

Gode råd til den første tid efter fødslen

Til lykke

Denne information er skrevet i håb om, at I finder svar på noget af det, I måske er i tvivl om i de første dage efter fødslen.

Anmeldelse af fødsel

Den fødselsanmeldelse I modtager af jordemoderen efter fødslen, skal udfyldes og afleveres til jeres lokale kordegn indenfor 14 hverdage efter fødslen.

Hvis I er gift vedlægges en kopi af jeres navneattester/dåbsattester og vielsestest.

Hvis I ikke er gift vedlægges mors navneattest/dåbsattest.

Hvis I ønsker fælles forældremyndighed skal I desuden vedlægge den omsorgs- og ansvarserklæring, som I også har fået på fødestedet.

Hjemmebesøg - jordemoder

Hvis I føder ambulantly, tager I hjem fra hospitalet efter 4-6 timer. Inden I går hjem, bliver der lavet en aftale med jer om, hvornår det passer jer bedst at få besøg af jordemoderen.

Hjemmebesøg - sundhedsplejerske

Jordemoderen informerer jeres sundhedsplejerske om fødslen. I bliver kontaktet af sundhedsplejersken om, hvornår hun kommer på besøg.

Hvis I får brug for sundhedsplejersken, inden hun har kontaktet jer, skal I ringe til kommunen for at få hendes telefonnummer, så I selv kan tage kontakt.

Praktiserende læge

8 uger efter fødslen tilbydes moderen en gynækologisk undersøgelse og en samtale om svangerskabsforebyggende metoder hos egen læge.

Der er også mulighed for at få råd og vejledning om svangerskabsforebyggende metoder her:

Foreningen Sex og Samfund
Rosenørns allé 12,1.
1634 København V.
Telefon 33 93 10 10

eller på:

Klinik for svangerskabsforebyggelse
Herlev Hospital
Telefon 44 88 44 88, lokal 3252,
mandag og onsdag kl.15 -19.

Blodprøve på barnet

Jeres barn bliver tilbudt, at få taget en blodprøve, som undersøges for forskellige stofskiftesygdomme. Blodprøven tages i barnets hæl tidligst 48 timer efter og senest 72 efter fødslen.

Inden I forlader hospitalet, aftaler vi, hvor og hvornår blodprøven skal tages.

Læs i øvrigt pjecen fra Statens Serum-institut "Information om blodprøve fra nyfødte".

Hørescreening

Udover blodprøven får I også tilbudt en undersøgelse af barnets hørelse.

Se særlig pjece om "Hørescreening".

Børneundersøgelse

Den første obligatoriske undersøgelse af jeres barn finder sted hos jeres praktiserende læge, når barnet er 5 uger gammelt.

Trivsel

Alle forældre ønsker det bedste for deres barn. Tvivlen om hvorvidt dit barn trives kan nemt opstå.

Husk på, at gode tegn på trivsel er at:

- Barnet har en sund naturlig farve
- Barnet har våde bleer
- Barnet vågner og er interesseret i at spise
- Barnet er opmærksomt og veltilpas, når det er vågent

Amning

En af de vigtigste forudsætninger for en vellykket amning er, at du ønsker at amme.

Hvis du allerede har besluttet dig for, at du ikke ønsker at amme, eller hvis du ikke har mulighed for at amme, kan du tale med personalet om, hvordan du skal forholde dig med hensyn til barnets ernæring.

Et spædbarns behov for mad, kropskontakt og nærhed kan også opfyldes uden det bliver ammet.

Nogle børn har lyst til at sutte umiddelbart efter fødslen, andre børn skal først hvile sig eller sove.

Hvis mor og barn ligger rigtigt, vil barnet selv kunne finde brystet og få fat i brystvorten.

I de første dage får barnet råmælk, når barnet dier. Der er ikke så meget, men råmælken er koncentreret og rig på antistoffer, så barnet får, hvad det har brug for.

