er disponerede for at blive buttede og små eller lange og tynde, være fulde af temperament eller det modsatte. Men vi kan påvirkes af miljøet og forandres med tiden. Husk på, at børn udvikler deres kompetencer ud fra det samspil og de omgivelser, de er en del af.

### Et besværligt barn

Som forældre kan I have brug for støtte, hvis I har et "besværligt" barn, og tingene udvikler sig i en ond cirkel. Jeres sundhedsplejerske, et par fra mødre/fædregruppen eller et vennerpar kan måske være guld værd at diskutere tingene med. Det kan i hvert fald være værd at prøve.



## Søskende

Søskende bestemmer ikke selv, at de skal have en lillebror eller en lillesøster. Som forældre er det jer, der vælger, at jeres barn skal have denne eller de søskende resten af livet. Se jeres næste barn som en gave for livet. Til jer og de øvrige søskende.

### Vidunderlige øjeblikke

I søskenderelationen er der både vidunderlige og kritiske øjeblikke. De vidunderlige er alt det særlige og fantastiske, som børn lærer af hinanden. Den store kan lære omsorg, hensyn og kærlighed og opleve, at kærligheden indimellem kan blive til næsegrus

beundring tilbage fra den lille. Lillesøster vil gerne ligne storesøster og være som hun. Prøv at lade være at sammenligne altid, men mor jer også over forskellene. Det kan være hyggeligt for den store, at hendes lillesøster skal sove i den samme vugge, som hun gjorde, da hun var lille. Lillesøster vil gerne med alle vegne og låne alt det legetøj, der er hendes storesøsters. Måske vil storesøster gerne give det til lillesøster selv, ellers hjælp dem begge med at finde en balance, der tager hensyn til begge grænser. Så er det nemmere at nyde deres spontane kram, når glæden og kærligheden mellem dem overskygger alt.

Lillesøster ser og mærker, udover på sine forældre, hvordan storesøster leger,

hjælper og lærer. Minder om den skønne tid sidder i kroppen hele livet, og som voksne er det måske dem, I kan tage frem, mindes og grine af sammen. Hvis den lille er mindre stærk end den store, er det almindeligt, at søskende beskytter dem. Hvis man er flere i flokken, er det måske et tydeligere minde.

### Kritiske øjeblikke

Måske synes storesøster ikke, at lillesøster skal arve hendes bedste bamse, fra hun var lille, så kan det være en god idé, at I respekterer dette og lader storesøster beholde bamsen.

Og måske er der noget legetøj, der ikke skal deles, selv om lillesøster benytter hver en chance til at snuppe det, hver gang lejligheden byder sig. Søskende, der lærer vrede og frustration at kende indenfor familiens ramme af kærlighed, tryghed og tilgivelse tilegner sig viden og måske robusthed til brug i andre af livets relationer.

### Hvornår er det bedst?

Mange mener, at det er klogt at vente, til det store barn bliver over 2 år, inden det får en lillebror eller lillesøster. Det skyldes blandt andet, at den store ikke altid kan overskue at dele far og mor med en anden. Andre mener, at man kan have utrolig stor glæde af hinanden, hvis man næsten er lige gamle og "pseudotvillinger". Under alle omstændigheder er det en god idé at forberede det store barn på det nye barn, der kommer. Det er godt at lade den store følge med



Søskendekærlighed



i graviditeten, både i morens og barnets udvikling, f.eks. ved at føle på morens mave, hvordan barnet bevæger sig. Lad også den store være med i forberedelserne til det nye barns ankomst. Jo mere I forbereder jer sammen, desto mere vil den store føle samhørighed. Lad den store komme på besøg så meget som muligt, hvis mor og lillesøster-bror er på fødestedet. Det er også vigtigt, at lade den store deltage i pasningen af den mindste, hvis hun/han har lyst. Det kan være en af fordelene ved at være den ældste.



Søskendeleg

### Jalousi

Alligevel vil det ældre barn altid have nogle følelser af jalousi. Det kan være svært for forældre at acceptere "negative" følelser. Men det er vigtigt både for barnet selv og for søskendeforholdet, at det får lov at udtrykke, hvad det føler. Så lyt til barnet og vis, at I forstår også dets følelser af vrede, sorg og misundelse. Det er en krævende opgave for begge forældre at hjælpe et barn gennem sin jalousi. Det tager tid og meget opmærksomhed.

Til gengæld lærer barnet den vigtige skelnen (som mange voksne iøvrigt ikke har lært), at alle slags følelser er tilladte, men visse handlinger ikke er, f.eks. at slå den lille.

Den i familien, for hvem en familieforøgelse er sværest, er uden tvivl den ældre søskende. Så forvent ikke, at den store straks holder af den lille ny – og prøv ikke at presse de følelser frem, I helst vil se.

### At være den store

Nogle store søskende har brug for en følelse af, at der er brug for dem, og de har behov for at få at vide, at det er pga. deres helt specielle personlighed, at I elsker dem.

Andre store børn bliver små igen, tisser igen i bukserne og vil have ble på, vil bruge sut og sove i barnevognen. Find de ting, der passer til jeres familie at gøre med den store, dyrk hvert barns specielle evner, fremhæv det store barn for, hvad det er. Det kan også hjælpe det

store barn, at I viser, at tingene er sådan, fordi den lille ny simpelthen ikke kan klare det selv. Prøv at lade være med at få dårlig samvittighed over, at tiden til den store er mindre. Far har mulighed for at få et endnu tættere forhold til den store, og måske kan de blive enige om, at det er i orden ikke at skulle høre på den lille græde og skulle give den mad hele tiden.

### Tid til den nyfødte

Mange flergangsførældre får dårlig samvittighed over ikke at have så meget tid til det nyfødte barn, som de havde til den førstefødte. Brug timerne, I har under de nye betingelser, mens den ældste er i institution til både at være tætte og pleje jeres lille, nye barn.

### Den 1-årige søskende

Det 1-årige barn, der får en søskende har svært ved at forstå eller acceptere, hvis det må vente på at få sine behov opfyldt alt for længe. Nogle små børn synes, at den lille nye er meget spændende og vil røre hele tiden, andre har mindre eller ingen interesse for barnet. Prøv at tage tingene i barnets tempo og lad være med at presse det til noget, det ikke vil. Hvis barnet gerne vil kysse og røre, så lad det få lov og giv det en hjælpende hånd. Men lad være med at have forventninger om den store søskendekærlighed på nuværende tidspunkt. Måske bliver han/hun usikker, så prøv at lade hverdagen fortsætte som før, den lille ny kom. Det kan f.eks. være en god idé at barnet



kommer i sin institution de fleste eller hver dag, hvor tingene er de samme som før, og hvor barnet kender rutinerne, de voksne og legekammeraterne.

### Den 2-årige søskende

Mange 2-årige kan nogle gange være meget hårdhændet interesserede i deres små søskende. De kan pludselig klappe eller kramme det lille barn meget hårdt og intenst, ligesom de gør med deres bamse. Prøv at undgå at sige, Nej, det må du ikke. Prøv i stedet med at flytte barnet og sig: "Ups, der fik lillesøster et ordentligt kram, prøv hellere sådan her...." Måske skal I sige det hundrede gange. Det er ikke sikkert, det hjælper i starten, for barnet i denne alder har en kort hukommelse. Hvis den store krammer den lille så hårdt, at det bliver farligt, eller den lille begynder at græde, skal I selvfølgelig fortælle barnet, at det må det ikke.

