

Trivselsskema for mor efter fødslen

Dage 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	- Kan være ømt. Isbind kan afhjælpe smerte (anvendes maks 20 min. pr. gang. Der skal være stof mellem isbind og hud) Anvend smertestillende efter behov. (Paracetamol max 1 g hver 6. time og tablet Ibuprofen max 400 mg hver 8. time) - Skyl med vand ved toiletbesøg. Bristning kan vurderes med spejl. - Begynd med knibeøvelser.						
Bryster	Fri adgang til brystet. Mindst 4-5 amninger. Hud mod hud. Der kan evt. ses råmælk.	Amning mindst 8-12 gange i døgnet. Råmælk kan være tiltagende.	Amning mindst 8-12 gange i døgnet. Brystspænding kan opleves.		Amning mindst 8-12 ganget i døgnet. Mælken forventes at løbe til. Lyt efter synkelyde hos barnet.		
Efterveer	Mærkes specielt ved amning. Anvend evt. varmpude og prøv at lave vejtrækningsøvelser. Anvend smertestillende efter behov. (Paracetamol max 1 g hver 6. time og tablet Ibuprofen max 400 mg hver 8. time).						
Vandladning	Vandladning minimum hver 4. time indtil du føler fuld kontrol over din blære						
Mad / drikke	Drik rigelig med væske og spis en varieret kost						
Søvn	Hvil eller sov når barnet sover						
Humør	Typisk træt efter fødslen		Humøret kan påvirkes af hormoner, og svinger normalt inden mælken løber til				
Kontakt	Akutte problemer: f.eks. feber over 38,0°, ildelugtende udflåd, tiltagende smerter og kraftig blødning Barselsafsnittet tlf. 38 62 24 10						