Læg barnet til brystet, når det viser interesse for at blive ammet. Indtil dine brystvorter har vænnet sig til, at du ammer, vil de være ømme.

Måske vil du få mange råd fra familie og veninder omkring amning.

Det kan være svært, fordi rådene ofte er forskellige, og der findes mange skrøner om amning. Stol på, at du og dit barn finder den rytme, der passer til jer.

Sutteteknik og amnestillinger

Sørg for at sidde eller ligge afslappet og behageligt. Få eventuelt støtte af puder. Hjælp barnet hen til brystet, og læg det tæt ind til dig, så det har sin mave vendt mod din mave. På den måde skal det ikke dreje hovedet for at få fat i brystvorten, og du får ikke så let sår og revner.

Ammer du liggende, skal barnet også ligge tæt ind til dig med maven vendt mod din.

Det første døgn sover de fleste børn meget. Det er helt normalt. Derefter bør barnet sutte mindst 6 gange i døgnet. Nogle gange kan det være med få timers interval – andre gange med lidt længere intervaller.

Det er normalt at bruge en stor del af døgnet på at amme i den første tid.

Hvis barnet sutter mindre end 6 gode måltider i døgnet, bør du kontakte sundhedsplejersken eller fødestedet.

Sådan kan du se, om barnet ligger rigtigt og sutter godt:

- Barnet lægger hovedet lidt bagover, så næsen bliver fri
- Barnet har hele brystvorten og en del af det brune område omkring brystvorten inde i munden
- Barnets underkæbe og musklerne langs øret er aktive, når barnet sutter

- Når barnet har suttet lidt, kan du måske mærke en kriblende følelse i brysterne. Det er fordi mælken løber fra mælkekirtlerne ud i mælkegangene. Du vil måske kunne se, at der drypper mælk fra det bryst barnet ikke sutter på, og barnets sutterytme ændrer sig til lange, seje sug
- I kan høre synkelyde, når mælken er løbet til

Brystspænding - mælken løber til

For nogle kvinder er det en glidende overgang. For andre er det et døgn, der er præget af, at brystet føles ømt, hårdt og spændt. Det er forskelligt, hvornår mælken løber til. Oftest sker det på 2.-4. dagen. Det er også forskelligt, hvordan brystspænding opleves. Området omkring brystvorten kan være så spændt, at barnet kan have svært ved at få fat i brystvorten.

Her er nogle forskellige gode råd du kan forsøge dig med:

- Hvis du har mulighed for det, kan du tage et langt, varmt bad. Lad det varme vand fra bruseren massere dine bryster og massér blidt med hænderne med bevægelser ud mod brystvorten. Tryk forsigtigt omkring vorten, så der kommer mælk ud. på den måde bliver området lidt blødere, og det bliver lettere for barnet at få fat.
- Lad barnet sutte så længe og så hyppigt det har lyst. Det kan lindre, og brystspændingen vil aftage.
- Det kan lindre at lægge et varmt håndklæde på brystet.
- Samtidig med at barnet sutter, kan du massere brystet let. Hvis du har hårde, spændte områder på brystet efter amning, kan du prøve at massere disse områder blidt, indtil de føles bløde, og ikke er ømme.

Som forebyggelse mod mælkeknuder og tilstoppede mælkegange bør du undgå træk, holde fødderne varme og holde brysterne varme – eventuelt med uldne indlæg i Bh'en.

Hvis du får feber (over 37,5° C) eller der er røde afgrænsede områder på brystet, så kontakt din sundhedsplejerske eller din praktiserende læge.

Når mælken er løbet til, vedligeholdes mælkeproduktionen efter princippet om udbud og efterspørgsel: Jo mere barnet dier, jo mere mælk produceres der. Det betyder dog ikke, at barnet skal ligge ved brystet hele tiden. Hyppige kortere amninger giver bedst stimulation. Lad barnet starte skiftevis med højre og venstre bryst. Det er vigtigt, at brystet så vidt muligt tømmes (dvs. føles blødt), det tager max. 20 min., før der tilbydes en bøvsepause eller evt. det andet bryst.

