



## Kjære barselkvinne

Gratulerer med den nyfødde og velkommen heim til barseltid med oppfølging på Os Nærjordmorsenter. Her vil jordmor i kommunen følgje opp deg og barnet dei første fem dagane etter fødselen.

Her kan du lese litt om kva vi gjer når vi møtast. Vi ønskjer at oppfølginga skal vere individuelt tilpassa. Første kontakt skjer første virkedag etter heimkomst, andre kontakt etter avtale. Frå og med 6. dag, er det helsesøster som vil følgje opp barnet ditt. For at tida vi har saman skal bli nytta på best mogeleg vis, er det viktig at du gir beskjed om kva du ønsker hjelp til. Jordmor set av tid til å svare på spørsmål.

På barselavdelinga får du utlevert «Føllingspakke» om du reiser heim før nyføddscreening er tatt av barnet. Ta med deg «Føllingspakke» og skjema «Melding til helsestasjon» ved heimreise. Hugs også og få med deg KK sitt barselhefte «Gratulerer – velkommen til barsel». Bruk gjerne feltet bak i heftet til å notere om du har spørsmål.

Jordmor på Nærjordmorsenteret vil ta kontakt innan kl.14 første virkedag etter at du har kome heim. Ring Nærjordmorsenteret om du ikkje høyrer frå oss, eller om det oppstår eit problem som ikkje kan vente til neste dag.

Vi held til i Os Rådhus, inngang B, 2.etasje. Du når oss på barseltelefonen: 468 27 754 frå kl. 12 - 15 mandag t.o.m fredag. Helg- og heilagdag er Nærjordmorsenteret stengt. Då kan du evt. kontakte barseltelefonen på KK. Ved akutt sjukdom – ring 113.

## Amming

Dei første dagane klarer barnet seg godt på dei dråpane med råmelk det får hjå deg. Kvar gong det sug vert brystet stimulert til mjølkeproduksjon. Morsmjølka kjem gradvis, og som oftast i løpet av dei første 2-4 dagane etter fødselen. Tilby brystet ofte.

For ein god start:

- Ligg mykje med barnet «hud-mot-hud».
- La barnet die så ofte som det vil.
- Sjå til at barnet gaper høgt og har mykje bryst i munnen. Ved gode dietak skal barnet bevege kjeven.
- Sjå til at barnet ligg med magen mot din mage og ikkje vrir hovudet mot brystet.
- La brystet lufttørke etter amming.

Det første døgnet etter fødselen er mange barn kvalme. Då kan du oppleve at barnet brekker seg og gulpar. Dersom barnet ikkje vil die er det lurt å handmjølke seg. Sjå teknikk:

<http://ammehjelpen.no/artikkel/91/handmelking>.

Når du møter jordmor på Nærjordmorsenteret vil ho gjerne vise deg ulike ammestillingar, og sjå at barnet har godt sugetak. Amming skal ikkje vere smertefullt, så ikkje ver redd for å spørje dersom det gjer vondt når barnet sug. Vi fortel deg korleis du kan handtere såre brystknoppar og korleis du kan førebygge tette mjølkegangar/brystbetennelse.

## Søvn og kvile

Eit godt råd den første tida, er å passe på å kvile samstundes som barnet søv. Lat alltid barnet liggje på rygg når det skal sove.

**Barseltelefonen, Os Nærjordmorsenter: 468 27 754**



Det kan vere lurt å få litt avlastning til daglege gjeremål. Begrens besøk den første tida.

### **Undersøking av rifter og sting**

Jordmor tilbyr undersøking av rifter og sting dersom det er behov for dette.

### **Barseltårer**

I den første tida etter fødselen er det ikkje uvanleg å føle seg sårbar psykisk. Etter omlag 2-4 dagar, kan ein oppleve å få «barseltårer». Dette kjem overraskande på mange. Vi snakker gjerne med deg om dette når vi møtes.

### **Høyrsel**

Alle nyfødde får undersøkt hørselen i løpet av dei første levevekene. Det skjer ved at jordmor set ein liten plugg inn i øyret på barnet. For å kunne måle hørselen, må barnet vere roleg og det må vere stille i rommet. Dersom barnet søv er det ekstra bra.

### **Gulsott**

Gulsott er auka mengder av fargestoffet bilirubin i blodet. Det opptrer omlag 2-4 dagar etter fødselen. Det forsvinn i løpet av dei neste 1-2 vekene og er vanlegvis eit fenomen som ikkje treng behandling. Ved mistanke om at barnet har gulsot, bruker vi eit apparat der ein lystråle mot barnets hud måler bilirubinnivået (bilicheck).

### **Nyføddscreening**

Denne blodprøva er eit tilbod til alle nyfødde i Norge for å sjekke om dei har Føllings sjukdom, eller andre medfødde stoffskiftesjukdommar. Desse sjukdommane er sjeldne, men det er veldig viktig at barna som har dei blir behandla så tidleg som mogleg. Blodprøven blir tatt i hælen på barnet mellom 48 – 72 t etter fødselen.

### **Vektkontroll**

Det er vanleg at nyfødde mister opp til 10 prosent av fødselsvekta i løpet av første leveveke. Jordmor vil vege barnet for å sjå at vekta aukar som normalt.

### **Vidare oppfølging**

Frå 6. dag etter fødselen, vil helsesøster overta oppfølginga av barnet ditt. Ho tar sjølv kontakt, og har ofte første møte heime hos deg mellom dag 7 og 10. Her vil du få vidare rettleiing og informasjon tilpassa ditt behov.

**Vi ser fram til å møte dykk!**

**Venleg helsing jordmødrene på Os Nærjordmorsenter**

### **Andre nyttige telefonnummer**

Os kommune, ekspedisjon: 56 57 50 00  
Os Legevakt: 815 17 020

Barseltelefonen KK: 414 99 042  
Ekspedisjon KK: 55 97 42 00

Ved akutt sjukdom, ring 113

Eksempel på sjukdomsteikn hjå den nyfødde som krev kontakt med jordmor, KK, legevakt eller evt.113: kvit/ blåleg hudfarge, anstrengd og rask (> 60 pr. min) pust, brekningar med grønleg mageinnhald, eller fråvære av barnebek innan 2 døgn's alder.

**Barseltelefonen, Os Nærjordmorsenter: 468 27 754**