

Pjece til gravide i Region Syddanmark

Graviditet, fødsel og barsel



Tillykke med graviditeten



Region Syddanmark

Tillykke med graviditeten

Region Syddanmark ønsker med denne pjeces at beskrive de tilbud, regionen har til gravide, fødende og barslende kvinder og deres mand eller partner. Dette er et supplement til den mundtlige information og de lokale pjecer, du får hos det sundhedspersonale, som du møder i løbet af din graviditet, fødsel og barsel.

Graviditeten

Når du bliver gravid tilbydes du et forløb, som tilrettelægges efter dine ønsker og behov. Som regel udgør det følgende:

- 3 undersøgelser hos din egen læge
- 5-7 jordemoderkonsultationer
- Undersøgelser på sygehuset, herunder 2 ultralydsscanninger
- Fødsels- og forældreforberedelse

Undersøgelser hos din egen læge

Ved den første graviditetsundersøgelse, i 6.-10. graviditetsuge hos din egen læge skal du vælge hvilken jordemoderkonsultation, du ønsker at benytte. Region Syddanmark har jordemoderkonsultationer geografisk fordelt i regionen. Det mest praktiske er, at du vælger den der ligger tættest på din bopæl eller måske dit arbejde. Du skal også i god tid inden fødslen vælge, hvilket sygehus du ønsker at føde på eller om du ønsker at føde hjemme.

Når du har valgt, hvor du vil gå til jordemoder, sender din egen læge din vandrejournal og svangerskabsjournal til sygehus og jordemoder.

Du modtager også selv en kopi af vandrejournalen.

Din vandrejournal

Vandrejournalen følger dig gennem hele graviditeten. Medbring den når du skal til undersøgelse hos lægen eller jordemoderen og på sygehuset. Medbring den også, når du skal føde. Vandrejournalen giver overblik over, hvordan din graviditet forløber, herunder din vægt, dit blodtryk, hvordan dit barn vokser og trives samt eventuelle ønsker og faglige bemærkninger.

Jordemoderkonsultation

Når jordemoderen har modtaget dine papirer fra din egen læge, indkalder hun dig til din første konsultation. Herefter følger efter behov 5-7 jordemoderkonsultationer.

Du vil modtage brev med indkaldelse til første jordemoderkonsultation. Vær opmærksom på at det kan komme elektronisk via e-boks.

Den første jordemoderkonsultation er individuel og finder sted omkring 13.-15. graviditetsuge. Du vil så vidt muligt møde den samme jordemoder gennem hele graviditeten.



Samtaler og helbredsundersøgelser

Undersøgelserne hos din egen læge og jordemoder består både af samtaler med fokus på jeres familiedannelse, graviditetens udvikling og specifikke helbredsundersøgelser. Samtalen tager udgangspunkt i jeres ønsker og behov. I taler blandt andet om:

- Din fysiske, psykiske og sociale situation fx kost, motion, alkohol, levevis, økonomi og netværk
- Eventuelle graviditetsgener
- Forestillinger om graviditet, fødsel, herunder hjemmefødsel, amning og det nyfødte barn.
- Plan for det samlede graviditetsforløb, herunder plan for hvordan tiden efter fødslen kunne planlægges for jer som familie.

Helbredsundersøgelser indbefatter blodtryksmåling og undersøgelse af urinen for protein, sukker og bakterier. Derudover undersøges hvordan graviditeten forløber, barnets vækst og hvordan barnet ligger i livmoderen.



Undersøgelser på sygehuset af det ufødte barn

Tidligt i graviditeten tilbydes alle gravide undersøgelser, der kan give et billede af det ufødte barns tilstand.