Narresut

Barnet skal bruge én sutteteknik, når det sutter på dit bryst og en anden, når det sutter på en narresut eller en sutteflaske. Derfor er det en god ide, at vente med narresut og sutteflaske, til amningen er etableret, så barnet ikke bliver forvirret over de forskellige måder at sutte på.

Vandladning og afføring

Det nyfødte barn tisser ikke ret meget det første døgn. Det er vigtigt at barnet tisser i løbet af de første 24 timer. Det er et tegn på, at nyrerne fungerer.

Når barnet begynder at spise, vil det tisse flere gange om dagen.

Små rødlige pletter i bleen er normalt. De kaldes urat, og er affaldsstof fra nyrerne, der kan ligne lyst blod. De forsvinder i løbet af nogle dage.

Den første afføring kommer i løbet af de første 36 timer efter fødslen. De første dage er afføringen grønlig/sort og klæbrig.

I løbet af 2-4 dage ændrer afføringen farve og konsistens. Den bliver gullig, og tynd. Det er tegn på at mælken er løbet til, og at barnet spiser godt. Barnet har generelt hyppige afføringer i den første tid.

Kønsorganer

Ny fødte piger kan bløde fra skeden, og der kan komme lidt slim. Det er helt naturligt og skyldes hormonpåvirkning fra moderen.

Nogle drenge har ved fødslen og i tiden efter en hævet pung. Det er helt normalt og skyldes væske. Hævelsen forsvinder af sig selv.

Både pigers og drenges bryster kan være hævede, og der kan også komme lidt væske ud, det kaldes hekssemælk. Det skyldes hormonpåvirkning fra moderen og forsvinder af sig selv igen.

Navlepleje

Der kan komme lidt blod eller væske fra navlen. Det er ganske normalt. Hvis navlen væsker meget eller lugter, kan du/I vaske den med vand og uparfumeret sæbe efter behov. Husk at duppe navlen tør.

Det gør ikke ondt på barnet at får renset navlen.

Navlestumpen tørrer ind og falder af i løbet af 1-2 uger.

Øjne

Barnets øjenlåg kan være lidt hævede de første dage. Er der lidt "søvn" i øjnene, kan du/I vaske det af med afkølet, kogt vand eller saltvand. Brug et nyt stykke vat til hvert øje, så eventuelle bakterier ikke flytter sig fra øje til øje. Vask fra øjenkrogen og udefter. Hvis der stadig er gult eller grønt pus i øjnene efter ½-1 døgn, eller selve øjet er rødt, skal du kontakte din/jeres praktiserende læge.

Huden

De fleste børns hud reagerer på forandringen fra fostervand til fri luft og tøj på kroppen.

Reaktionen viser sig som knopper i forskellige afskygninger.

Nogle knopper opstår, fordi barnet har det for varmt. Andre kommer ud af det blå og forsvinder hurtigt igen. Hvis knopperne ligner små bumser med gult pus i, så kontakt sundhedsplejersken eller jeres praktiserende læge.

Børns hud begynder typisk at skalle nogle dage efter fødslen. Det begynder ofte ved anklerne, håndleddene og på maven. Det er normalt. Det er typisk ikke nødvendigt, at gøre noget ved det. Hvis det bliver slemt, kan du/I benytte uparfumeret creme eller olie, indtil huden er fin igen.

Hudens farve

Nogle børns hudfarve er rødlig de første dage efter fødslen. Andre børn er lyse i huden. Begge dele er normalt.

Hænder og fødder kan være blålige og føles køligere end resten af kroppen. Det sker, fordi blodtilførslen koncentrerer om de centrale dele af kroppen. Det er også normalt.

Bad

Det er ikke nødvendigt at bade barnet de første dage efter fødslen.

