

# Hjemme efter fødslen



- en orientering fra  
Obstetrisk Klinik på Rigshospitalet

## Til lykke

I begynder nu et nyt liv med jeres lille barn. Det er en spændende og vidunderlig oplevelse, men hvis I ikke før har prøvet at passe et spædbarn, bliver I sikkert mange gange usikre og bekymrede for, om barnets reaktioner nu også er normale, og om I passer barnet på den rigtige måde. Alle nybagte forældre har mange spørgsmål om barnets pasning, og mange af dem dukker op, når der ikke er nogen i nærheden, man kan spørge.

Vi håber, at I kan finde svar på de fleste af jeres spørgsmål i denne pjece. Hvis I ikke kan finde de svar, I har brug for, er I altid velkomne til at ringe til os på Rigshospitalet (se telefonnumrene på bagsiden)

Se også vores hjemmeside [www.gravid.rh.dk](http://www.gravid.rh.dk)

Venlig hilsen

Personalet på fødegangen og barselgangene

**Aftale vedrørende  
PKU**

**Dato:**

---

## Efter fødslen

### Fødselsanmeldelse

Den fødselsanmeldelse, I modtager af jordemoderen efter fødslen, skal udfyldes og afleveres til jeres lokale kordegn inden for to hverdage efter fødslen. Hvis I er gift, vedlægges en kopi af jeres dåbsattester samt vielsesattest. Hvis I ikke er gift, vedlægges en kopi af moderens dåbsattest.

### Besøg i hjemmet

Hvis I udskrives fra barselsgangen inden for 1 døgn efter fødslen, vil det betyde, at sundhedsplejersken kommer på besøg hjemme hos jer ca. 3 dage efter fødslen, og jordemoderen kommer på barselsbesøg ca. 5 dage efter fødslen.

Hvis I er indlagt mere end 1 døgn vil det betyde, at jordemoderen ikke kommer på barselsbesøg hjemme hos jer. Sundhedsplejersken vil komme på besøg hjemme hos jer ca. 8 dage efter udskrivelsen.

### Praktiserende læge

Den første undersøgelse af barnet finder sted, når det er 5 uger gammelt. I har også mulighed for at få barnet undersøgt hos jeres praktiserende læge inden for den første leveuge, hvis det ikke er undersøgt af en børnelæge på hospitalet. Kontakt selv jeres praktiserende læge, hvis I ønsker barnet undersøgt der. Otte uger efter fødslen er der et tilbud til moderen om en gynækologisk undersøgelse og en samtale om svangerskabsforebyggende metoder.

Der er også mulighed for at få råd og vejledning om svangerskabsforebyggende metoder i Foreningen Sex og Samfund, Skindergade 28, 1., 1159 København, telefon: 3393 1010 eller på Københavns Amts klinik for svangerskabsforebyggelse, Amtssygehuset i Herlev, telefon: 4488 4488 lokal 3252. Telefonen er åben mandage og onsdage fra kl. 15.00-19.00.

# Barnet

## Blodprøve og høreundersøgelse

Jeres barn tilbydes at få taget en høreundersøgelse – enten inden I tager hjem fra hospitalet eller i forbindelse med blodprøven, der tages 4-10 dage efter fødslen. Inden I forlader hospitalet aftales det, hvornår og hvor blodprøven skal tages. Blodprøven tages i barnets hæl, og blodet undersøges for tre stofskiftesygdomme, som er yderst sjældne.

Pjecen "Information om blodprøve fra nyfødte" fra Statens Seruminstitut finder du på nettet:

[www.ssi.dk/graphics/dk/diagnostik/PKUplakat.pdf](http://www.ssi.dk/graphics/dk/diagnostik/PKUplakat.pdf)

## Trivsel

Alle forældre ønsker det bedste for deres barn, og tvivl om, hvorvidt barnet trives, kan nemt opstå. Husk på, at de gode tegn på trivsel er at jeres barn:

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

## Amning

Nogle børn har lyst til at sutte umiddelbart efter fødslen, andre børn skal først hvile sig eller sove. 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 netop, hvad det har brug for. Læg barnet til brystet, når det har brug for at blive ammet. Indtil dine brystvorter har vænnet sig til, at du ammer, vil de være ømme.

En af de vigtigste forudsætninger for en vellykket amning er, at du ønsker at amme. I graviditeten har du talt med din jordemoder om amning, og du har også hørt om amning til fødselsforberedelse. Du har også fået udleveret pjecen 'Kort og godt om amning'.