### Den 3-5 årige søskende

Når du har født og storesøster skal hilse på sin nye søskende, så prøv om ikke I kan få ro til bare at være jeres lille familie, hvor storesøster kan få lov i fred og ro at hilse på. Det kan skabe en vis stolthed, at hun var den første, der fik lov at se lillebror. Hvis storesøster vil holde ham, og det vil mange gerne prøve, så sæt det store barn, så det sidder godt med støtte i sengen, sofaen eller en stol med store armlæn. Læg den lille på skødet og placér dem, så de ikke vælter, eller den store kan tabe den lille.

### Legekammerater

Det store barn kan nemmere forstå, at den lille nyfødte ingenting kan i starten. Nogle børn i denne alder bliver skuffede over, at den nye søskende ikke straks er en ny legekammerat – forklar barnet, at det kommer senere, og at det i starten kun kan lege forsigtigt med den lille ny. Det skaber så til gengæld god plads for den store, at den lille sover meget af tiden i starten.

### Omsorg

Når I viser omsorg for det spæde barn, når det græder, kan den store aflæse, hvordan man kan trøste det. Nogle gange kommer storebror måske med sutten, og andre gange kommer han løbende med en lille bog, som han viser hende, lige som I selv gør, hvis han er træt og skal falde til ro eller trøstes efter et fald eller lignende. Ros ham for det han gør og sig til ham: "Se hvor glad lillesøster blev." Andre gange må I skille de to ad, fordi den lille lige har fået fat i storebrors legetøj og ikke vil slippe det. Forklar at lillesøster ikke ved og forstår, at hun ikke må holde hans legetøj og beslut jer til, hvem der skal have legetøjet og giv den anden noget andet i stedet. Giv ham nogle små opgaver, som han kan klare, så han føler sig værdsat og kan se, at han hjælper til med f.eks. at hente bleen, der skal over skulderen, når lillesøster skal bøvse eller en ren sut, når det behøves. Ros ham, fortæl ham, at han er sådan en god hjælp og sådan en dejlig dreng. Fortæl også lillesøster om hans dejlige storebror.

### Sove i samme værelse

Mange børn deler værelse med deres søskende, og det kan fungere fint. Hvis de skal dele soveværelse, kan man f.eks. starte med det, når det lille barn ikke længere vågner mange gange om natten og skal ammes eller have flaske. For det kan forstyrre den stores søvn. Har den store en mening om sit værelse, så tag hende med på råd mht. indretning. Måske kan det også være en idé, at der er "adgang forbudt for børn under 1 år" i dagtimerne. På den måde, kan den store også bruge værelset som sit legested, hvor hun kan have sine småting og dimser i fred for pilfingeren. Når de to søskende bliver så store, at de puttes samtidig, kan man aftale med den store, at hun godt må ligge og lege og snakke med sine bamser, men at hun skal hviske, så hun ikke forstyrrer den lille. Det kan de fleste 4-årige godt forstå.



Trætte søskende



### En historie fra det virkelige liv

*Mai, mor til Vigga på 4 år og tvillingerne Espen og Dagmar på 1 år, fortæller:*

At se på en utydeligt sort/hvid skærm på hospitalet og langsomt forstå, at der ligger to små hjerter og banker ved siden af hinanden inde i maven er en oplevelser der svært lader sig beskrive. Man er sendt til tælling af en enkelt melding og tusind tanker farer samtidig igennem hovedet på en; hvor stor og tung vil jeg blive, har vi råd og plads til to, hvordan ammes to samtidig, hvordan er man nærværende og til stede for dem begge, og hvor er vores store datter henne i alt dette? Selv oplevede jeg en form for følelsesmæssig chok over denne pludselige sandhed omkring hvordan vores liv ville forme sig. Jeg svulmede af ubeskrivelig glæde og fortvivlelse i de følgende mange uger. Men langsomt sank virkeligheden ind, vi vænnede os til at fremtiden ville se anderledes ud end forventet, og især da jeg begyndte at mærke liv trådte bekymringerne i baggrunden og vi begyndte at glæde os til alt det nye og spændende vi skulle opleve med vores lille pige og dreng. Folk spørger ofte om det ikke er hårdt at have tvillinger. Og til dem svarer jeg altid; "jo, det er virkelig hårdt, men kunne jeg vælge om, ville jeg igen vælge tvillinger, til enhver tid". For det at få tvillinger er ikke kun dobbelt op på arbejde og bekymring. Det er hårdt, men det er også dobbelt op på glæde og forundring over den store moderfølelse disse små liv giver en.

*Jeg kan huske vores første dag på hospitalet efter fødslen. Jeg skulle op og have de små vejet og gik hen ad barselsgangen med mine to små liggende ved siden af hinanden i den gennemsigtige vugge. Jeg kørte langsomt, afkræftet som jeg var efter fødslen, forbi de åbne døre og så ind på alle de andre nybakte mødre der sad med deres babyer i armene og min første indskydelse var, at det da var synd for dem at de sad der kun med et barn, og at jeg måtte være den heldigste kvinde i hele verden, fordi jeg kunne gå her med to lyslevende mirakler. Det er en følelse der holdt de mange første måneder og som jeg stadig kan trække på når børnene går lidt højt herhjemme og vores tre børn stormer igennem rummene for at komme først ud i gården og lege. Vores tvillinger er så heldige at have en skøn storesøster. Hun var tre år da de kom til verden og pludselig var hun storesøster med meget stort S. Vi havde forsøgt at forberede hende så godt vi kunne på den store omvæltning der snart ville komme. Når jeg var besværet af graviditeten, havde smerter eller måtte hvile flere gange om dagen, forsøgte vi at være opmærksomme på ikke at italesætte det som værende grundet graviditeten, så hun ikke allerede før de var født ville opleve, at det var babyernes skyld at mor ikke kan være der for hende. At blive storesøster har givet rigtig hende meget godt, men det har været hårdt for hende pludselig at skulle deles om sine forældres opmærksomhed og hun har i perioder reageret med gråd og frustration. Men det har heldigvis altid været rettet imod os som forældre, hun har*

*aldrig været sur på hendes små søskende. Det er fantastisk at se de tre sammen, og vores store pige kan som ingen anden få de små til at grine højt og sætte gang i lege der morer dem, hvilket hun ynder at gøre os opmærksom på flere gange om dagen. Hun har udviklet en stor empati og omsorg som storesøster, hun har altid været til stor hjælp og grundet sin alder også haft mulighed for sprogligt at give udtryk for, når hun ikke længere synes det var sjovt at lede efter sutter eller at høre på deres gråd. Vores tvillinger er nu snart halvandet år gamle og vi føler på mange måder at vi er kommet helskindet ud på den anden side. Nætterne er begyndt at give mere søvn i øjnene og vi er ved at være langt væk fra anning, skemad og nattevandringer med børn på armene. Og som altid kan jeg når jeg skuer tilbage tænke på dette med vemod, for så svært og hårdt synes jeg alligevel ikke det har været at få tvillinger ind i familien og jeg glæder mig usigeligt til at se hvad fremtiden vil bringe for vores familie på fem.*



## Mødre-/fædregrupper

I de fleste kommuner arrangerer sundhedsplejersken mødregrupper.

Måske har du ikke overskud eller lyst til at være med i en ny, fordi du har din første mødregruppe. Andre gange kan en ny mødregruppe, hvis I er flyttet, siden I fik barn sidst, være med til at give jer et netværk i jeres nye omgivelser.

Enkelte kommuner har også fædregrupper.

Private initiativer (Foreningen Mandebevisthed og Aktive Fædre) og aftenskoler har forskellige tilbud til fædre. Hvis ikke noget sådan er iværksat der, hvor I bor, kan I rette henvendelse til den lokale aftenskole, eventuelt i samarbejde med andre forældrepar.