Når du/I bader barnet, bør det ske på et tidspunkt, hvor barnet er veltilpas.

Vask barnet fra hovedet og nedefter. Brug kun vand. Sørg for at tørre grundigt i alle de små folder på halsen, under armene og i lysken. Så bliver huden ikke rød og irriteret.

Temperatur – varme/kulde

Dit barns temperatur bliver let påvirket af omgivelserne. Det betyder, at barnet hurtigt bliver koldt, men også hurtigt varmt.

Hvis barnet ligger tæt ind til dig med tøj og dyne på, kan det blive for varmt.

Spædbørn afgiver varme gennem hovedbunden, som derfor bliver fugtig, når barnet har det for varmt.

Det er en god ide at tjekke om barnets temperatur er passende:

- Mærk på barnets hud med en finger (under undertrøjen)
- Føles huden hverken kølig eller fugtig varm, er barnets temperatur tilpas

Det er ikke nødvendigt at give barnet hue på indenfor.

I kan godt gå en tur med barnet i barnevogn. Start med korte ture. Vær opmærksom på barnets temperatur.

Afhængigt af årstiden og vejret kan turene være af kortere eller længere varighed.

Spørg sundhedsplejersken, hvis I er i tvivl.

Feber

Har dit barn over 37,5° C (målt i endetarmen) har det højst sandsynligt feber.

Hvis barnet virker tilpas, så tag noget af barnets tøj af og mål temperaturen ½-1 time senere. Hvis barnet forsat har mere end 37,5° C, virker slapt, græder meget eller ikke er interesseret i at spise, så kontakt din/jeres praktiserende læge eller sundhedsplejersken.

Gulsot

Nyfødte børn bliver ofte lidt gule i huden et par dage efter fødslen. Det er normalt. Det skyldes umodenhed af leveren, som skal udskille bilirubinet (det gule farvestof).

Farven aftager normalt inden for den første uge.

Nogle børn bliver sløve og vil ikke spise på grund af gulsoten. Det er derfor nødvendigt at vække dit barn ca. hver 3. time for at lægge det til brystet. Bliver dit/jeres barn sløvt og uinteressert i at spise og/ eller meget gul i

huden eller i øjnene, skal du/I kontakte sundhedsplejersken eller din/jeres praktiserende læge.

Sovestilling

Sundhedsstyrelsen giver 3 gode råd til at forebygge spædbarnsdød:

1. Læg altid barnet til at sove på ryggen. Så snart barnet selv kan vende sig, er der ingen grund til at bekymre sig, hvis det sover på maven. Når barnet er vågent, er det vigtigt, at det ligger på maven for at fremme motorik og styrke ryggen.
2. Undgå at barnet udsættes for tobaksrøg.
3. Undgå at barnet får det for varmt, når det sover. Barnet skal være varmt, men ikke svedigt. Hvis barnet føles svedigt i nakken eller på brystet, har det det for varmt. Barnet bør ikke sove på et lammeskind.

Læs eventuelt mere i Sundhedsstyrelsen pjece "Vuggedød 3 enkle råd".

Nogle børn kan bedst lide at ligge med hovedet til den samme side. Det kan gøre barnets hoved skævt og halsmusklerne stramme på den ene side. Her er 4 gode råd til, hvordan du/I undgår dette:

1. Når barnet sover, er det en god idé, at sørge for, at det ikke altid ligger med hovedet drejet til samme side.
2. Når du/I bærer barnet ind mod maven, så vær opmærksom på at det ikke altid har hovedet vendt til samme side.
3. Når du/I pusler barnet, så være opmærksom på at barnet ikke kun kigger til den ene side.
4. Hvis barnet altid kigger til samme side, så prøv at få barnet til at vende hovedet til den anden side evt. ved at tale fra den anden side.

Rygning

Spædbørn er meget følsomme overfor røg i lungerne. Børn af rygere udsættes for passiv rygning.

