

A close-up photograph of a newborn baby. The baby is wearing a bright yellow long-sleeved onesie and a white knit hat with small pink floral patterns and two small white bear ears on top. The baby's eyes are closed, and they have a peaceful expression. A hand is gently touching the baby's head. The background is softly blurred, showing a person's face in profile on the left and a pink and white striped surface on the right.

Barseltiden "Det fjerde trimester"



De første timene

Babyen tilpasser seg sitt nye liv utenfor livmoren.

Mor får puste ut og lande, mens partner kan begynne å gråte/le for å slippe ut spenningen etter sterke inntrykk.



Mor

- Jordmor undersøker huden og musklene i skjeden mens du ligger og hviler med babyen i armen
- Jordmor kjenner på magen om livmoren har trukket seg sammen. En godt sammentrukket livmor minsker blødningen fra sårflaten etter morkaken.
- Ammingen og hudkontakten hjelper livmoren til å trekke seg sammen
- Du får hjelp til å få stelt deg selv av personalet

Den magiske timen...

- Kolonisering av tarmen
- Temperaturregulering
- Barnets nyfødt-reflekser blir aktivert
- Første binding mellom mor og barn
- Om dere blir adskilt, starter dere på nytt ved første møtet
- [Tilbakeleent amming- ammehjelpen](#)



Et nyfødt barn kan finne
veien til brystet selv ✨

Fordelene ved amming, for mor og barn

- Retningslinje for spedbarnsernæring og ulempen ved å gi morsmelkerstatning uten medisinsk grunn
- Betydningen av umiddelbar og fortsatt hud-mot-hud kontakt
- Betydningen av tidlig oppstart av amming og hyppig stimulering for god melkeproduksjon
- Betydningen av å være sammen 24 timer i døgnet
- Grunnleggende kunnskap om ammestilling og sugetak
- Kjenne til tidlige tegn på sult fra barnet
- Bruk av smokk og flaske

Amming

- Råmelk=Gulldråper
- **Handmelke** før fødsel?
- Spyttet fra barnet-informant
- Hør på råd fra barselpersonal, sorter det som passer for dere
- Rådene kan endre seg mellom hver amming
- **Partnerstøtte**
- Barnet trenger å ha brystet tilgjengelig, vær forberedt på **mye arbeid**



Bleier

Innholdet i barnets bleier vil forandre seg i løpet av den første tiden. Dersom innholdet i barnets bleier ikke er som i skjemaet, kan det bety at barnet bør ammes hyppigere eller die mer effektivt. Snakk med helsestasjonen dersom du er usikker på om barnet får nok melk.

Barnets alder	Våte bleier	Bæsjebleier
1–2 dager gammel	1–2 eller flere i døgnet. Kan ha rød/rosa farge pga urinsyre*	1 eller flere. Mørk grønn/svart, seigt (bek)
3–4 dager gammel	3 eller flere i døgnet. Bleiene kjennes tyngre	2 eller flere. Forandrer farge og konsistens – brun/grønn/gul. Blir løsere. (Overgangsbæsj)
5–6 dager gammel	Minst 5–6. Tunge/våte**	2 eller flere. Sennepsgul; kan være ganske flytende
7 dager til 28 dager gammel	6 eller flere. Tunge/våte	2 eller flere. I mengde minst tilsvarende en spiseskje. Sennepsgul, flytende og kornete utseende***

* Urinsyre kommer med urinen og kan gi mørk rosa/lys rød farge i bleien de første dagene. Når barnet er 1–2 dager er dette ingen grunn til bekymring. Dersom det fortsetter etter dag 2 bør du kontakte helsestasjonen da dette etter hvert kan være tegn på at barnet ditt ikke får nok melk.

** Med nye moderne bleier kan det være vanskelig å se/kjenne om de er våte. For å få en idé om det er nok urin; ta en bleie, tilsett 2–4 spiseskjeer vann. Det kan gi en følelse av hva du skal kjenne etter.

*** Enkelte barn får likevel det de trenger, selv om de en enkelt dag ikke har bæsjebleier. Etter den første måneden kan det gå lengre tid mellom bæsjebleiene.

Hvordan kan jeg vurdere om ammingen er kommet godt i gang og barnet får nok melk?