Mødregruppe

### En historie fra det virkelige liv

*Martin, far til Søren på 1 år, fortæller:*

*Før min egen dreng kom til verdenen, var jeg sikker på at jeg ikke ville kunne mærke nærværdig forskel på min "bonus" pige, og så min snart nyfødte dreng. I 2 år havde jeg jo været "bonus daddyen" til den sødeste lille pige, der dengang jeg første gang mødte hende, var 2 år gammel.*

*Men, på trods af at hun stadig er min lille pige, så kan jeg ikke fornægte at der vil være forskel.*

*Han ligner jo mig, ganske meget vil jeg selvfølgelig mene, Og det gør altså en*

*forskel. Hvilken far eller mor bliver ikke mest forelskede i sit barn når man især kan genkende sig selv i sin lille pøde. Samtidig har hun også den bedste far et barn kunne ønske sig.*

*Engang imellem kommer der også nogle bemærkninger, hvor jeg tror hun tænker han er meget sød, ham der bonusfaren, men hvordan er det lige, at han lige kommet ind i billedet. Jeg har jo allerede én far.*

*Og hvad er han egentligt? Alle børnene i børnehaven spørger tit når jeg henter hende, er det din far. Nej, svarer hun, men hvad er han så spørger de så? Hun ved faktisk ikke helt hvad hun skal svare, hun giver mig ofte et stort kærligt knus. Næsten som hun siger, du er god nok, så du behøver ikke at tage dig af dem.*

*Ja, for hvordan passer jeg egentlig lige ind... klappe klappe kage i morgen skal vi bage, en til far og en til.. Ja, ikke en til pap – eller bonusfaren far vel? Man er et udefinerbart produkt af et nyt familie mønster, hvor noget så klassisk som en børnesang ikke passer ind. Så hvor skulle alle de andre børn i børnehaven kende til at kan have 2 fædre, en farmand, og så en bonusfar. Og hvor skulle hun vide hvad det egentlig er..*

*Men jeg elsker hende, min dejligste lille bonus datter, og jeg er sikker på at hun elsker mig. Vi er virkelig hinandens bonusser. Jeg bestræber mig det yderste på at der ikke bliver gjort forskel på hende og hendes lille bror. Men jeg er hverken hendes mor eller hendes far, for de er nemlig de bedste i verden!*



### En historie fra det virkelige liv

*Charlotte, mor til Anna på 3 og Otto på 4 år, fortæller:*

*Da jeg blev mor første gang, var det som om, at jorden i en periode holdt op med at dreje rundt. Eller i hvert fald skiftede den tempo og efterlod et vakuum, hvori en ny verdensorden skulle skabes. Der er nogle, der er hurtige til den slags. Andre tager lidt længere tid om det. Jeg kan uden at overdive sige, at jeg tilhører den sidstnævnte gruppe. Det var et klichéfylt, ja, men ikke desto mindre kæmpe stort chok at blive mor og familie. Og selv om vi kom os over chokket, og det blev afløst af ubeskrivelig stor kærlighed og meningsfuldhed, blev følelsen siddende fast i kroppen i flere år.*

*Derfor var det ikke uden spænding, da jeg tre år senere blev gravid for anden gang. Hvordan mon det ville blive denne gang? Nu var der jo endnu mere på spil og flere hensyn at tage. Det barn, som i tre år havde været centrum for vores lille familie, skulle være storesøster og et nyt menneske skulle have plads. Hvordan skulle vi tilgodesee både den store og den lille ny? Hvad kunne vi gøre for at give vores datter en søskende-gave og ikke et søskende-chok?*

*Under graviditeten tænkte jeg meget på kun at tale om graviditeten, min voksende mave og den kommende lillebror, når min datter inviterede til det. Selv om jeg syntes, det var et lille mirakel, hver gang baby sparkede, gjorde det ikke noget*

*godt for min datter og det kommende søskendeforhold at skulle forholde sig til midt i en hyggelig godnathistorie. Når hun ikke kan forholde sig til hvor længe, der er til børnetime eller weekend, hvorfor skulle jeg så tvinge hende til at have et forhold til en baby, der først kommer om flere måneder? Alle de overvejelser og forberedelser, der fyldte mit hoved op i den sidste tid før termin, forsøgte jeg at skåne hende for og i stedet koncentrere mig om, hvad der fyldte i hendes lille verden.*

*For en dag er baby der jo bare! Heldigvis går de fleste andengangs-fødsler nemmere end den første, og dette glædelige faktum må man jo bruge til sin (og storesøsters) fordel. Jeg forsøgte at udnytte, at en nyfødt baby sover rigtigt meget og forhåbentlig også lidt mere, end man selv har brug for. De pauser, der opstår, kan derfor bruges til alenetid med den store – også selv om man måske har mere lyst til alenetid med sig selv.*

*Og så er der gæsterne... Mange lærer lektion første gang: begræns besøgene, fordel dem over længere tid end de allerførste uger eller saml dem i grupper. Hos os blev en af løsningerne at ønske os frokost eller aftensmad i stedet for gaver. Man har jo rigeligt med babytøj, men det kan virkelig falde på et tørt sted, når gæster ikke giver anledning til stress over indkøb, madlavning og rengøring, men faktisk bidrager på den til tider lidt pressede konto. Ellers oplevede jeg det faktisk også som en helt legitim undskyldning at sige til familie og venner,*

*der gerne ville besøge os, at vi lige brugte den første tid på at koncentrere os om at hjælpe storesøster på plads i sin nye rolle.*

*Det fedeste ved at blive mor for anden gang, synes jeg, var, at mine ambitioner var meget mere realistiske. Man ved jo godt, at man ingenting når under sin barsel. At man er døden nær af træthed, men at det går over. At mødregruppen ikke skal være en konkurrence, men en hyggelig aflastning. At der kommer pressede perioder (om det så er søvn, amning, søskendejalousi, parforholdet, sygdom osv.). Men her har det faktisk hjulpet mig rigtigt meget at tænke på, at alting kommer i faser. Også de helt små børn. Så tillykke og nyd din baby!*



## Bedsteforældre

Det kan være en gave for alle tre generationer, både børn, forældre og bedsteforældre, hvis I får et nært forhold til hinanden.

Det er et forhold, hvor parterne er meget præget af hinanden og afhængige af hinandens vilje til både at skabe nærhed og holde en vis afstand.

Bedsteforældre og børnebørn kan lære hinanden godt at kende og kan have mange gode fælles oplevelser sammen. Mange bedsteforældre er oprigtig glade for deres barnebarn og er sammen med barnet på deres præmisser. De bruger den erfaring, ro og det overskud, de har, til at finde ud af, hvornår de skal tilbyde småbarnsfamilien deres hjælp. Det kan

både være som babysitter en aften, hvor mor og far har brug for en biograftur eller bare en aften i byen, eller når barnet er sygt.

Mange bedsteforældre arbejder, når de får børnebørn eller bor langt væk. Så kan det være svært at få en tæt kontakt.

Men der kan ofte være mulighed for en weekend eller en miniferie sammen, hvor man efterhånden lærer hinanden så godt at kende, at barnet er tryk ved at blive passet af bedsteforældrene.

Når der er flere børn at passe på én gang, kan det godt være, at bedsteforældrene ikke magter at passe to ad gangen. Så må I nøjes en periode, indtil børnene bliver lidt større eller bruge andre i jeres netværk.

### Bedrevidende bedsteforældre

Har I forskellige opfattelser af, hvad børn må og ikke må, så kan det være en idé fra starten at gøre opmærksom på, at I bestemmer I jeres hjem, de bestemmer i deres. Det kan både børn og voksne godt forstå.