Der er tale om:

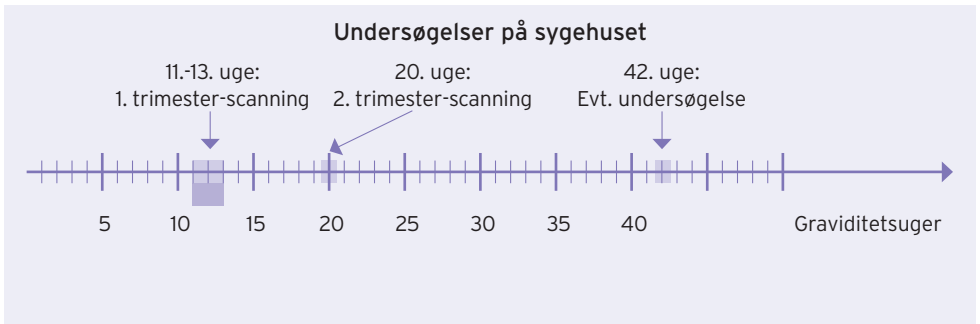
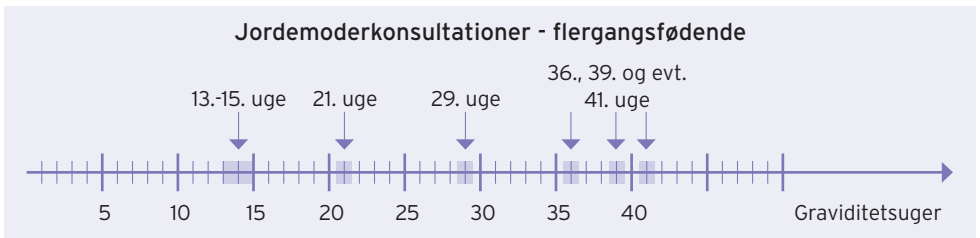
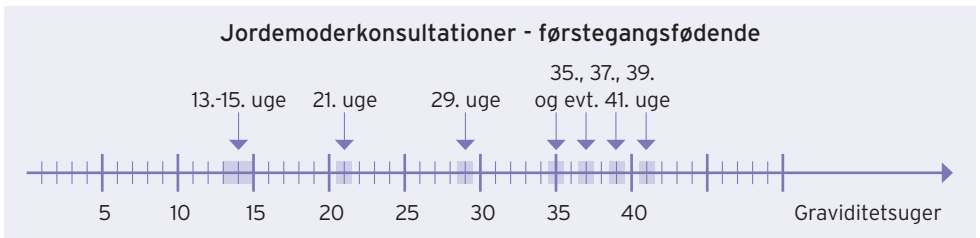
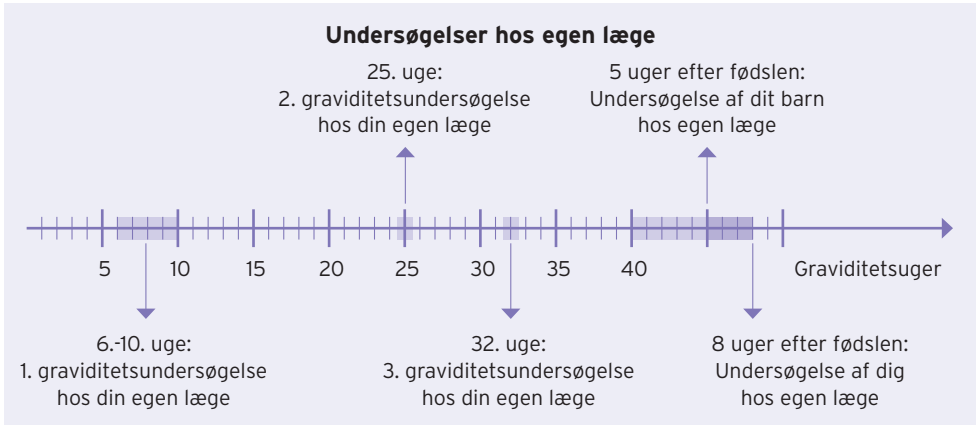
- 1. trimester-scanning, hvor man, undersøger, om der er liv, om der er ét eller flere fostre samt, hvor langt du er henne. Dette foregår ved en ultralydsscanning af barnet, en såkaldt "nakkefoldsscanning" i 11.- 13. graviditetsuge. Hvis I ønsker at vide, om fostret kan have en kromosomafvigelse, vil fostrets nakkefold også blive scannet. Størrelsen på nakkefolden, sammen med en blodprøve og din alder, vil sandsynliggøre muligheden for en kromosomafvigelse, eks. Downs Syndrom.
- 2. trimester-scanning, hvor man undersøger fostrets organer (nyrer, hjerte, lunger mv.), moderkagens placering i livmoderen og om fostret vokser, som det skal. Dette foregår også ved en ultralydsscanning omkring 20. graviditetsuge.