Hvis du ryger, har dit barn 5 gange større risiko for at få astmatisk bronkitis, mellemørebetændelse og andre infektioner i luftvejene end, hvis du ikke ryger. Undlad at ryge i de rum, hvor barnet opholder sig og gå udenfor, hvis der skal rygtes.

Nikotin udskilles i modermælken.

Søskende

At få en baby i huset er en stor omvæltning for hele familien. Alle har glædet sig. Ikke mindst storebror eller storesøster har ventet længe på den nye status og rolle. Det kan være svært for de øvrige søskende at forstå, at den nyfødte får meget opmærksomhed.

Her er nogle råd til, hvordan du/I tager hånd om de øvrige søskende:

- Vær opmærksom på at give storebror/storesøster positiv opmærksomhed
- Lyt altid til det store barn, og tag det alvorligt, hvis han/hun udtrykker jalousi
- Husk også at være mor og far for den store
- Fortæl venner og familie at de skal give det store barn opmærksomhed ved barselbesøg
- Lad storbrors eller storesøsters dagligdag fortsætte som før babyen kom ved f.eks. at gå i vuggestue eller børnehave og gøre ting sammen, som I plejer
- Forvent ikke at storebror eller storesøster elsker babyen hele tiden
- Det kan være en skuffelse for den store at finde ud af, hvor meget tid mor og far bruger på den nyfødte, og at opdage at det ikke er en legekammerat

At blive mor

At blive mor er pr. definition en stor lykke. I løbet af graviditeten har både du og dine omgivelser skabt store forventninger til den nye familie.

For nogle kan den nye tilværelse føles overvældende. Manglende søvn, et uroligt barn, det "at være på" i 24 timer, usikkerhed omkring amning eller bekymring for barnet kan være medvirkende til, at alt kan synes håbløst.

Ca. 80 % af alle nybagte mødre oplever tudeture (babyblues) i løbet af de første 2 uger efter fødslen. De er som regel hurtigt overstået. Og det er en helt normal reaktion. Allerbedst er det, hvis du kan tale med din partner om disse følelser.

Hvis du i 2-3 uger føler dig trist, ikke kan få hverdagen til at hænge sammen, ikke har lyst til at spise, ikke kan sove eller måske føler en uforklarlig angst, kan det være en efterfødselsreaktion. Den findes i alle sværhedsgrader. Tal med din partner, din sundhedsplejerske eller med din læge.

Søvn og hvile

En fødsel og amning kræver energi, derfor er det vigtigt, at du/I får ro og hvile de første dage efter fødslen.

De fleste børn vil også gerne ammes om natten, derfor bliver der ofte byttet om på nat og dag.

Det er en god idé, at få en middagslur eller et hvil hver dag.

Aftal eventuelt med familie og venner, hvornår og hvor længe du/I vil have besøg.

Blødning

Efter fødslen vil du bløde mere end ved en kraftig menstruation. Efter et par dage skifter blødningen til blodigt udflåd med varierende udseende. Udflådet aftager i løbet af 6 til 8 uger. Der kan komme små blodklumper de første døgn. Det er helt normalt.

Så længe du har blodigt udflåd, er der stadig en sårflade i livmoderen (der hvor moderkagen sad). På grund af risiko for betændelse i livmoderen fraråder vi karbad, havbad og svømning i svømmehal. Af samme grund fraråder vi, at du bruger tamponer de første måneder efter fødslen.

Hvis du får smerter i underlivet, hvis dit udflåd ændrer lugt, udseende eller mængde, eller hvis du får feber, skal du henvende dig til din praktiserende læge.

Syning

Måske er du blevet syet forneden i forbindelse med fødslen. Trådene forsvinder af sig selv efter 2-3 uger. For nogle få går der op til 5 uger før de forsvinder.

Generer stingene dig, kan du få din praktiserende læge til at se på dem og evt. fjerne trådene.