En bedstemor, der blander sig og kommer med både kritik og udsagn som "Da du var lille, fik du sandelig ikke lov til...." eller "I forkæler da det barn for meget....", overskrider en hårfin balance for, hvad der er acceptabelt. Sker det bare et par gange, kan det være klogt at lade passere, men gentager det sig og bliver et problem, må I konfrontere bedstemor og -far med det.

### Brug bedsteforældres erfaring

Har I været i vuggestuen og fået at vide, at jeres barn hellere vil lege alene og sidde for sig selv med Legoklodserne, kan bedsteforældrenes erfaring bruges. De er altid parate til at høre på jer, og de kan fortælle, hvordan I måske var ligesådanne som børn, det kan give ro i maven at vide det.

På Libero.dk kan I downloade en pjece: "Til bedsteforældre og andre interesse-rede...". Måske kan den være inspiration især for bedsteforældrene, hvis I ind imellem synes, de blander sig, og I ikke magter at få det sagt til dem.

Vil du gerne dine forældre eller svigerforældre skal læse lidt om, hvordan man ammer i dag, så bed dem klikke ind på [Libero.dk/foldere](http://Libero.dk/foldere) – der er en specielt til bedsteforældre.



Mormor passer barn



## Stikordsregister

### A

Abort 17, 20, 30, 31  
 Adoption 6, 117  
 Afføring, barn 67, 89  
 Afføring, kvinde 27, 49  
 Afspænding 40, 49  
 AIDS 30  
 AFP – alfafoetoprotein 19  
 Akupunktur 25, 27, 31, 43, 50  
 Alkohol 34, 63, 71, 86  
 Allergi, kvinde 32, 38  
 Allergi, barn 34, 68, 71, 86  
 Ambulant fødsel 15  
 Ammebh 25  
 Ammepude 65  
 Ammestillinger 65  
 Amning 15, 29, 63-76  
 Angst 40, 99  
 Anoreksi 33  
 Apgar 53  
 Antistoffer 13, 30, 65, 73  
 Arbejds miljø 33  
 Astma 32  
 A-vitamin 36  
 Autostol 41

### B

Babymassage 94  
 Babypleje 86  
 Babysvømning 93  
 Baghovedstilling 56  
 Bakterier i urinen 14  
 Barnesele 97  
 Barselsafdelingen 15, 29, 69  
 Barselsflåd 84, 93  
 Bedsteforældre 107

Bekymring 24, 28  
 Besøgstid 62  
 Bilirubin 83  
 Bind – lukkede sider  
 Bleer – lukkede sider  
 Blodigt udfåd, barn 68  
 Blodprocent 13  
 Blodprøver 19  
 Blodsukker, barn 54  
 Blodsukker, kvinde 32, 38  
 Blodtryk 13, 25, 31  
 Blodtype 13  
 Blærebetændelse 13, 14, 30  
 Blødning 25, 31, 42-47  
 BMI 14  
 Bryster Bryster 14, 25, 63  
 Brystbetændelse 14, 73  
 Brystoperation 76  
 Brytspænding 66  
 Brystvorter 25, 64, 69, 75  
 Bulimi 33  
 Bækkenbund 27, 41, 84  
 Bækkenløsning 26  
 Bækkensmerter 26  
 Bæresele 97  
 Børneeksem 86  
 Børneundersøgelser 91  
 Bøvse 54, 69, 85

### C

Carpaltunnel syndrom 25  
 Cola 33  
 CTG – Cardiotografi 18, 30, 43, 52

### D

Diarré 87  
 Doptone 51  
 Downs syndrom 17  
 Dreng 9, 18, 55, 89

Depression 32, 90, 91, 99  
 D-vitaminer, barn 77  
 D-vitaminer, kvinde 36  
 Di-Te-Ki-Pol vaccination 91  
 Double-test 17, 18

### E

Efterbyrd 46  
 Efterfødselsgymnastik 58  
 Efterfødselsreaktioner 99  
 Efterveer 66  
 Eksem 86  
 Energidrikke 33  
 Endorfiner 49  
 Enlig mor 85  
 Epiduralblokkade 49  
 Erstatning – modermælk 68, 71

### F

Familiemønstre 151, 153  
 Far 10, 34, 51, 65  
 Feber, barn 81, 88  
 Feber, kvinde 50, 66, 73  
 Fedtet hud 28  
 Fisk 35  
 Flasker 71  
 Folsyre/folsyre 36, 37  
 For lidt mælk 67, 72  
 For meget mælk 73  
 Forkølet, barn 87  
 Forpustet 28  
 Forstoppelse, barn 87  
 Forstoppelse, kvinde 37  
 For tidlig fødsel 30, 44, 61  
 Forældre & Fødsel 118  
 Fosterfedt 22, 55  
 Fosterstilling 46  
 Fostervand 14  
 Fostervand, grønt 52, 56





Fostervandsprøve 17, 18  
 Fædregrupper 105  
 Fødeklinik 15  
 Fødested 14  
 Fødestillinger 40  
 Fødsel 43-54  
 Fødselsforberedelse 40  
 Fødselsdepression 99, 100

## G

Glemsom 24  
 Glucosebelastning 14  
 Graviditetsplan 16  
 Graviditetssukkersyge 31, 32  
 Gravidmassage 27, 117  
 Gråd, barn 54, 88  
 Gråd, kvinde 28  
 Gulsot, barn 83  
 Gulsot, kvinde 28  
 Gylp 86  
 Gynækologisk undersøgelse 7, 13  
 Gåstol 97

## H

Halsbrand 27  
 Helbredsundersøgelser, barn 91  
 Helbredsundersøgelser, kvinde 8  
 Hepatitis B 13, 73  
 Herpes 30  
 HIB-vaccination 91  
 HIV 30  
 Hikke 98  
 Hindesprængning 45  
 Hjemmefødsel 15  
 Hjertelyd 19, 43, 56, 80  
 Hormoner 18, 24, 28  
 Hovedpine 22, 31, 34, 50  
 Hud mod hud 44, 54, 60, 63  
 Huden, barn 83, 87

Huden, kvinde 28, 36  
 Hvide brystvorter 75  
 Hvilestillinger 51  
 Hygiejne 88  
 Hyppig vandladning 27  
 Hælprik-blodprøve 62  
 Hæmorider 27  
 Høreundersøgelse 83  
 Håbløshed 99  
 Håndudmalkning 69  
 Hård mave, barn 87

## I

Identitetsmærke 46  
 I form 26, 59, 84  
 Igangsættelse 45  
 Ilt 33, 50  
 Iltmangel 56  
 Indianerstiling 65  
 Infektionssygdomme 60, 63, 77  
 Influenza-vaccination 32  
 Inkontinens 27

## J

Jalousi 10, 85, 101  
 Jern, barn 77  
 Jern, kvinde 36  
 Jernmangel 36  
 Job 33, 36  
 Jordemoder 8, 13, 40, 43, 55 mm.