Undersøgelserne af det ufødte barn er frivillige. Ved den første graviditetsundersøgelse i 6.-10. graviditetsuge hos din egen læge bliver du informeret om undersøgelserne. Hvis du ønsker mere viden, inden du tager din beslutning, henviser din egen læge dig til fødestedet.

Øvrige undersøgelser

Hvis din egen læge eller jordemoder finder det nødvendigt, vil de i løbet af graviditeten henvise dig til yderligere undersøgelser på sygehuset fx hos en fødselslæge.

Tegningen viser det forløb af undersøgelser, Region Syddanmark tilbyder:



Fødsels- og forældreforberedelse

Fødsels- og forældreforberedelsen består, i udgangspunktet, af følgende elementer:

- Holdtilbud: 4-5 gange af 2 lektioner, hvor du og din partner møder andre kommende forældre og dermed har mulighed for at danne netværk
- Tematilbud til gravide som ikke ønsker holdtilbud: Du og din partner vælger selv, hvilke tematilbud I ønsker
- Åbent hus tilbud: Du og din partner kan besøge fødestedet.
- Tilbud til særlige grupper af gravide: Unge mødre, overvægtige og gravide, som venter mere end et barn.


Det er op til dig/jer, hvilken form for fødsels- og forældreforberedelse I ønsker, at

deltage i. I skal selv være opmærksomme på at tilmelde jer til fødsels- og forældreforberedelsen.

Tilmelding til fødsels- og forældreforberedelse kan gøres inden, eller efter det første besøg hos jordemoderen. Det er gratis at deltage.

Skemaet viser, hvordan du kontakter din lokale jordemoderkonsultation, og hvordan du tilmelder dig fødsels- og forældreforberedelse. På de enkelte fødesteders hjemmesider kan du læse mere om de forskellige tilbud herunder tid og sted for fødsels- og forældreforberedelse i dit lokalområde.

Fødesteder	Jordemoderkonsultationer
Sygehus Sønderjylland Læs mere om graviditet, fødsel og barsel på: sygehussonderjylland.dk	Sønderborg, Nordborg, Aabenraa, Tønder, Skærbæk og Haderslev.
Sygehus Lillebælt Læs mere om graviditet, fødsel og barsel på: sygehuslillebaelt.dk	Kolding, Vejle, Fredericia, Give, Brørup og Middelfart.
Sydvestjysk Sygehus Læs mere om graviditet, fødsel og barsel på: sydvestjysksygehus.dk	Esbjerg, Brørup, Grindsted, Ølgod, Ribe, Varde.
OUH Odense Universitetshospital Læs mere om graviditet, fødsel og barsel: ouh.dk	Odense, Vollsmose, Middelfart, Bogense, Assens og Kerteminde.
OUH Svendborg Sygehus Læs mere om graviditet, fødsel og barsel på: ouh.dk	Svendborg, Assens, Fåborg, Nyborg, Nr. Lyndelse, Ringe, Rudkøbing og Ærøskøbing.



Hvad får man ud af fødsels- og forældreforberedelse

Fødsels- og forældreforberedelse er et tilbud til dig og din partner.

Når I deltager i det, vil I blive forberedt bedst muligt på graviditeten, fødslen og tiden efter fødslen. I vil møde andre kommende forældre.