Hvis du allerede har besluttet dig for, at du ikke ønsker at amme, eller hvis du ikke har mulighed for at amme, kan du sprin-

ge afsnittet om amning over. Et spædbarns behov for mad, kropskontakt og nærhed kan også opfyldes uden at det bliver ammet.

Stol på, at du selv og dit barn finder den rytme, der passer for jer. Ved tvivl eller problemer kan du altid spørge jordemoderen, sundhedsplejersken eller en ammerådgiver (se nyttige telefonnumre bagerst i pjecen).

### **Gode ammestillinger**

Sørg for at sidde eller ligge behageligt. Få eventuelt støtte af puder. Husk at trække vejret dybt og roligt. 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 sin mave vendt mod din.

Når barnet ligger tæt ind til dig, vil det af sig selv lægge hovedet lidt bagover, så næsen bliver fri og barnet kan trække vejret uden besvær. Barnet skal have hele vorten og en del af det brune område omkring brystvorten inde i munden. Barnet vil bruge hele underkæben til at sutte med, og I vil kunne se, at musklerne langs øret er med i bevægelsen. Når mælken er løbet til, vil I kunne høre synkelyde.

Det første døgn sover de fleste børn meget. Det er helt normalt. Derefter bør barnet sutte mindst 6 gange i døgnnet. Nogle gange kan det være med få timers interval - andre gange med lidt længere interval. Det er normalt, at man i den første tid bruger en stor del af døgnnet på at amme. Hvis barnet sutter mindre end 6 gode måltider i døgnnet, bør du kontakte sundhedsplejersken.

### **Brystspænding - 'mælken løber til'**

Det er forskelligt, hvornår mælken løber til. Oftest sker det på 2.-4. dagen efter fødslen. Det er også forskelligt, hvordan brystspænding opleves. 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. Området omkring brystvorten kan være så spændt, at barnet kan have svært ved at få fat på brystvorten. Her er forskellige gode råd, du kan forsøge dig med:

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.

Hvis du har mulighed for det, kan du tage et langt, varmt bad. Lad det varme vand fra bruseren massere dine bryster og masser forsigtigt 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. 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, 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 røde afgrænsede områder på brystet, så kontakt din praktiserende læge din sundhedsplejerske.

I de første dage vil barnet få dækket sit madbehov fra råmælk. Når mælken er løbet til, vil mælkens sammensætning ændre sig. I begyndelsen af et ammemaaltid vil mælken være tyndere end i slutningen af måltidet. Det er proteinerne og fedtstofferne, der kommer til sidst, der gør barnet mæt. Derfor er det vigtigt, at barnet sutter færdigt ved det ene bryst, før det får tilbudt det andet. Hvis du skifter bryst flere gange under en amning, får barnet kun den "tynde" mælk og bliver derfor hurtigt sulten igen.

## **Narresut**

Du bør ikke bruge narresut til dit barn, før amningen er etableret. Da barnet skal bruge én sutteteknik, når det sutter på dit bryst, og en anden når det sutter på en narresut kan der opstå forvirring for barnet. Derfor er det en god idé at vente med narresut, indtil amningen er etableret.

## **Vandladning og afføring**

Det nyfødte barn tisser ikke ret meget det første døgn, men skal dog tisse inden for de første 24 timer, som et godt tegn på at nyrerne fungerer. Når barnet spiser mere, vil det tisse mange gange i døgnet. Det er normalt med små rødlige pletter i bleen. Den første afføring kommer inden for 36 timer efter fødslen. I de første dage er afføringen grønlig/sort og klæbrig. I

løbet af 2-4 døgn ændres afføringen til en gullig, grynet blød afføring, som tegn på at mælken er løbet til, og at barnet spiser godt. Børn, der kun får ammemælk, har ikke nødvendigvis afføring hver dag. Afføringens hyppighed kan variere fra en gang om ugen til 8–10 gange pr. dag.

### **Kønsorganer**

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

### **Navlepleje**

Efter fødslen har navlesnoren afsluttet sin funktion, og vævet i den nedbrydes ved en naturlig proces. Det kan godt give lidt lugt, men det skal man ikke blive bekymret over. Der kan komme lidt blod eller væske fra navlen, hvilket er normalt. Hvis navlen væsker meget eller lugter, kan du vaske den med vand og uparfumeret sæbe en gang i døgnet. Det gør ikke ondt på barnet at få rensset navlen, men det er normalt ikke nødvendigt. Normalt er det sådan, at jo mindre man gør, jo før falder navlestumpen af. Det sker som regel i løbet af 5-6 dage.

