

## **INNHALD I PERMEN**

side

Velkommen til barselhotellet.....	2
Viktige telefonnummer.....	3
Faste rutinar ved barselhotellet.....	4
Matsal/Kantine.....	5
Viktige praktiske opplysningar.....	7
Barselinformasjon/Innkomssamtale.....	10
Informasjon frå fysioterapeut.....	11
Amming etter barnets behov.....	12
Amming og amnehjelpemiddel.....	13
Barnelegeundersøking.....	15
Prøvetaking av barnet.....	15
Fødselssamtale.....	16
Utreisesamtale.....	16
Personleg hygiene i barseltida.....	18
Utreisedagen.....	20

Vedlegg: Informasjon til foreldre om nyfødtscreening

Candida –Soppinfeksjon på brystet

Mor-Barn vennlig sjukehus –faglige krav

# VELKOMEN TIL BARSELHOTELLET

Ved barselhotellet arbeider jordmødrer og barnepleiarar. Vi er tilgjengelege døgnet rundt. Du kan ta kontakt med oss på vaktrommet eller på telefon.

Bidraget vårt til deg vil vere hjelp og støtte, rettleiing, rådgjeving og undervisning i samband med barnestell, amming, di helse og alt som elles omhandlar barseltida. Vi håper at vi kan medverke til at du reiser heim med den nyfødde så godt førebudd og trygg som mogleg.

Denne permen inneheld viktig informasjon for ditt opphald. Du vil finne praktisk informasjon om amming og barseltida.

**Vi ynskjer deg, den nyfødde og din familie eit triveleg barseloppald.**

## **VIKTIGE TELEFONNUMMER**

**Vaktrom Barselhotellet: 70106699**

**Åse Hotell: 70106650**

### **Telefonnummer til romma:**

Rom 109	70167959
Rom 110	70167960
Rom 111	70167961
Rom 112	70167962
Rom 113	70167963
Rom 114	70167964
Rom 115	70167965
Rom 116	70167966
Barselavdelinga	70105930
Fødeavdelinga	70105940

Når du ringer internt bruk dei **4 siste sifra**.

## **FASTE RUTINAR VED BARSELHOTELLET**

kl 07.15: Vaktskifte med rapport

kl 07.00 - 09.00: Frukost i matsalen

Mellom kl 10.00-11.30: Barselinformasjon/Innkomststamale på rommet ved jordmor eller barnepleiar (første dag etter fødselen)

kl 11.15: Måndag-fredag, oppmøte i korridor barselhotellet. Følges til fysioterapiavdelinga for: Informasjon om barselid og trening ved fysioterapeut

Innan kl 12.00: Vanlegvis heimreise

kl 12.00 - 13.00: Lunsj

Kl 13.45: Barnelegeundersøking

kl 14.15: Vaktskifte med rapport

kl 15.00 - 16.00: Middag

Frå kl 17.00: Utreisesamtale på rommet ved jordmor (dagen før heimreise)

kl 19.00 - 20.00: Kveldsmat

kl 21.30: Vaktskifte med rapport

Vi anbefaler at du under opphaldet tek deg tid til å sjå filmene:

- ” Bryst er best”
- ”At malke med hånden, At drikke af kop”

# MATSAL/KANTINE

## Mat og drikke

I hovudetasjen finn du kantina/matsalen inn til venstre. I matsalen vert måltida servert. Også andre kan kjøpe mat. Drikke og kaffimat kan òg kjøpast utanom måltida. Er du pasient og får opphaldet ditt dekt, er alle måltid inkludert. Om du ikkje ynskjer å spise i kantina/matsalen må du gjerne hente med maten til rommet. NB! Husk å bringe fat, bestikk og koppar/glas tilbake til kantina når du har spist.