Indholdet er bygget op omkring nogle hovedtemaer som handler om:

- At være gravid
- At blive forældre
- At knytte sig til barnet
- Amning
- Forberedelse til fødslen
- Pasning og pleje af det nyfødte barn

Til fødselsforberedelsen taler I blandt andet om, hvordan man kan vide, at fødslen er i gang. I vil få viden om, hvordan fødesmerter kan håndteres og hvordan en partner kan hjælpe og støtte undervejs. Samtidig vil der også blive fortalt, hvordan fødslen kan forløbe, både hvis den foregår helt normalt eller hvis der bliver behov for indgreb undervejs.

I vil også få viden om, hvordan den første tid derhjemme med et nyfødt barn kan forløbe. Her handler det om, hvordan amningen kommer godt i gang, faderen/partnerens rolle, søskendes reaktioner, følelser, at lære barnet at kende og at knytte sig til barnet.

Det handler også om at kunne takle humørsvingninger, efterfødselsreaktioner, sexliv og prævention. Alt i alt vil I efter undervisningen være bedre forberedte på at blive forældre.

For at få det mest optimale udbytte af fødselsforberedelsen er det vigtigt, at I

selv deltager aktivt og stiller de spørgsmål, I har både i forhold til graviditet, fødsel og den første tid efter fødslen.

Under fødslen støtter og vejleder jordemoderen dig og din partner. Jordemoderen skaber de bedste betingelser for en god og sikker fødsel. Ved behov er der også en fødselslæge til stede. Under fødslen kan der også være personer tilstede, som er under uddannelse.

Efter fødslen vil jordemoderen drøfte planen for barselsperioden med dig og din partner, og sammen aftaler I det videre forløb.

Som udgangspunkt bliver I udskrevet indenfor det første døgn, når I er klar til at tage hjem.

Ved behov for omsorg, pleje eller behandling af dig og/eller dit nyfødte barn tilbydes I indlæggelse på enten et barselsafsnit, mor-barn afsnit eller børneafdelingen.

Ved udskrivelse indenfor 24 timer efter fødslen

Er du førstegangsfødende eller har du født hjemme, får du i udgangspunktet tilbud om hjemmebesøg ved en jordemoder dagen efter fødslen.

Er du flergangsfødende, bliver du i udgangspunktet ringet op fra fødestedet dagen efter fødslen for at høre, hvordan det går og for at tilbyde vejledning og rådgivning. Der kan dog forekomme variationer fra fødested til fødested, hvorfor det er bedst at du taler nærmere med din egen jordemoder omkring, hvad I ønsker skal ske.

Fødestedet sørger for, at din kommune, og dermed sundhedsplejersken, får besked om, at du har født.

Barselsklinikker

Ved alle fødesteder i Region Syddanmark findes der barselsklinikker. Her kan du henvende dig døgnet rundt de første syv dage efter du er udskrevet.

Efterfødselskonsultation

Ved udskrivelsen får du tid med hjem til en jordemoderkonsultation i barselsklinikken på 2.-3. dagen efter fødslen.

Hvis du er indlagt efter fødslen, vil du også få tilbud om en samtale med jordemoder på 2.-3. dagen.

Ved samtalen vil jordemoderen drøfte din og barnets trivsel, hvordan det går med amningen/barnets ernæring og øvrig opfølgning efter fødslen. Du vil også få tilbudt en gennemgang af det samlede forløb med vægt på din og din mand/partners oplevelse af graviditets- og fødselsforløbet.

Barnet

I forbindelse med konsultationen på 2.-3. dagen vil der være tid til hælblodprøve og hørescreening af barnet. Du vil få råd og vejledning omkring amning/barnets ernæring og trivsel, og hvis der er behov for det, kan du blive nogle timer i barselsklinikken sammen med barnet.

Ved behov aftales supplerende besøg i barselsklinikken.

Du kan indenfor den første uge efter udskrivelsen altid ringe til barselsklinikken med spørgsmål om:

- Din og barnets trivsel
- Problemer med amning
- Andet du/I er i tvivl om.

På www.regionsyddanmark.dk/gravid finder du adresser og telefonnumre på barsels- klinikkerne.