### **Øjne**

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

### **Huden**

Mange børns hud reagerer ved forandringen fra at have ligget i fostervandet til at komme ud i luften og få tøj på. Der kan ses forskellige slags knopper. Nogle opstår fordi barnet har det for varmt, andre kommer, uden at der er en forklaring, og de for-

svinder hurtigt. Hvis knopperne ligner små bumser med gult pus i, så kontakt jeres praktiserende læge eller sundhedsplejersken. Det er normalt, at børns hud begynder at skalle nogle dage efter fødslen. Ofte begynder det ved anklerne, håndledene og på maven. Det er for det meste ikke nødvendigt at gøre noget ved det. Hvis det bliver slemt, kan I benytte uparfumeret creme indtil huden er fin igen.

### **Hudens farve**

Nogle børns hudfarve er rødlig de første dage efter fødslen, andre børn er mere lyse i huden. Begge dele er normalt. Hænder og fødder kan være blålige og føles køligere end resten af kroppen, det er også normalt.

### **Bad**

Det er ikke nødvendigt at bade barnet mere end et par gange om ugen i den første tid efter fødslen. Når I bader barnet, bør det ske på et tidspunkt, hvor barnet er veltilpas.

Vask barnet fra hovedet og nedefter. Det er ikke nødvendigt at bruge sæbe. Sørg for at få tørret vandet fra alle de små folder, så huden ikke bliver rød og irriteret.

### **Temperatur**

Det nyfødte barns temperatur påvirkes let af omgivelserne. Det betyder, at barnet hurtigt afkøles, men også let opvarmes. 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 idé, at mærke på barnets hud under tøjet om temperaturen føles passende. Mærk med en finger ind under undertrøjen. Føles huden tilpas, det vil sige hverken kølig eller fugtigt varm, er barnets temperatur tilpas. Det er ikke nødvendigt at give barnet hue på inden døre.

I kan godt gå en tur med barnet i barnevogn. Start med korte ture og mærk på barnet hvordan det holder temperaturen. Afhængigt af årstiderne og vejret kan turene være af kortere eller længere varighed. Spørg sundhedsplejersken, hvis I er i tvivl.

## **Feber**

Hvis barnet har feber, mere end 37,5° C målt i numsen, men ellers virker veltilpas, så prøv at tage noget af barnets tøj af og mål temperaturen ½-1 time senere. Hvis barnet fortsat har mere end 37,5° C eller virker slapt, meget grædende og uinteressert i at die, så kontakt jeres praktiserende læge eller sundhedsplejersken.

## **Gulsot**

Det er almindeligt, at et nyfødt barn et par dage efter fødslen får gulsot og bliver gul i huden. Det er normalt og skyldes et affaldsstof, der dannes i barnet i de første dage efter fødslen. Dette stof farver huden gul, men det udskilles normalt i løbet af den første leveuge, når barnet får mælk at drikke. Nogle børn bliver sløve og vil ikke spise på grund af gulsoten. Det er derfor nødvendigt at vække barnet ca. hver 4. time for at lægge det til brystet.

Bliver jeres barn sløvt og uinteressert i at spise eller meget gul i huden, skal I kontakte jeres praktiserende læge eller barselsgangen.

## **Sovestilling**

Mange forældre er bekymrede for vuggedød. Sundhedsstyrelsen giver tre gode råd til at forebygge pludselig, uventet 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.
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.

Pjecen fra Sundhedsstyrelsen '3 enkle råd' finder du på nettet:

[http://www.sst.dk/faglige\\_omr/sundhed/Boern/dansk.pdf](http://www.sst.dk/faglige_omr/sundhed/Boern/dansk.pdf)

Nogle børn kan bedst lide at ligge med hovedet til den samme side. Det kan betyde, at barnets hoved bliver skævt, og halsens muskler bliver stramme på den ene side. Her er fire gode råd til at undgå dette:

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

## **Rygning**

Spædbørn er meget følsomme over for røg i lungerne. Hvis barnet udsættes for røg, har barnet 5 gange større risiko for at få astmatisk bronkitis, mellemørebetændelse og andre infektioner i luftvejene. Nikotin udskilles i modermælken.