## K

Kalk 37  
 Kaffe 33  
 Katte 30  
 Kejsersnit 14, 46, 57  
 Kemi, kosmetik, parfume 32  
 Kighostevaccination 91  
 Klamydia 30

Kløe 28, 29  
 Knibeøvelser 41, 84  
 Koffein 33  
 Kolik 90  
 Konflikter 99, 100  
 Kontakt 92  
 Kromosomer 18, 19  
 Kvalme 10, 24, 29, 50  
 K-vitamin 55

## L

Laid back 65  
 Lattergas 50  
 Lavement 49  
 Ledbånd 25  
 Ligamentsmerter 25  
 Livmoder 14, 28, 44, 61  
 Livmoderhals 7, 31, 45  
 Livmodermund 42, 46, 55  
 Lussingesyge 30  
 Lysbehandling 83  
 Lyst 39  
 Læge 8, 13  
 Lægkrampe 25  
 Lændemassage 49, 51

## M

Mad 35  
 Magnesium 25, 57  
 Massage 47, 51  
 Mavemuskler 7, 84  
 Mavepulver 28  
 Medicin 34, 71  
 Menstruation 7, 13, 24, 73  
 Menstruationslignende smerter 25  
 MFR-vaccination 91  
 Moderkage 14, 46, 61  
 Moderkageprøve 18  
 Modernmælk 63-76



Modermælkserstatning 68, 71  
Mongolisme 17  
Mor 10, 26, 28 mm.  
Morbus Raynand 75  
Motion 26, 32, 64  
Motorik 88, 96  
Mælkegange 66, 73, 76  
Mælkeknuder 65, 73  
Mælkeproduktion 64, 68, 70, 73  
Mæt 68, 71, 73  
Mødregupper 105

## N

Nakkefoldsscanning 13, 17  
Narkose 51  
Navlestreng/snor 18, 46, 51, 61  
Navlesnors-pH 52  
Nedløbsrefleks 66, 69  
Nedtrykthed 99  
Nikotin 33, 70  
Nikotintygegummi 70

## O

Omvæltning 10, 53, 85, 107  
Opkastninger, barn 87  
Opkastninger, kvinde 31  
Overgangskost /skemad 77  
Over tiden 45  
Overvægt 14, 31  
Oxytocin 44, 49, 66

## P

Parfume 33, 86  
Parvovirus 30  
Pige 9, 18, 30, 68  
Piercing 76  
Pigmentering 28  
Pilates 40  
Ph 52

PKU-test 62  
Pletblødning 31  
Plukveer 28, 29, 41  
Presseperiode 46, 50  
Progesteron 21, 24  
Prolaktin 28, 66  
Prostaglandin 45  
Protein i urin 31  
Præ-eclamps 31  
Præmatur 44, 61  
Psykiske forandringer 24  
Psykolog 85, 99, 100  
Pudendusblokkade 50  
Pusleplads 94

## R

Raynauds syndrom 75  
Rebozo-teknik 56  
Reflekser 53, 55  
REM-søvn 90  
Rhesus 13  
RS-virus 88  
Rubella 30  
Rygning 33, 70  
Rygbedøvelse 44, 49, 50  
Rygmarvsbrok 36  
Rygsmarter 25  
Røde hunde 30  
Råmælk 63, 65

## S

Saksegreb 65  
Samleje 39  
Samliv 10, 39, 98  
Samsøvning 66  
Sanser 92  
Savle 64  
Scanning 19, 21, 60  
Sex 11, 39

Skemad 77  
Skævt hoved 82  
Slimprop 42  
Smerter 26, 30, 46, 48  
Solbadning 59  
Spiseproblemer 33  
Sport 26, 32, 34  
Spædbarnsdød 34, 70, 91  
Stamceller 77  
STAN 52  
Steriltvandspabler 50  
Stivkrampe 30  
Strandskaller 74  
Støttestrømper 27, 58  
Streptococcer 30  
Strækmærker 28  
Styrketræning 26, 84  
Sugekop 31, 50, 57  
Sukker i urin 14  
Sukkersyge 14, 31  
Sundhedsplejerske 8, 15, 53, 100, 105  
Sundhedsstyrelsen 14, 21, 34, 77  
Suttebrik 74, 75  
Sutter 70  
Sutterrefleks 64  
Svamp, barn 74, 96  
Svamp, kvinde 30, 74  
Svangerskabsforgiftning 31  
Svimmel 13, 25, 29  
Syn 36, 90, 96  
Syninger 47, 58  
Syntocinon 44, 47, 61  
Søskende 9, 10, 95, 101, 103  
Søskendereaktioner 101  
Søvn 90



**T**

Tandkød 27  
 Tang 57  
 Te 33  
 Tegnblødning 42  
 Temperament 90  
 Termin 13, 21, 42  
 Tidlig fødsel 30, 44, 60  
 Tiilid 92  
 Tidlig kontakt 54, 60  
 Tilknytning 24, 54, 60  
 Toxoplasmose 30  
 Trillinger 29  
 Trivsel 62, 72, 76  
 Trusseindlæg lukkede sider  
 Træthed 25  
 Træning 26, 84  
 Trøske 86  
 Tungebånd 75  
 Trillingsponsorat 29  
 Tvillinger 29  
 Tynd mave, barn 87  
 Tænder 91  
 Tårekanaler 54, 88

**U**

Udflåd 14, 28, 30, 42, 84  
 Udstyr 41  
 Ultralyd 19, 21, 60  
 Underkropsstilling 56  
 Urater 68  
 Urin, barn 15, 49, 100  
 Urin, kvinde 7, 37, 77  
 Urinprøver 7, 13, 47  
 Uro, barn 84, 93, 117  
 Uro, kvinde 83  
 Utilpashed 40, 62

**V**

Vaccinationer 91  
 Vandfødsel 78  
 Vandafgang 66, 68  
 Vandladning, barn 100  
 Vandophobning 42  
 Vandrejournale 12, 15  
 Veer 46  
 Vegetar 36  
 Vending af barn 56  
 Venepumpeøvelser 25, 27, 40, 58  
 Vejtrækning 40, 49  
 Vejtrækning, barn 81, 88  
 Vikler 97  
 Vin 34  
 Vitaminer, barn 77  
 Vitaminer, kvinde 35, 36, 77  
 Vold 32  
 Vuggedød 31, 70, 91  
 Vægt, kvinde 14  
 Vægt, barn 60, 87, 92

**Z**

Zoneterapi 31

**Ø**

Ødeme 14, 26  
 Øjenkontakt 54, 71, 81, 95  
 Øjenbetændelse 88  
 Øjne 54, 91, 92  
 Østrogen 24, 28

**Å**

Åreknuder 27

**Egne noter**

## Gode bøger

### Graviditet og fødsel:

Arndal, Lotte  
9 måneder før – 9 måneder efter  
Den hele kvinde  
People's Press 2007

Bertelsen, Anne Mette Holme  
og Gohr, Camilla  
Den gode fødsel  
Museum Tusulanums Forlag

Faber, Adale og Mazlish, Elaine  
Søskende uden jalousi  
I Favn danmark

Grønning, Joan Tønder  
Bogen om tvillinger  
TekstXpressen

Uge for uge-kalender for dig,  
der venter tvillinger 2010

Jensen, Skov Lene  
Politikkens graviditetsbog  
Politiken

Hern, Pia  
Fødsel og smerte  
– hvordan du forbereder dig  
til fødselssmerter  
Munksgaard

Hern, Pia og Lyng-Hansen, Helen  
Du bliver en god mor  
Rosinante

Heurlin, Karin  
Hvornår er det min tur til at skringe?  
Da jeg blev mor for anden gang  
People's Press

Lykke, Christa m.fl.  
Bogen om kejsersnit  
– en anderledes måde at føde på  
Lindhardt og Ringhof

Pedersen, Bente Klarlund  
Graviditet og motion  
Nyt Nordisk Forlag 2004

Nilsson, Lennart  
Et barn bliver til  
Gyldendal

Stern, Daniel N.  
En mor bliver til  
Hans Reitzel

### Familie og livet med et lille barn:

Politikkens bog om babymassage  
og zoneterapi  
Politiken

Andersen, Helle m.fl.  
Babybogen  
Lindhardt & Ringhof

Arentsen B., Anette  
Kan prinsesser have Downs syndrom?  
Turbine

Arndal, Lotte  
Den hele kvinde  
– en guide til stærkere bækkenbund  
People's press