Ammingen går bra når:	Kontakt helsestasjonen hvis:
Barnet ditt spiser minst 8–12 ganger i løpet av 24 timer	Barnet ditt virker trøtt og spiser færre enn 8 ganger i løpet av 24 timer
Barnet ditt spiser fra 5 til 40 minutter ved hvert måltid	Barnet ditt spiser i mindre enn 5 minutter ved hvert måltid Barnet ditt spiser i mer enn 40 minutter ved hvert måltid
	Barnet ditt alltid sovner ved brystet og/eller aldri avslutter måltidet selv
Barnet ditt har normal hudfarge	Barnet ditt virker gult i huden (bruk QR-koden for å lese om gulsott hos nyfødte på helsenorge.no) 
Barnet ditt er vanligvis rolig og avslappet når det spiser og virker tilfreds etter måltidet	Barnet ditt stadig slipper taket på brystet under måltidet eller vegrer seg for å ta brystet
Barnet ditt har både våte bleier og bæsjebleier (se skjema på baksiden)	Barnet ditt har få våte bleier og/eller bæsjebleier (se skjema på baksiden)
Ammingen oppleves behagelig	Det er smertefullt å amme; du opplever smerter i brystet eller på brystknoppene som ikke forsvinner etter barnets første sugetak. Brystknoppen har en flat eller skjev form etter amming
Du kan høre og se at barnet svelger hyppig under måltidet fra barnet er 3–4 dager gammelt	Du kan ikke høre og se at barnet ditt svelger melk under måltidet fra barnet er 3–4 dager gammelt



Mat

- Hud mot hud
- Gi babyen tid til å finne brystet/flasken og vekke refleksene sine
- Benytt tiden når barnet viser tidlig signal på sult
- Mor trenger ro og oppmuntring
- Selvregulering. Tilbud og etterspørsel.
- Magesekk-mål for nyfødte

Hva trenger dere de første dagene?

- Finn ut hva du opplever og føler. Hva er **dine behov**?
- **Legg bort skjerm**, ha fokus på her og nå
- **Følelser** som kan oppstå: Eufori, kjærlighet, sorg, redsel, tomhet, overveldet, sinne, frustrasjon...
- Mat, søvn og kjærlighet
- Det finnes mye informasjon men forsøk å kjenne etter hva som **oppleves riktig for deg/dere**.





Hva trenger spedbarnet?

- Barnet skal rolig **introduseres verden** utenfor livmoren og må få hjelp til å forstå sammenhenger
- **Utvide toleransevinduet** til babyen men også deres eget.
- [Spedbarnets språk- bufdir](#)
- Det er ikke mulig å skjemme bort en nyfødt, **den trenger andre mennesker** for å overleve
- **Diing/spising** vil ta opp nesten alt av våkentiden
- Tenk om dere bodde på en **øde øy...**
- [10 smarte tips-Stine sofies foreldrepakke](#)

Spedbarnsstell

- "Nyfødd fra topp til tå"

[Fødsel og barsel - Helse Førde \(helse-forde.no\)](https://helse-forde.no)

- Trygt sovemiljø-

[LUB Trygt sovemiljø WEB enkeltsider.pdf](#)



Sosial media

- Hvorfor kan det være problematisk?
- [Stillface experiment](#)
- "Mamma Politi"



Egenpleie

- Trening? Konservativ bekkenbunnstrening trening. [Helse førde- bekkenbunnstrening](#)
- **Løft deg selv** før du løfter babyen!
- Mat og drikke, unngå for mye koffein (energidrikk, cola/pepsi, kaffe)
- Stell av evt. sår, **IntimduSJ**.
- Stive muskler og ledd - hormonpåvirkning
- [Fødsel og barsel - Helse Førde HF \(helse-forde.no\)](#)



Egenomsorg

- Andre kan hjelpe med praktiske gjøremål
- Sov og hvil sammen med barnet, la den som må på jobb få sove om natten.
- Kjenn etter i **ditt indre liv**! Når du er rolig og har det bra, er babyen trolig roligere og har det bra!



Parforhold

- [Unntaksåret-Bufdir-youtube](#)
- Foreldrehverdag- Bufdir
- Kjærlighetsspråk
- De seksuelle girene- "folkOM" - [De seksuelle girene 10 folkOm ferieforholdet](#)

Alternativer til...

- Bleie? Kan man klare seg uten?
- Tøybleie
- Våtservietter?
- Bæring <https://norskbaeregruppe.no/>
- Familieseng/separate rom





Vi ønsker dere en myk start

Det fjerde trimesteret