

Trivselsskema for mor efter fødslen

	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7
Blødning	Svarende til kraftig menstruation	Blødning langsomt aftagende, ring ved feber over 38,0°, tiltagende eller klumpet blødning.					
Bristning	Ømt, hjælper med isbind, tablet paracetamol og tablet ipren. Brus med lunkent vand ved toiletbesøg	Skyl med vand ved toiletbesøg. Brug isbind og smertestillende ved behov. Begynd med knibeøvelser			Vurder bristning med spejl		
Bryster	Råmælk kan klemmes ud. Tilbyd fri adgang til brystet, læg barnet hud mod hud	Råmælk kan være lidt tiltagende. Amning mindst 8-12 gange	Eventuel brystspænding begynder. Amning mindst 8-12 gange i døgnet	Mælken er løbet eller løber nu til. Amning mindst 8-12 ganget i døgnet. Lyt efter synkelyde hos barnet.			
Efterveer	Mærkes specielt ved amning, afhjælpes af tablet Paracetamol max 1 g hver 6. time og tablet Ibuprofen max 400 mg hver 8. time						
Mad og drikke	Drik rigelig med væske og spis en alsidig kost.						
Søvn	Hvil når barnet sover.	Sov eller hvil når barnet sover.					
Vandladning	Vandladning minimum hver 4. time indtil du føler fuld kontrol over din blære						
Humør	Typisk træt efter fødslen		Humøret påvirkes af hormoner, og svinger normalt inden mælken løber til				
Kontakt	Ammeproblemer: Ammeambulatoriet kl 8-10: 38 62 34 34 Akutte problemer: f.eks. feber over 38,0°, ildelugtende udflåd, tiltagende smerter og kraftig blødning Barselsafsnittet 38 62 24 10						
Trivselsskemaet er udarbejdet af Fødeafdelingen Hvidovre Hospital (2021)							