Hvis du/I ryger, anbefaler vi, at I undgår at ryge, hvor barnet opholder sig.

## **Søskende**

At få en baby i huset er en stor omvæltning for hele familien. Alle har glædet sig, og ikke mindst storebror eller storesøster har ventet meget længe på den nye status. Derfor kan det nogle gange være svært, når den nye baby får megen opmærksomhed. Her er et par råd:

Vær opmærksom på at give storebror eller storesøster positiv opmærksomhed.

Lyt altid til det store barn og tag det alvorligt, hvis han/hun udtrykker jalousi.

Husk også at være forældre for den store. Fortæl venner og familie, at de skal give det store barn opmærksomhed ved barselbesøg.

Tænk på storebror eller storesøster ved indkøb af barselgave.

Lad storebrors eller storesøsters dagligdag fortsætte som den var, før babyen kom, ved eksempelvis at gå i vuggestue eller børnehave, og ved at 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 babyen og at opdage, at en baby ikke er en legekammerat.

# Forældre

## At blive forældre

I løbet af graviditeten har I og jeres omgivelser opbygget forventninger til den nye familie. At blive forældre er en stor forandring i tilværelsen, der kan gøre jer både sårbare og stærke. Når man deler oplevelser og ansvar for barnet, er der en god mulighed for, at jeres forhold bliver styrket. Jeres ansvar og prioriteringer i hverdagen er ikke de samme som før. Det kræver også energi at klare omstillingen og den nye tilværelse - indimellem føler I jer måske overvældede af glæde og lykke, andre gange er I helt udmattede. Mænd kan ikke amme, men kan så meget andet: Få bøvsen, der klemmer på gled, skifte bleen, bade barnet, lege og vise barnet nye sider af verden. Barnet kender jeres stemmer og føler sig tryk hos jer, og I lærer efterhånden barnets signaler og behov at kende. Det er en proces at blive forældre, og gradvist bindes der følelsesmæssige bånd mellem jer og barnet.

## Efterfødselsreaktioner

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 I er mere følsomme og sårbar. Ca. 80 % af alle nybagte mødre oplever tudeture - såkaldt 'babyblues' - i løbet af de første 1-2 uger efter fødslen, men som regel er de hurtigt overstået igen. Det er en helt normal reaktion. Allerbedst er det, hvis man kan tale med sine nærmeste om disse følelser. Hvis du i en længere periode føler dig trist, ikke kan få hverdagen til at hænge sammen, ikke har lyst til at spise, ikke kan sove og måske føler en uforklarlig angst, så kan det være en fødselsdepression. Efterfødselsreaktioner findes i alle sværhedsgrader. Tal med dine nærmeste, din sundhedsplejerske eller din læge. Man kan få hjælp til at komme igennem en fødselsdepression, så barselsperioden alligevel bliver en god tid. Din praktiserende læge kan henvise til psykolog eller psykiater. GAIA-Instituttet beskæftiger sig udelukkende med efterfødselsreaktioner og fødselsdepressioner. Da det er en privat organisation, skal man selv betale. Telefon: 4453 8244.

Web: [www.gaia-instituttet.dk](http://www.gaia-instituttet.dk)

## **Søvn og hvile**

En fødsel og amning kræver energi, derfor er det vigtigt, at I får ro og hvile de første dage efter fødslen. Aftal eventuelt med familie og venner, hvornår og hvor længe, I vil have besøg. Det er en god ide, at få en middagslur eller et hvil hver dag.

## **Blødning**

Efter fødslen vil du bløde mere end svarende til en kraftig menstruation. Efter et par dage vil blødningen skifte til blodigt udflåd med varierende udseende. Dit udflåd vil aftage i løbet af seks til otte uger. Der vil kunne komme små blodklumper de første døgn, hvilket er helt normalt.

Så længe du har blodigt udflåd, er der stadig en sårflade i livmoderen, der hvor moderkagen sad, og på grund af risikoen for betændelse i livmoderen, frarådes derfor karbad, havbad og svømning i svømmehal. Af samme grund frarådes det, at du anvender 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 i forbindelse med fødslen. Trådene vil forsvinde af sig selv efter to-tre uger - for nogle få op til fem uger efter fødslen. Er stingene generende, kan du få jordmoderen eller din praktiserende læge til at se på dem og eventuelt få fjernet trådene. Gode råd, hvis du er øm forneden :

- En blød pude at sidde på. Det er ikke så godt at bruge en badering, fordi vævet presses sammen, og blodgennemstrømningen – og dermed sårhelingen – bliver dårlig.
- Kom et isbind på hævelsen (hæld vand på et hygiejnebind, læg det i en plasticpose og put det i fryseren.)
- Smertestillende tabletter - se afsnittet 'Efterveer' nedenfor.