## Måltida vert servert:

### Måndag – fredag:

Frukost	kl 0700 - 0900
Lunsj	kl 1200 - 1300
Middag	kl 1500 - 1600
Kveldsmat	kl 1900 - 2000

### Laurdag og søndag:

Frukost	kl 0800 - 0930
Middag	kl 1300 - 1430
Kveldsmat	kl 1900 - 2000

**Seinaste oppmøte til måltida er 15 minutt før slutt. Dette er av omsyn til personalet i kantina. Du må gjerne smøre med deg ein matpakke for å ta med på rommet. Kantina har plastposar.**

Har du særskilde ynskje eller behov når det gjeld kosten, kontakt resepsjonen eller dei som arbeider i kantine/matsal.

Under måltida vil personalet ved Barselhotellet passe barnet ditt. Det er ikkje høve til å ta med barnet til kantina/matsalen.

Du kan nytte ei TV-stove inst i matsalen og ei lita stove lengst inn til høgre i hovudetasjen om du ynskjer det. Her kan du lese lokale aviser og vekeblad.

Vi har og ei lita sittegruppe utanfor vaktromet i Barselhotellet.

## **VIKTIGE PRAKTISKE OPPLYSNINGAR**

Barselhotellet er ei eiga eining som høyrer inn under pasienthotellet.

**Parkering:** Ca. kr 80,- pr. døgn. Max parkeringstid er 21 døgn.

**Resepsjonen/ lobbyen** er det første du møter i inngangspartiet til hotellet. Resepsjonen er hotellets hjarte der du kan få informasjon og stille spørsmål.

Hotellet er bemanna 24 timar i døgnet, og det er alltid sjukepleiar på vakt. For å få kontakt med resepsjonen: **SLÅ TAST MERKA RAUDT** (Resepsjonen) på telefonen.

Resepsjonen har ikkje varer til sals. Du kan kjøpe det du treng av varer i kiosken som ligg i hovudvestibylene på sjukehuset (1.etg.).

**Innsjekking:** Innsjekking skjer i resepsjonen. Du kan sjekke inn på hotellet heile døgnet. Ver merksam på at dersom du får besøk som skal overnatte, må vedkomande sjekke inn i resepsjonen. Det er viktig å ha rett tal på overnattingsgjestar med tanke på eventuell evakuering grunna branntilløp eller andre ulukker.

**Avreise:** Avreisedagen sjekkar du vanlegvis ut før kl 12.00. Vi ber deg vere vennleg å halde tida, slik at ikkje nye gjestar må vente for å få tilgang til sine rom. Om du ventar på å få tatt blodprøve av barnet kan du behalde rommet til dykk er reiseklar. Ved endring på dag for avreise, ber vi deg gje beskjed til resepsjonen så tidleg som mogleg. Dersom de er to

på rommet (sambuar/ektemann) og den eine reiser før den andre, må også den som reiser først hugse på å sjekke ut i resepsjonen.

Dersom du er pasient og sjukehuset skal dekkje opphaldet, vert det ingen eigendel å betale. Sjukehuset dekkjer berre opphald som er bestilt frå avdelingane. Dersom sjukehuset ikkje skal betale for deg, må du sjølv leggje ut beløpet. Ver merksam på at overnatting på hotellet vanlegvis ikkje vert dekt av Rikstrygdeverket. Pårørande betalar opphaldet sjølv. For sambuar/ektefelle til mødrer med barn vil døgnprisen vere kr 482,- (full pensjon). Overnatting med frukost kostar kr 282,-.

Betaling av opphaldet skal skje kontant eller med bankkort i hotellresepsjonen..

**TV/radio:** Hotellet tilbyr fleire TV-kanalar. Dvd-spelar er tilgjengeleg på rommet, og ammefilmar kan lånast av jordmor/barnepleiar.

**Vekking:** Du kan bestille vekking ved å ringje resepsjonen: intern linje **6650** eller trykk raud tast på telefonen.

**Telefon:** Alle rom har direkte telefonlinje. Telefonnummer til ditt rom står på telefonapparatet. Trykk 0 først og så telefonnummeret ut. Telefonen er stengd for utanlandssamtalar og mobiltelefon. Gje telefonnummeret ditt til vener og familie, - då slepp dei å ringje sentralbordet om dei ønskjer å snakke med deg.

Dersom du ønskjer kontakt med resepsjonen, kan du trykkje raud knapp på telefonen. Du kan òg ringje sjukehuset på telefonnummer **70 10 50 00**.