Behrendt, Maria m.fl.  
Du kan bare vente dig  
Aschehoug

Bentsen, Birthe Servais  
Bevægeleg for forældre og deres spæde  
børn  
Frydenlund

Bonde, Hans m.fl.  
Når du bliver far  
Aschehoug A/S

Brandt, Nina  
Den gode barsel  
– en guide til et familieliv i balance  
Aronsen

Christensen, Dennis  
Far alene hjemme  
Politiken

Daneskov, Lars  
Far på færde  
Jyllandspostens Forlag

Dunn, Judy m.fl.  
Søskende – samme baggrund – forskel-  
lige liv  
Hans Reitzel

Faber, Adele  
Søskende uden jalousi  
Forum



- Fyhr, Gurli  
**Den "forbudte" sorg**  
 – om forventninger og sorg omkring det handicappede barn.  
 Komiteen for Sundhedsoplysning
- Hyltén-Cavallius, AL og Skov Jensen, Lene  
**Værd at vide om tvillinger**  
 Komiteen for Sundhedsoplysning
- Guldager, Else  
**År 1 – når I har fået barn**  
**Dit barn – de første 6 år**  
 Lindhart og Ringhof
- Bruun Hansen  
**Søskende**  
 – en bog til forældre om at skabe gode søskenerelationer  
 Politiken  
**Forældreguiden – sådan tackler du hverdagen med børn**  
 Rosinante
- Holst, Hanne Vibeke (skønlitt.)  
**Tereses tilstand**  
**Det virkelige liv**  
 Gyldendal
- Jensen, Lene Skov  
**Amning – få en god start**  
 Politikens forlag
- Jepsen, Jonna  
**Født for tidligt – en forældrehåndbog**  
 Haase & søn
- Juul, Jesper  
**Din kompetente familie**  
**Det kompetente barn**  
**Her er jeg – hvem er du?**  
**Bonusforældre, muligheder og faldgrupper**  
**Smil vi skal spise**  
 – børnefamiliens måltider  
 Apostrof
- Klein, Sebastian  
**Familiefar i knibe**  
 DR
- Knudsen, Ann-Elisabeth m fl  
**Hallo – er der hul igennem?**  
 Schönberg
- Kristensen, Møller Lykke og Bruun Hansen, Margrethe  
**Barn nr 2, når familien vokser**  
 Lindhardt og Ringhof
- Rikke Lausten  
**Den lykkeligste tid**  
**Dagbog fra en fødselsdepression**  
 GPO.forlag.dk
- Madsen, Svend Aage  
**Bånd der brister – bånd der knyttes**  
 Hans Reitzel  
**Fødselsdepression – der er hjælp at få**  
 Frydenlund
- Madsen, Svend Aage m.fl.  
**Fædres tilknytning til spædbørn**  
 Hans Reitzel  
**Fødselsdepression – der er hjælp at få**  
 Frydenlund
- Et nyt liv – en brugsbog om unge mødre  
 Mødrehjælpen og Komiteen for Sundhedsoplysning
- Nordahl, Bertil  
**Den Kvindelige mor**  
**Den mandlige far**  
 Niensens
- Rasmussen, Lizette  
**Når det gør ondt at være mor**  
 Gaia's forlag
- Riise, Sigrid m. fl.  
**De bedste (bedste)forældre**  
 Gad's Forlag
- Rufo, Marcel m fl.  
**Søskende**  
**Sygelig strid eller kærlig konkurrence**  
 Borgen
- Sellin, Kirsten  
**Svøb dit barn**  
 Olivia
- For forældre, hvis barn dør ved fødslen eller ved spædbarnsdød:*
- Schwartz Hansen, Anni  
**Den usynlige sorg**  
**Når et barn dør ved fødslen**  
 Hans Reitzel
- Thorning, Marion  
**Børns søvn**  
 Borgen



Mormor – din datter er blevet mor  
Gyldendal

Tholstrup, Annette  
Det lille barn og dig  
Fremad

Ulvund, Stein Erik  
Forstå dit barn 0-2 år  
Politikken

Van De Rijt, Hetty og Plootij, Frans  
Vidunderlige uger – 10 skridt i dit barns  
mentale udvikling  
Human

Wegloop, Mette Wainer og Lone Spliid  
Leg med dit barn  
0-12 måneder  
Politikens Forlag

Weinrich, Jacob  
Det blev en far  
Borgen

Witt, Kristian  
Bare vent til far kommer hjem  
Aronsen

Østergaard, Susanne  
At miste et barn er en livsproces  
Frydenlund

## Foldere

Arbejdstilsynet  
Tlf.: 70 12 12 88  
at.dk  
Arbejds miljø og sunde børn  
Gravide og ammendes arbejdsmiljø

Danmarks Astma-Allergiforbund  
Tlf.: 43 43 59 11  
astma-allergi.dk  
Forebyggelse af allergi hos småbørn

Danske Fysioterapeuter  
Tlf.: 33414620  
fysio.dk  
Bækkenløsning

Forbrugerstyrelsen  
Tlf.: 41 71 50 00  
forbrug.dk

Foreningen Sex & Samfund  
Tlf.: 33 93 10 10  
sexogsamfund.dk  
Når to bli'r til tre  
– hvad så med seksuallivet  
Klar besked om prævention  
Er du gravid? (fås også på apoteket)

Forældre til et barn med fysisk eller  
psykisk handicap  
Guide til hjælp og støtte

En vejledning fra Kirkeministeriet  
Fra vugge til grav

Komiteen for Sundhedsoplysning  
Tlf.: 35 26 54 00  
sundhedsoplysning.dk  
Kort og godt om amning  
I form før fødslen  
I form efter fødslen  
Værd at vide om tvillinger  
Ved du det om børn  
Børn og ulykker  
Får du D-vitamin nok?  
Opdragelse med hjertet  
Mad til spædbørn & småbørn  
Spis, leg og ha' det godt  
Idee til sund mad og lege  
Risikovurdering og fosterdiagnostik  
Undgå smitte  
Om hvordan man kan forebygge smit-  
somme sygdomme i hjemmet  
Hvorfor græder barnet, Gråd og kolik  
hos spædbørn

Fødevarestyrelsen  
Tlf.: 72 27 69 00  
fvst.dk  
Råd om mad og motion når du er gravid

SCA Hygiene Products A/S Rode, Ulla  
Virgin, Cecilia  
Bryst er bedst til hverdag og fest  
Til bedsteforældre – om amning  
(folderne findes også på engelsk, polsk  
og arabisk på [Libero.dk/foldere](http://Libero.dk/foldere))

Det lille barns søvn, Rode, Ulla  
Heigaard, Vibeke, Sørensen, Lene  
(folderne findes også på engelsk, polsk  
og arabisk på [Libero.dk/foldere](http://Libero.dk/foldere))



**Gode råd om småinfektioner,  
ondt i øret og allergi**

Rode, Ulla

(folderne findes også på polsk og arabisk  
på [Libero.dk/foldere](http://Libero.dk/foldere))

**Kan man(d) få en efterfødselsreaktion**

Høeg, Gunild, Rode, Ulla

(folderne findes også på engelsk, polsk  
og arabisk på [Libero.dk/foldere](http://Libero.dk/foldere))

**Opdragelse af småbørn**

Rode, Ulla m.fl.

