



# Förlossning



***Att vara gravid betyder att vara med barn. En graviditet pågår i ungefär nio månader. Sedan är bebisen i magen redo att födas. Barnets födelse kallas för förlossning.***

***I den här skriften kan du läsa om hur en förlossning går till. Vad som är bra att tänka på innan och vad som händer efteråt.***

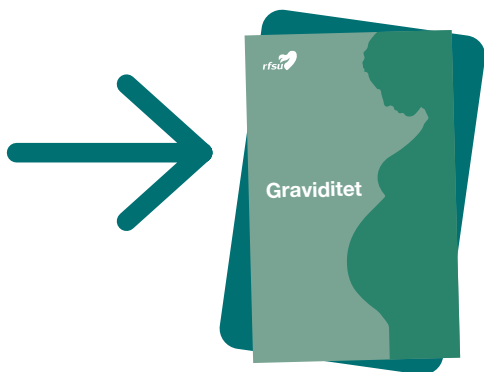
# Tiden innan

När förlossningen närmar sig kan det uppstå många frågor och känslor. En del längtar till förlossningen. Andra känner sig oroliga. Att vara lite nervös är vanligt.

Din barnmorskemottagning har ansvar för att du får den information och det stöd du behöver.

Känner du dig rädd?  
Berätta det för din barnmorska.  
Det finns hjälp att få.

Du kan läsa mer om tiden innan förlossningen i skriften *Graviditet*.



## Förbered dig

Det finns förlossningsförberedande kurser och föräldrakurser. De kan man gå på för att förbereda sig. Där får man veta vad som kommer att hända under förlossningen. Vilka olika smärtlindningsmetoder det finns. Och hur det brukar bli när barnet är fött. Man får tips och råd om hur man tar hand om ett litet barn.

Kurserna brukar vara gratis. Din barnmorska kan berätta vilka kurser som finns.

På biblioteket kan du låna böcker om graviditet och förlossning. Där finns också böcker om att ta hand om barn. Det kostar ingenting att låna dem.

I Sverige föder nästan alla på sjukhus, på BB. Det är bra att göra det. Där finns sjukvårdspersonal och utrustning som kan behövas.

Var man ska föda någonstans brukar bestämmas under graviditeten. Om man vill kan man besöka sjukhuset där man ska föda. Då ser man hur det ser ut just där. Ibland är det fullt på det sjukhus man har valt. Då får man plats på ett annat.

De flesta har med sig någon som stöd under förlossningen. Det kan vara den andra föräldern, ens egen förälder, vän eller syskon. Ta reda på i förväg hur många som får vara med. Fundera på vem eller vilka du vill ha med dig.



Du har rätt till tolk under förlossningen.  
Meddela gärna sjukhuset i god tid om du behöver tolk.

Planera hur du tar dig till sjukhuset och med vem du ska åka. Det brukar kännas tryggt. Många packar en väska med det de vill ha med sig. Kläder och hygienartiklar. Men kanske också musik och godis. Att packa en förlossningsväska är ett sätt att förbereda sig på vad som snart ska hända.



Om man är könsstympad, eller omskuren som det också kallas, är det bra att berätta det för sin barnmorska. Särskilt om man är hopsydd. Då kan man göra en öppningsoperation. Det är bra att göra den i god tid innan. Men den kan också göras akut under förlossningen.

Personalen kommer att vara förberedd och kan ge dig det du behöver för att känna dig trygg.

Du blir inte hopsydd efteråt. Det är olagligt i Sverige.



Har du frågor om din förlossning? Prata med din barnmorska på barnmorskemottagningen.

## Profylaxandning

Det finns kurser som kallas för profylax-kurser. De lär ut ett särskilt sätt att andas och slappna av. Att profylax-andas kan lindra smärta. Det hjälper en att fokusera under förlossningen.

# När det är dags

Barn kan födas genom slidan. Eller med hjälp av en operation som heter kejsarsnitt. Då gör en läkare ett snitt i magen och livmodern och lyfter ut barnet.



Ett kejsarsnitt kan vara planerat. Då vet man vilket datum man ska föda sitt barn. Man kan också ta beslut om kejsarsnitt under förlossningen. Om den gravida eller barnet inte mår bra kan man behöva göra ett kejsarsnitt akut.