Avdelinga kan opplyse kva for eit telefonnummer du kan ringje dersom du ønskjer å nå avdelinga direkte.

**Gjesting:** Ved barselhotellet er, forutan sambuar/ektefelle, barnets søsken velkomen på dag- og kveldstid.

**Reinhaldrutinar:**

Opphald 1-3 dagar: Boss vert tømd, handdukar skifta, såpe og toalettpapir vert påfylt. Kontakt resepsjonen dersom det er andre ting du manglar.

Vi vil oppmode gjestane ved barselhotellet om å nytte skittentøykorger i korridoren til brukte handdukar. Du finn elles det du treng på tøytralla i korridoren.

**Gjestane held sjølv orden på romma.**

**IntimduSJ:** Handdusjen inne i dusjen, kan også brukast til intimdusj over WC, pass på at det blir minst mogleg blodsøl på dusjhovudet.

## **BARSELINFORMASJON/INNKOMSTSAMTALE**

Dagen etter fødsel vil du få samtale med jordmor eller barnepleiar der informasjon om barseloppholdet er sentralt. Vi ynskjer at du/de kjem med innspel og stiller spørsmål. Eksempel på tema som bli tatt opp er:

### Opphaldet:

- Ca 48 t opphald for fleirgongsfødande
- Ca 60 t opphald for førstegongsfødande
- Fokus under opphaldet er ro til å bli kjent med barnet, tid til amming og lære deg signala frå barnet (vifte med hender, snur på hovudet, søker med munnen er tegn på at barnet ønsker kontakt, mat eller nærleik)
- Les informasjonspermen ”Velkommen til barselhotellet”

### Di eiga helse:

- Renselse, sting m.m.
- Hygiene
- Fysisk aktivitet
- Psykisk helse etter fødselen, ammetåke, barseltårer.

### Barnet:

- Stell og bad
- Hud, navlestell, auge
- Klede, utstyr
- Søvn, døgnrytme
- Samsoving

- Undersøkingar under opphaldet: Hørselstest og barnelegeundersøking. Ved mistanke om gulsott vert barnet undersøkt. Nyfødtscreening (fleirgongsfødana tar den poliklinisk).
- Barnet vert veid frå 2. dag etter fødsel

### Mat til barnet:

- Amming og morsmjølka sine eigenskapar
- God ammestart. Vanlegvis har barnet sugd på brystet ved fødeavdelinga. Tilby brystet på nytt etter 6 timar om ikkje barnet alt har sugd etter overflytting til hotellet. Ha barnet mest mulig hos deg og tilby brystet ofte. Til oftare du ammer og stimulerer brystet til raskare kjem melkeproduksjonen i gang.
- Førebygging og tiltak ved såre bryst, brystsprenng, tilstoppa mjølkegangar
- Informasjon om tilleggsmating/flaskemating
- Bruk av smokk
- Livsstil i samband med amming (kosthald, røyking, alkohol)
- Oppbevaring av morsmjølk

## **INFORMASJON FRÅ FYSIOTERAPEUT**

Måndag – fredag er det informasjon om barseltid og trening ved fysioterapeut –i fysioterapiavdelinga kl 11.30. Møt opp i korridoren, barselhotellet kl 11.15 så får du følge. Vi anbefaler at du får med deg informasjonen frå fysioterapeut under opphaldet.

Du vil og få utdelt ei informasjonsbrosjyre under opphaldet: **”Aktivitet og opptrening etter fødsel og keisarsnitt”**

Fysioterapeut går igjennom øvingane i brosjyra –under den daglege informasjonen om barseltid og trening.