Gode råd hvis du er øm forneden:

- Sid på en blød pude. Det er ikke så godt at bruge en badering, fordi den presser mellemkødet sammen og giver en dårlig blodtilførsel. Det medfører, at såret heler dårligt
- Lav knibeøvelser - det øger blodtilførslen og fremmer helingen
- Kom et isbind på hævelsen. Du kan lave isbind ved at hælde vand på et hygiejnebind, lægge det i en plasticpose og putte det i fryseren. Lav evt. flere på en gang
- Tag smertestillende tabletter f.eks. paracetamol (Se afsnittet "Efterveer")

Personlig hygiejne

For at undgå betændelse i en eventuel syning og/eller livmoderen er det godt at skylle sig forneden.

Skyl dig efter hvert toiletbesøg i det første stykke tid efter fødslen, og så længe du synes, at det er nødvendigt

Hvis du ikke har en bruser, kan du bruge en kande lunkent vand.

Vask dig en gang dagligt forneden med mild uparfumeret sæbe.

Skift bind flere gange om dagen i de første dage.

Efterveer

Når du har født, skal livmoderen trække sig sammen og blive lille igen. Disse sammentrækninger kaldes efterveer.

Efterveer mærker du især, når du ammer, fordi der frigøres et hormon fra hypofysen, når barnet sutter på brystet. Hormonet virker sammentrækkende både på muskelvævet omkring mælkekirtlerne og på livmoderen.

I de første dage kan det være nødvendigt at tage smertestillende tabletter, f.eks. paracetamol. Følg brugsanvisningen på glasset. Paracetamol påvirker ikke dit barn.

Snak med jordmoderen, hvis du har meget stærke efterveer, så vi kan finde en måde eller et middel til at lindre generne.

Vandladning

Det første døgn efter fødslen kan det være svært, at mærke om urinblæren er fyldt. Du bør tisse senest 6 timer efter fødslen. Selv om du ikke føler trang, bør du det første døgn gå på toilettet hver 4.-5. time, når du er vågen. Livmoderen trækker sig bedre sammen og blødningerne bliver mindre, når blæren er tom.

Kontakt din egen læge, hvis du ikke kan tisse eller har en fornemmelse af ikke at kunne tømme blæren.

Afføring

Hvis du har fået lavement i forbindelse med fødslen, er det normalt, at du ikke har afføring de første dage efter fødslen. I løbet af de efterfølgende dage kommer mave og tarmfunktion som regel i gang af sig selv.

Du kan forebygge hård mave ved at spise groft brød, rå grønsager, svesker eller andet du ved, der får din mave til at fungere. Husk at drikke masser af væske.

Hvis du efter 4-5 dage fortsat har hård mave, kan du tage et mildt afføringsmiddel,

Afføringsmidler bør kun tages i kortere perioder, ellers vil din mave vænne sig til at skulle have hjælp.

Fiberprodukter kan bruges til at forebygge hård eller træg mave. Det kan drysses på ymer eller yoghurt. Når man bruger fiberprodukter, skal man huske at drikke meget væske, fordi fibre optager væske.

Barselgymnastik

For at undgå nedsunken livmoder, vandladningsproblemer og problemer ved samleje er det vigtigt, at du foretager knibeøvelser i bækkenbunden mange gange dagligt resten af livet. Ved 8-ugers undersøgelsen hos din praktiserende læge kan

I diskutere, om du bruger dine bækkenbundsmuskler rigtigt. Se i øvrigt forslag til øvelser i Liberøs bog.

Kost

Det er fortsat vigtigt, at du spiser varieret. Barnet bliver ikke generet af nogen form for mad, heller ikke krydret mad, hvis bare du spiser moderate mængder.

Det at amme kræver ekstra væske, så husk at drikke rigeligt.

Alkohol udskilles i modermælken, og det nyfødte barn har en større følsomhed over for alkohol end en voksen. Du bør derfor begrænse dit alkoholforbrug, når du ammer.