En förlossning börjar oftast med värkar. Det är sammandragningar som brukar kännas i magen, ryggen och/eller låren. Det kan dra ihop sig och bli spänt, krampa och stråla. I början är värkarna svagare och kommer glest. Sedan blir de kraftigare och kommer oftare.

När värkarna har startat ska man ringa till förlossningsavdelningen. De ger råd om när man ska åka in till sjukhuset. Ibland startar förlossningen med en blödning. Eller med att fostervattnet går. Då ska man alltid ringa till förlossningen eller åka dit.



## Vattnet går

Under graviditeten har bebisen legat i en säck med vatten inuti livmodern. I samband med förlossningen går fostersäcken sönder. Då kommer det vätska från slidan. Det kallas för att *vattnet har gått*.

De flesta är hemma de första timmarna med värkar, innan man åker till förlossningsavdelningen. Då är det viktigt att vila, dricka och äta. Man behöver ha krafter kvar när det är dags att åka in till sjukhuset.





Från den första värken kan det ta flera timmar innan värkarna blir regelbundna och kraftiga. Mellan varje värk har man en paus. Pausen blir kortare och kortare. Värkarna kommer tätare och tätare.

Det går inte att säga exakt *när* man ska åka till sjukhuset. Du kan ringa till sjukhuset flera gånger och få råd.

Det är vanligt att ta en taxi dit, eller att få skjuts av någon. På sjukhuset får man ett rum med en säng. Ibland delar man rum med andra.



En förlossning kan gå mycket fort. Men den kan också ta många timmar. Första gången du föder barn kan det ta längre tid. Från att värkarna startar tills barnet är ute kan det ibland gå flera dygn.

Under hela förlossningen får man stöd av en barnmorska och annan vårdpersonal. De hjälper en också med den smärtlindring man behöver.





Exempel på smärtlindring är lustgas och ryggbeövning. Många blir hjälpta av att andas på rätt sätt, massage och akupunktur. Värme och kyla, eller att till exempel bada, kan också kännas bra.

Nedanför livmodern sitter livmodertappen. Man kan känna den om man för upp ett finger i slidan. Den känns ungefär som en nästipp. Livmodertappen är öppningen ner i slidan.

Under värkarbetet öppnar sig livmodertappen. När man är öppen ungefär 10 centimeter kan barnet födas ut genom slidan. Värkar hjälper till att pressa ut barnet. Det kallas för *krystvärkar*.

Under det sista skedet av förlossningen börjar barnet trycka på nedåt. Krystvärkarna känns lite annorlunda mot de andra värkarna. Som en kraft som pressar nedåt och utåt. Det kan ge en känsla av att vilja krysta eller knipa och hålla emot.

Det är inte ovanligt att den som föder börjar bli trött. Då är det viktigt med stöd, både från den man har med sig och från barnmorskan.

Barnmorskan hjälper en att krysta på rätt sätt och att hitta den bästa ställningen. En del föder fram barnet liggandes på rygg. Andra ligger på sidan, står på knä eller sitter på huk.



När barnet har kommit ut torkas det av.  
Sedan läggs det hud mot hud i förälderns famn.  
Barnet behöver värme och trygghet.

Efter en liten stund är det dags att klippa av  
navelsträngen och moderkakan ska födas ut.

Den som har fött blir undersökt i slidan.  
Det är för att ta reda på om man fått bristningar.



Bristningar är sår och skador i slidväggen. Vissa typer av bristningar behöver sys. Andra läker av sig själva.

Efter förlossningen brukar man få smörgåsar och något att dricka. Den som har fött barn är ofta utmattad. Den eller dem som har varit med är också trötta. Nu behöver alla mat, dryck och vila.

## **Till dig som står bredvid**

En förlossning kan vara en fantastisk upplevelse – både för den som föder och för den som är med som stöd. Men det kan också vara läskigt. Man kan känna sig förvirrad, rädd och maktlös. Det är svårt att se den man älskar ha ont.

**Hur stöttar man någon på en förlossning?**  
Försök att vara lugn och trygg. Ge kärlek, värme och närhet.

Var uppmärksam på vad den som föder behöver. Uppmuntran och kramar? Eller en stund för sig själv? Du kan ge massage och hjälpa till med andningen. Föra vidare frågor och önskemål till personalen. Hämta ett glas vatten. Eller hålla hårt i handen. Berätta för den som föder hur duktig hen är.

