

## Trivselsskema for mor efter fødslen

	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7
<b>Blødning</b>	Svarende til kraftig menstruation	Blødning langsomt aftagende. Ved feber over 38,0°, mavesmerter og/eller tiltagende eller klumpet blødning kontakt egen læge/lægevagt.					
<b>Bristning</b>	Kan være øm. Afhjælpes af tablet Paracetamol max 1 g hver 6. time og tablet Ibuprofen max 400 mg hver 8. time Skyl med lunkent vand ved toiletbesøg – anvend f.eks. plastik engangskop hertil	Skyl med vand ved toiletbesøg. Brug isbind og smertestillende ved behov. Isbind lægges aldrig direkte på huden. Pak isbindet ind i en skumklud eller et bomuldsstykke. Det må ligge max. 20 min.  Begynd med knibeøvelser	Vurder bristning med spejl. De første uger efter fødslen kan det svie, og du vil være hævet og øm, der hvor du er bristet. Når din bristning begynder at hele, kan det klø eller stramme. Alle kvinder der har født et barn gennem skeden, kan opleve ømhed og tyngdefornemmelse i bækkenbunden, men dine smerter/ubehag bør blive mindre i løbet af de første 14 dage. Den tråd, du er blevet syet med, opløser sig selv indenfor 1-2 måneder efter fødslen.				
<b>Bryster</b>	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.			
<b>Efterveer</b>	Mærkes specielt ved amning, afhjælpes af tablet Paracetamol max 1 g hver 6. time og tablet Ibuprofen max 400 mg hver 8. time						
<b>Vandladning</b>	Vandladning minimum hver 4. time indtil du føler fuld kontrol over din blære. Hvis du har fået en bristning, er det normalt at det, de første dage efter fødslen, svier når du tisser.						
<b>Kontakt</b>	Spørgsmål vedr. amning og trivsel: <b>Barselsklinikken tlf. 79 97 23 50</b> Akutte problemer f.eks. feber over 38,0°, ildelugtende udflåd, tiltagende smerter og kraftig blødning: <b>Egen læge, lægevagten eller 112</b>						

Trivselsskemaet er udarbejdet af "Afsnit for Fødsler" og "Neonatal og Barsel", Sygehus Sønderjylland efter inspiration fra Hvidovre Hospital (2023)