Det er en god idé at tage en vitaminpille og en jerntablet hver dag, så længe du ammer.

Ekstra jerntilskud anbefales, hvis du for eksempel har blødt meget under fødslen.

Hvis du ikke spiser og drikker mælkeprodukter, bør du tage kalktabletter hver dag.

At blive far

At blive far er en stor forandring, der gør dig både stærk og sårbar.

Måske har du i løbet af graviditeten været urolig for, om barnet ville give din partner så meget følelsesmæssig tilfredsstillelse, at du bliver overflødig. En sjælden gang forstærkes den uro efter fødslen, men når man deler oplevelser og ansvar for barnet, bliver parforholdet typisk stærkere end før barnet blev født.

Dit liv forandrer sig med barnet. Dit ansvar og dine prioriteringer i hverdagen er ikke som før. Det kræver også energi af dig at klare omstillingen og den nye tilværelse. Ind imellem føler du dig måske overvældet af glæde og lykke, andre gange er du bare helt udmattet.

Du kan ikke amme, men dit barn kender din stemme og kan være tryk hos dig. Du er lige så god til at trøste og berolige som barnets mor, med mindre det er sulten, der plager. Din støtte og opmuntring til amningen er meget vigtig, for at det lykkes. Amning skal læres og indøves, og i den første tid behøver din partner selvtillid og tiltro til, at det fungerer.

Din partner behøver også fred og ro omkring sig. Du kan hjælpe med at holde større søskende og gæster beskæftiget under amningen den første tid.

Udnyt muligheden for at være så meget som muligt sammen med dit barn. Du lærer barnets signaler og behov at kende.

Det er en proces at blive far, og gradvist bindes der følelsesmæssige bånd mellem far og barn. Jo mere du er sammen med dit barn, jo bedre lærer i hinanden at kende og din selvtillid som far vokser.

Sex og samliv efter fødslen

Den første tid efter fødslen er kræfterne, tiden og lysten til seksuelt samvær som regel ikke stor. Det kan være en sårbar periode i jeres samliv. Barnet får mest opmærksomhed, og det er svært at forestille sig det store arbejde og ansvar, der følger med det at blive mor og far.

Mange kvinder har nedsat lyst til sex i starten, men tolerance, hengivenhed og ømhed er basis for at genoptage samlivet.

Man bør gå blidt og forsigtigt til værks. Der kan forekomme smerter ved bristninger, klip eller ar. Skeden kan være lidt øm og tør på grund af hormonforandringer. Det kan vandbaseret glidecreme afhjælpe. I 9 måneder eller længere har I ikke skulle tænke på prævention, men det skal I beslutte jer for nu.

HUSK at amning ikke beskytter mod graviditet.

Du kan finde mere information om sex og samliv efter fødsel i pjecen: "Når 2 bliver til 3 - om seksuelt samliv efter fødslen".

Ammerådgivningen

Foreningen Forældre og Fødsel
Telefon 70 23 14 00
www.fogf.dk

Du/I kan træffe en ammerådgiver hver aften på foreningens telefonnummer.

Forældre og Fødsel kan kontaktes i dagtimerne. De kan henvise dig/jer til en ammerådgiver i dit/jeres lokalområde.

Efterfødselsreaktioner – fødselsdepression

I offentligt regi kan praktiserende læger henvise til psykolog eller psykiater.

I privat regi kan Gaia-instituttet kontaktes uden henvisning. Gaia-instituttet beskæftiger sig udelukkende med efterfødselsreaktioner og fødselsdepressioner.

Da der er tale om en privat organisation, er det ikke gratis at benytte Gaia-instituttet.

Gaia-instituttet
Telefon 44 53 82 44
www.gaia-instituttet.dk

Med venlig hilsen personalet

**Fødeafdelingen
Telefon 39 77 32 72**