Prata gärna med varandra innan. Berätta om era känslor och tankar. Den finns kurser som man kan gå tillsammans. Där får man hjälp att förbereda sig.

# Dagarna efteråt

Efter förlossningen brukar man stanna på sjukhuset en eller två nätter. Om man fött barn tidigare kan man ibland stanna kortare. En del åker hem samma dag. Men det kan också vara så att man själv eller barnet behöver vård längre.

Om det finns två föräldrar får båda bo kvar på sjukhuset.



Strax efter förlossningen brukar barnmorskan föreslå att man ska lägga barnet vid bröstet. Bröstmjolk har börjat tillverkas redan under graviditeten.

För en del kommer amningen igång på en gång. För andra dröjer det. En del kan inte amma, eller väljer att inte göra det. De matar sitt barn med bröstmjölksersättning. Det går att köpa i vanliga mataffärer.

Den första tiden man ammar är det vanligt att bröstvårtorna blir ömma. Även små sårprickor kan göra mycket ont. Brösten kan kännas spända och värka. Ibland har mjölken svårt att komma ut. Det kallas för mjölkstockning. Det kan göra ont och ge feber.

På förlossningsavdelningen får man tips och hjälp med amningen. Man kan också få stöd på barnmorskemottagningen eller barnavårdscentralen. På en del sjukhus finns särskilda amningsmottagningar.



Under de första dagarna undersöker man barnet och tar prover. Det är för att se så att det är friskt och mår bra.

## Känslig, ledsen och nedstämd

De första dagarna efter förlossningen kan man känna sig skör. Som om alla känslor är mycket starka. Det är vanligt att gråta ofta. Eller känna sig orolig eller sorgsen. En del tänker att de inte kommer att klara av att vara förälder. Det här brukar gå över efter en eller två veckor. Känslorna beror bland annat på hormoner. De beror också på att man är trött. Mycket har förändrats på kort tid. Plötsligt finns det ju ett barn!

Att vara känslös under de första dagarna kallas ibland för *baby blues*.



Att bli nedstämd under en graviditet är ganska vanligt. En del blir nedstämda efter förlossningen, under den första tiden med bebisen. För några utvecklas det till en depression. Det kallas för *förlossningsdepression*. Då mår man dåligt under en längre tid.

Tecken på depression är att man inte vill göra saker man brukar tycka om. Att man är trött eller har humörsvängningar. En del tänker att de inte vill vara förälder till sitt barn. Eller har tankar på att skada barnet.

Den andra föräldern kan också få en förlossningsdepression.

Det finns behandling som hjälper mot depression. Det är bra att söka hjälp direkt.

Inom vården har man kunskap om förlossningsdepression. De vet att det kan bli på det sättet. De kommer inte att ta ens barn ifrån en – de hjälper en att må bättre.





## Barnvårdscentralen

Efter förlossningen går man inte längre på besök till barnmorskemottagningen. Istället börjar man gå till barnvårdscentralen.

Barnvårdscentralen, BVC, stöttar nyblivna familjer. De tar reda på att barnet utvecklas som det ska och ger vaccinationer.



*Alla som föder barn  
har rätt till  
en trygg och säker  
förlossning.*

Att skapa förutsättningar för att förändra och förbättra människors liv har varit RFSU:s målsättning ända sedan starten 1933.

RFSU är en politiskt och religiöst obunden ideell organisation med syfte att sprida en kunskapsbaserad och öppen syn på samlevnads- och sexualfrågor. Genom sexualupplysning, utbildning och opinionsbildning vill RFSU slå håll på fördomar, öka kunskapen och den sexuella hälsan, i Sverige såväl som internationellt. RFSU har ett frihetsperspektiv och rättighetsperspektiv på sexualiteten som utgår från allas frihet att vara, frihet att välja och frihet att njuta. När du köper en produkt, är medlem, samarbetar eller stödjer RFSU:s arbete bidrar du till fortsatt förändring av människors liv.

RFSU är en medlemsorganisation.

Vill du bli medlem? anmäl dig på

[www.rfsu.se/medlem](http://www.rfsu.se/medlem)

Du kan läsa mer om RFSU:s verksamhet på

[www.rfsu.se](http://www.rfsu.se)