(folderne findes også på polsk og arabisk  
på [Libero.dk/foldere](http://Libero.dk/foldere))

**Skalmeje**

Præstegårdsvej 49, 7451 Sunds

Tlf.: 96287979

[forlagetskalmeje.dk](http://forlagetskalmeje.dk)

**Amning – Tidlig kontakt**

**0-3 år Lille menneske – stor udvikling**

**Sundhedsstyrelsen**

Tlf.: 72 22 74 00

[sst.dk](http://sst.dk)

**Sådan forebygger du allergi hos dit barn**

**Beskyt børnene i solen**

**Forebyg vuggedød**

**Sund psykisk udvikling hos børn**

**Sunde vaner før, under og efter 2008**

**Leg der styrker motorikken**

Vibeke Winter

**Landsforeningen Spædbarnsdød**

Tlf.: 39 61 24 51

[spaedbarnsdoed.dk](http://spaedbarnsdoed.dk)

**Vis at du ved det**

**Miljøstyrelsen 2006**

Tlf.: 72 54 40 00

[mst.dk](http://mst.dk)

**God kemi er ikke altid nok**

**Forældre og Fødsel**

Tlf.: 70 23 14 00

[fogf.dk](http://fogf.dk)

**Kejsersnit**

**Tidlig fødsel – tidlig kontakt**

*For forældre med hjertebørn:*

**[hjerteforeningen.dk](http://hjerteforeningen.dk)**

Tlf. 33 93 17 88

**Hjerteforeningens Børneklub**

Tlf. 97 59 36 00

[hjertebarn.dk](http://hjertebarn.dk)

**Medfødte hjertefejl**

Om hjertesygdomme hos børn, udgivet  
af Hjerteforeningen og Hjerteforenin-  
gens Børneklub

**Forældre til barn med handicap**

Guide til hjælp og støtte

Velfærdsministeriet

Kan downloades på [ism.dk/Publikationer](http://ism.dk/Publikationer)

**At få et hjerneskadet barn med  
udviklingshæmning**

En informationspjece fra LEV.

Kan downloades på [lev.dk](http://lev.dk)

**Socialguide 2007**

Diabetesforeningen. [diabetes.dk/Rundt](http://diabetes.dk/Rundt)  
om diabetes/På tryk/Gratis publika-  
tioner

**Fleksibel barselsorlov – til forældre**

Beskæftigelsesministeriet.

Kan downloades på [bm.dk/udgivelser](http://bm.dk/udgivelser)

**Rigshospitalet 2006**

**Mænd og fødselsdepressioner**



## DVD og app's

### Amningens ABC

Sådan kommer du i gang

Komiteen for Sundhedsoplysning 2009

### Slap af mor og far – fødselsforberedelse med hypnose

– af jordemoder og hypnoterapeut Anne Ruby.

### Kærtegn for livet – om babymassage

Prod. Inger Hartelius

### Efterspil\*

– en film om sex og samlivsproblemer efter en fødsel

Prod. Ulla Rode

SCA Hygiene Products A/S

Telf.: 48 16 81 11

### Godt begyndt\*

– en film om amning

Prod. Ulla Rode, SCA Hygiene Products

A/S og Den Almindelige Danske

Jordemoderforening

Telf.: 48 16 81 11

### Mors mave, baller, lær\*

Vallentin, Anne

Prod. Libero

Telf.: 48 16 81 11

### Babytegnssprog\*

– Din guide til bedre kommunikation med dit barn

\*Kan købes ved henvendelse til: [rode.ulla@gmail.com](mailto:rode.ulla@gmail.com)

### Børns udtryk er altid meningsfulde

Jesper Juul

Kempler Institutet

Kempler.dk

### 9Months – den holistiske guide

DVD med pilates og yoga øvelser mm.

9Months.dk

### Liberoklubbens Gravid app



Se s. 165

## Rådgivning og websites

### Rådgivning

#### Astma-Allergi Forbundet

Allergirådgivningen

Telf.: 43 43 59 11

astma-allergi.dk

#### Børns vilkår

Forældretelefonen,

Telf.: 35 55 55 59

børnsvilkar.dk

#### Mødrehjælpen af 1983

åben for alle børnefamilier

moedrehjaelpen.dk

#### Center for små handicappede grupper

csh.dk

### Detaljeret råd og vejledning om mad

cetcenter.dk

Telf.: 38 33 10 99

### LOKK

– Landsorganisation af kvindekrisecentre arbejder for at hjælpe kvinder og børn, der udsættes for vold i hjemmet. Man kan kontakte LOKKs rådgivning døgnet rundt.

Hotline til voldsudsatte: 7020 3082

Brevkasse: [lokk.dk/raadgivning/](http://lokk.dk/raadgivning/)

anonym-brevkassewww.lokk.dk

### Websites

[amoxa.com](http://amoxa.com) – jordemoder ledet aku-

punktur klinik for gravide mm

Telf.: 32 57 78 88

[klinikkenmaia.dk](http://klinikkenmaia.dk) – private jordemødre

[netjordemoderen.dk](http://netjordemoderen.dk) – spørgsmål og

svar på nettet

[ppjordemoedre.dk](http://ppjordemoedre.dk) – private jordemødre

[scanningsjordemoderen.dk](http://scanningsjordemoderen.dk) – 3D-scanning

ning

[privatjordemoder.dk](http://privatjordemoder.dk) – jordemoder og

hypnoterapeut med speciale i fødselsangst og smertefri fødsel

[netjordemoderen.dk](http://netjordemoderen.dk) – spørgsmål og

svar på nettet

[jordemoderhuset.com](http://jordemoderhuset.com)

[Team.nordlys.dk](http://Team.nordlys.dk) – gravidmassage

[jordemoder.dk](http://jordemoder.dk) – scanning mm

*Se den opdaterede liste over privatpraktiserende jordemødre på Jordemoderforeningen.dk <http://www.jordemoderforeningen.dk/aktuelt/nyhedsbrev-for-gravide/privatpraktiserende-jordemoedre/>*





[Trykmedbarn.dk](http://Trykmedbarn.dk) – et online univers med små film fra Danmarks fødeafdelinger

[tvillinger.com](http://tvillinger.com) (pjece om hjælp til amning af tvillinger)

[su.dk/Du får barn denbedstestart.dk](http://su.dk/Du-faar-barn-denbedstestart.dk)

[borger.dk](http://borger.dk) – menuen 'Familie og børn' giver en samlet indgang til information og selvbetjening for børnefamilier. På [borger.dk](http://borger.dk) kan du fx navngive dit barn, skrive dit barn op til børnepasning og søge om børnetilskud, hvis du er enlig forsøger

[nyidanmark.dk](http://nyidanmark.dk)

[adoptionsverden.dk](http://adoptionsverden.dk) – site for forældre, der har adopteret et barn

[gravidmedjob.dk](http://gravidmedjob.dk)

[at.dk](http://at.dk) – Arbejdstilsynet

[forbrug.dk](http://forbrug.dk) – om indkøb

[ifavndanmark.dk](http://ifavndanmark.dk) – om at svøbe sit barn  
[mama.dk](http://mama.dk)

[sexogsamfund.dk](http://sexogsamfund.dk)

– om prævention

Telf.: 33 93 10 10

[mistetbarn.dk](http://mistetbarn.dk)

[sst.dk](http://sst.dk) – om vaccinationer m. m.