Sundhedsplejersken

Når dit barn er født, får sundhedsplejersken i din kommune besked fra fødestedet. Sundhedsplejersken kontakter dig få dage efter fødslen for at aftale et hjemmebesøg 4.-5. dagen efter fødslen, hvis du er udskrevet indenfor 72 timer. Har du og dit barn været indlagt i længere tid, bliver du kontaktet af sundhedsplejersken senest en uge efter udskrivelsen.

Ved behov kan du også selv kontakte sundhedsplejersken. Du kan finde adresse og telefonnummer på kommunens hjemmeside.

Ved første hjemmebesøg vurderer sundhedsplejersken din og barnets trivsel i forhold til bl.a. gulsot, sløvhed og amning, samt din fysiske og psykiske tilstand, blødning m.m.

Sundhedsplejersken kommer jævnligt på besøg i løbet af barnets første leveår. Hvis der er behov for ekstra besøg og vejledning, kan du aftale det med sundhedsplejersken.

Sundhedsplejersken sørger for at oprette mødre- og eller fædregrupper og kan desuden vejlede jer omkring forskellige tilbud for barslende mødre/fædre og deres børn i kommunen.

Herudover opretter mange kommuner specielle grupper fx for mødre med fødselsdepression. Her deltager sundhedsplejersken også.

Ved behov kan kommende forældre også få besøg af en sundhedsplejerske under graviditeten. Her er der mulighed for at stille spørgsmål og tale om graviditet og tiden efter fødslen.





Egen læge

Når dit barn er 5 uger gammelt, skal det undersøges hos din egen læge. Du skal selv bestille tid. lægen fortæller om børneundersøgelser og børnevaccinationer.

8 uger efter fødslen skal du selv til undersøgelse hos egen læge. Du skal selv bestille tid.

Her vil I tale om:

- Hvordan du har det efter fødslen
- Familiens trivsel
- Prævention.

Helbredsundersøgelsen indbefatter vurdering af knibe-funktionen samt andre undersøgelser afhængigt af, hvordan fødslen er forløbet, og hvordan du har det.

Du kan til enhver tid henvende dig til din egen læge for at blive henvist til en opfølgende efterfødselssamtale, uanset hvor lang tid der er gået efter fødslen.

Pjecer og information fra internettet

Her finder du links til materiale, som vi anbefaler dig at læse i forbindelse med graviditet, fødsel og barsel.

Sundhedsstyrelsens information til gravide findes på www.sst.dk

- Sundhedsstyrelsens anbefalinger til gravide
- Sandsynlighedsberegning og fosterdiagnostik - vejledning til gravide
- Barn i vente (kan hentes som pdf men kan også købes som bog)
- Sunde vaner før, under og efter graviditet
- Alkohol og graviditet
- Råd om mad og motion når du er gravid
- Graviditet og rygning
- Tjek bleen
- Vuggedød kan forebygges

Region Syddanmarks små film om ammestart, pasning og pleje af det nyfødte barn findes på www.regionssyddanmark.dk/gravid

Det anbefales også, at downloade app'en "Mit sygehus", hvor man kan læse mere.

Mit sygehus



Komiteen for Sundhedsoplysning findes på www.sundhedsoplysning.dk

- Kort og godt om amning.

Information kan også tilgås via de to app's "Gravid - mens du venter" og "Min baby".

Gravid - mens du venter



Min baby



Trygfondens "Tryk med barn", der er udviklet i samarbejde med jordemødre
<https://www.trygmedbarn.dk/>

Miljøministeriets information til gravide findes på www.babykemi.dk

- Om god kemi til gravide og ammende

Information til gravide på www.borger.dk

- Læs information under Familie og børn
- Hælbloodprøve

Information om trafikikkerhed på findes på www.sikkertrafik.dk

- Børn i bilen

Region Syddanmark
Damhaven 12 . 7100 Vejle
Tlf. 7663 1000

regionsyddanmark.dk

16115 - Grafisk Service - Region Syddanmark - 05.2019

Vil du videre mere:

På www.regionsyddanmark.dk/gravid kan du læse mere om de forskellige tilbud Region Syddanmark tilbyder undervejs i din graviditet, under fødslen og i tiden efter fødslen.



Region Syddanmark