## **Personlig hygiejne**

For at undgå betændelse i en eventuel syning og livmoderen, er det godt at skylle sig forneden efter hvert toiletbesøg. Hvis du ikke har en bruser, kan du anvende en kande lunkent vand. Vask dig en gang dagligt forneden med intimsæbe. Skift bind mange gange om dagen i de første dage.

## **Efterveer**

Når du har født, skal livmoderen trække sig sammen. Disse sammentrækninger kaldes efterveer. Efterveer mærkes specielt, når du ammer, fordi der frigøres et hormon fra hypofysen, når barnet sutter på brystet. Hormonet virker sammentrækkende på muskelvævet omkring mælkekirtlerne og på livmoderens muskler. I de første dage kan det være nødvendigt at tage smertelindrende tabletter, fx paracetamol. Følg brugsanvisningen på glasset. Tabletterne skader ikke dit barn.

## **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 grøntsager, svesker eller andet du ved, der får din mave til at fungere. Husk at drikke masser af væske. Du kan tage et mildt afføringsmiddel, hvis du fortsat har hård mave efter fire - fem dage. 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 rigeligt med væske, fordi fibre optager væske.

## **Barselgymnastik**

For at undgå nedsunken livmoder, vandladningsproblemer og problemer ved samleje, er det vigtigt, at du foretager knibe-øvelser i bækkenbunden mange gange dagligt resten af livet. Se forslag til øvelser i pjecen 'I form efter fødslen'.

Ved undersøgelsen hos din praktiserende læge 8 uger efter fødslen, kan du bede lægen om at undersøge, om du bruger dine bækkenbundsmuskler rigtigt, når du kniber sammen.

## **Mad og drikke**

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. Husk at drikke rigelig væske, også selvom du ikke føler tørst.

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

Det er en god ide at tage en vitamin- 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.

### **Sex og samliv efter fødslen**

Den første tid efter fødslen er kræfterne, tiden og lysten til seksuelt samvær som regel ikke stor, og det kan være en sårbar periode i jeres samliv. Barnet er den, der 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 i gang. 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, samtidig med, at det gør kondomet mere elastisk, så det ikke brister. I ni 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.

Læs videre i pjecen "Når 2 bliver til 3" om seksuelt samliv efter fødslen, hvis I har lyst til at vide mere:

[http://www.sexogsamfund.dk/htm\\_sider/2\\_til\\_3.pdf](http://www.sexogsamfund.dk/htm_sider/2_til_3.pdf)

### **Sundhedsplejen**

Sundhedsplejerskerne i Københavns kommune træffes hverdage kl. 12.00-13.00.

Telefonnummeret er det samme som til dit lokale socialcenter (se telefonnummeret på dit sygesikringsbevis – øverst i højre hjørne). Lørdage, søndage og helligdage kan du få kontakt med vagthavende sundhedsplejerske mellem kl. 8.00 og 16.00 på telefonnummer: 3317 4190

### **Ammerådgivning**

Foreningen *Forældre og Fødsel* træffes på telefonnummer: 7023 1400. Foreningen kan oplyse telefonnummer til en ammerådgiver i jeres lokalområde. Se [www.fogf.dk](http://www.fogf.dk)

## Telefonnumre og kontaktmuligheder på Rigshospitalet

Familiebarselsafsnittet	3545 4021
Fødegangen	3545 5022 – 3545 4024
Barselgangen/svangre	3545 4022
Barselgangen	3545 5033 – 3545 5034
Svangreambulatorium	3545 4001

(Svangreambulatoriets telefon er kun åben på hverdage kl. 8.00-12.00.)



Obstetrisk Klinik,  
Juliane Marie Cen  
Rigshospitalet,  
Blegdamsvej 9,  
2100 København

**Web:** [www.grav](http://www.grav)

### Revideret april 2006

af sygeplejerske Vivi Kronborg, vicechefjordemoder Kirsten Aunstrup og kommunikationsrådgiver Anja Svejgaard