[ungmor.dk](http://ungmor.dk)

[sundhed.dk](http://sundhed.dk) – diverse web adresser til Danmarks sygehuse

[akutsundhedsplejersken.dk](http://akutsundhedsplejersken.dk) – akutte spørgsmål og svar

Telf.: 26 20 15 05

[massageterapi.dk](http://massageterapi.dk) – sundhedsplejerske Dorthe Jørgensen

[spaedbarnsdoed.dk](http://spaedbarnsdoed.dk)

[rygmarvsbrokforeningen.dk](http://rygmarvsbrokforeningen.dk)

[flaskebarn.dk](http://flaskebarn.dk) – lidt til dig, der vil vide lidt om at give flaske

[babykemi.dk](http://babykemi.dk) – 9 gode vaner om kosmetik, babyprodukter og legetøj

[ecolabel.dk](http://ecolabel.dk) – Blomsten og Svanen miljømærkede produkter

[sundmand.dk](http://sundmand.dk) – om mænds sundhed

[optilfar.dk](http://optilfar.dk) – mere om farrollen

[legdigsund.dk](http://legdigsund.dk) – om at lege

[su.dk](http://su.dk) / Du er blevet forælder

[borger.dk/barseldagpenge](http://borger.dk/barseldagpenge) – få svar på dine spørgsmål om barselsorlov og barseldagpenge og planlæg din orlov med selvbetjeningsløsningen 'Din barsel'

[borger.dk/famileydelser](http://borger.dk/famileydelser) – læs om de forskellige ydelser til børnefamilier: børne- og ungedydelse og børnetilskud

[skat.dk](http://skat.dk)

[statsforvaltning.dk](http://statsforvaltning.dk)

[personregistrering.dk/Fødsel](http://personregistrering.dk/Fodsel)

[familiestyrelsen.dk/Faderskab](http://familiestyrelsen.dk/Faderskab) – eller forældremyndighed

[rodekors.dk/sundhedsklinik](http://rodekors.dk/sundhedsklinik) – Røde Kors sundhedsklinik for de der har brug for sundhedsydelse, men ikke har opholdstilladelse mv

[vifaedre.dk](http://vifaedre.dk) – få gode råd og del erfaringer

\* Send sms "scan" til 1220 eller hent Scanlife i din App Store. Scan koden med din Scanlife applikation. Det sker til almindelig sms takst.

Vil I hellere læse bogen på nettet, kan I scanne koden her med jeres iPhone, HTC eller Android telefon. Du kan også lægge folderen som et bogmærke på din smartphone eller iPad, så har du den altid ved hånden.



## Forældre og Fødsel

### Til Jer der venter barn eller lige har født

Forældre og Fødsel er Danmarks eneste landsdækkende brugerorganisation, der tager hånd om både fødselspolitik og taler forældrenes sag som kommende og nybagte forældre.

Forældre og Fødsel arbejder aktivt for at sikre dig og din familie muligheden for en tryk og god fødsel, og for at der overalt i Danmark gives en god og tilstrækkelig ammerådgivning, der sikrer den bedste start på livet for jeres nye barn. Organisationen arbejder desuden for, at børnefamilierne i helhed bliver prioriteret, og at familiernes forskelligartede behov tilgodeses i alle forhold.

I Forældre og Fødsel varetages forældres behov for viden og debat inden for alle de emner, der har interesse, når man skal være – eller allerede er blevet – forældre. Forældre og Fødsel forholder sig spørgende til rutiner i forhold til graviditet, fødsel og småbørnstid.

Hvis forældre i forbindelse med graviditeten, deres barns fødsel eller den første tid efter fødslen, har brug for at komme i kontakt med andre forældre, der er eller har været i samme situation, kan alle kontakte Forældre og Fødsel og få både vejledning, gratis og anonym rådgivning og deltage i fællesskaber med andre forældre i lokalområdet. Forældre og Fødsels rådgivning er gratis og anonym. Forældre og Fødsel tilbyder bl.a. telefonisk ammerådgivning, man kan kontakte døgnnet rundt.

Ammerådgiverne i Forældre og Fødsel er alle uddannede og fagligt anerkendt. Det er også muligt at kontakte en ammerådgiver allerede under graviditeten f.eks. for at afklare bekymringer forud for et kommende ammeforløb eller tale et tidligere forløb igennem.

Der ydes også ammerådgivning via organisationens website [fogf.dk](http://fogf.dk). Her findes kontaktoplysninger på Forældre og Fødsels ammerådgivning.

Forældre og Fødsel har også en lang række af rådgivere indenfor emner som: i-favn børn, for tidligt fødte børn, slynger og bæreseler, allergi, opdragelse, sædefødsler, hjemmefødsler, svangerskabsforgiftning, kejsersnit, store familier, søskendejalousi m.fl. Emnerådgiverne er forældre, som har erfaring med det pågældende emne, og som ønsker at dele ud af deres erfaringer for at hjælpe andre forældre eller interesserede. En opdateret liste kan ligeledes findes på [fogf.dk](http://fogf.dk).

### Bliv medlem

Som medlem af Forældre og Fødsel støtter du organisationens vigtige arbejde. Organisationen afholder årligt forskellige arrangementer rundt om i landet, bl.a. lokalgruppearrangementer, med foredrag og ved deltagelse på babyemeser – det kan du også læse mere om på [fogf.dk](http://fogf.dk).

Desuden tilbydes medlemmerne forskellige aktive mailgrupper, hvor det er muligt at mødes online med andre forældre, præcis som du kender det fra andre baby- og børnesites.

Medlemmer modtager også Forældre og Fødsels medlemsblad ca. 8 gange om året. Bladet er unikt, da det indeholder beretninger skrevet af forældre og ofte artikler af forskellige fagfolk. Bladet indeholder også navne og telefonnumre på amme- og emnerådgiverne.

Nogle af bladene er temanumre – og vi har bl.a. udgivet "Amning af det spæde barn", som kommer med mange gode råd til, hvordan man får en vellykket amning. De kan bestilles enkeltvis via vores website eller på vores Landskontor. Medlemskab koster 330 kr./år.

Forældre og Fødsel har eksisteret siden 1973 og har bl.a. samarbejde med Jordemoderforeningen, de privatpraktiserende jordemødre samt de danske fødesteder og flere sundhedsplejersker. Forældre og Fødsel har ikke nogen partipolitisk tilknytning, og er hovedsagelig baseret på frivilliges indsats og engagement.

Forældre og Fødsel  
Kvostedvej 17, Tårup  
8831 Løgstrup  
Tlf.: 70 23 14 00  
[fogf@fogf.dk](mailto:fogf@fogf.dk)  
Læs mere på: [fogf.dk](http://fogf.dk)  
Find os på Facebook: "Forældre og Fødsel"



*Læger kan bestille denne bog på Libero.dk. Er du gravid, får du bogen af din læge eller jordemoder. Du kan også ringe på 48168123.*





# Vi har den rigtige bog til dig



**Gravid** er en håndbog til jer, der venter jeres første barn. I kan følge kroppens forandringer og fostrets udvikling uge for uge, læse om forskellige typer fødsler og få råd om, hvad I kan gøre, hvis amningen driller.



**Gravid igen** er en håndbog til børnefamilien med endnu en lille ny på vej. Bogen indeholder bl.a. gode råd til at tackle søskendejalousi og livet med flere børn. I kan læse om den nyeste viden om graviditet, fødsel og amning – og genopfriske jeres erfaringer fra sidst.

## **Gravid igen – graviditet, fødsel og den større familie**

er en uundværlig hånd- og opslagsbog, som giver jer svar på mange nye spørgsmål, der dukker op, når I venter barn igen.

I kan læse om, hvordan barnet udvikler sig uge for uge, hvad der sker med kvindens krop, hvordan I får en god start på amningen, og hvordan I skaber rammerne for gode søskenderelationer.

I bogen er der plads til notater, så I kan skrive jeres personlige historiefortælling om et helt nyt familiemedlem.

**Libero**

Bogen er svanemærket, CO2-neutraliseret og FSC-mærket. FSC er en mærkningsordning for bæredygtig skovdrift. Denne bog kan læses sammen med en serie e-mails, der følger dig og dit barn de første par år. Meld dig til på [libero.dk](http://libero.dk)