## AMMING ETTER BARNETS BEHOV

- La barnet suge når det er våken og verkar interessert i brystet. Tilby barnet brystet ofte.
- Sørg for at du ammar minst 8 gonger i døgnet, men gjerne meir. Kvalme/gulping første døgnet er ikkje uvanleg og barnet kan då vere mindre sugevillig.
- Pass på at barnet gapar høgt og har mykje av brystet i munnen.
- Hald barnet tett inntil deg så det ikkje heng og dreg i brystvorta.
- Lat barnet suge på det eine brystet til det slepp av seg sjølv, før du tilbyr det andre brystet.
- Klem ut litt morsmjølk og lat brystet lufttørke etter kvar amming.
- Friske fullborne barn er utstyrt til å klare seg utan nokon form for tillegg.
- Det er normalt at barnet går ned i vekt dei første dagane. Barnet vert vegd frå andre dag.
- Det er ingen grunn til å vege barnet før og etter amming
- Bruk ikkje smokk eller flaske før barnet har lært seg god sugeteknikk og mjølkeproduksjonen er stabil og rikeleg. Det kan ta inntil 2 veker

(av og til lengre tid). Ver merksam på at bruk av smokk kan føre til nedsett mjølkeproduksjon og kortare ammeperiode.

## **AMMING OG AMMEHJELPEMIDDEL**

Dei første vekene etter ammestart kan brystvortene kjennest ømme, og dei første sugetaka kan vere ”vonde”. Men, amminga skal ikkje vere direkte smertefull når barnet har fått godt tak og mjølka begynn å renn. Det er viktig at du får hjelp og veiledning under barseloppshaldet. Ikkje ver redd for å ta kontakt –vi er her for deg!

Det er viktig å unngå såre brystvorter. Førebyggjande tiltak er:

- riktig ammestilling
- mage mot mage
- barnet gapar godt når han/ho grip brystet
- handmjølke ved spente bryst
- unngå stram BH

Dersom du får såre brystvorter, skal årsaka kartleggast og tiltak settast i verk ut i frå det.

Ammeinnlegg av ull:

Ammeinnlegg av ull kan brukast for å halde brysta varme. Ullinnlegga bør ikkje brukast rett på brystet dersom du har såre brystvorter.

Ammeputer som gir varme:

Ammeputene kan vere gunstig å bruke ved spente bryst. Ved eit lett trykk på ”geleputa” aktiverast oppvarminga. Du får kjøpt ammeputer gjennom Ammehjelpen. [www.ammehjelpen.no](http://www.ammehjelpen.no)

### Feittvatt:

Har du sprengte og ømme bryst? Ta kontakt så kan du få feittvatt, som er til god hjelp for å halde brysta varme. Blodsirkulasjonen aukar og mjølka renn lettare ut. Du kan også prøve ein varm dusj og forsiktig handmjølking.

### Lufttørking:

Etter avslutta amming kan du presse ut litt mjølk og la det lufttørke. Lufttørking kan verke helande på brystvortene. Brystvorta er ein inngangsport for bakteriar. Du bør difor unngå å ta direkte på vorta. Press heller på det brune området. Obs! Handhygiene.

### Handvask:

Handvask er viktig for å førebyggje inntrenging av bakteriar og risiko for brystinfeksjon. Gjer det til ei vane å vaske hendene før kvar amming og før du tek på brysta dine. Dette gjeld òg når du steller barnet.

## **BARNELEGEUNDERSØKING**

Barnet vert undersøkt av barnelege under barseloppaldet. Undersøkinga skjer vanlegvis dagen før heimreise, ved barselhotellet -ca. kl 13.45.

Barnets mor og far er velkomen til å vere med, og har høve til å få snakke med barnelegen. Dersom heimreise skjer søndag eller måndag vert barnet undersøkt ved barselavdelinga (8.etg.) -ca. kl 09.00 dagen før heimreise.

### **PRØVETAKING/UNDERSØKING AV BARNET**

Nyfødtscreening er ei blodprøve som vert tatt av alle nyfødde (sjå eige infoskriv). Prøva vert tatt i hælen, eller på handbakken, av personalet frå laboratoriet. Prøva vert vanlegvis tatt i tida 60-72 timar etter fødsel, men kan også takast noko seinare (ikkje før). Dersom du reiser heim før 60 timar er gått skal du ha avtale om time for poliklinisk kontroll dagen etter, for nyfødtscreening og vektkontroll.

Hørselstest vert tatt av alle nyfødde, enten under barseloppaldet eller når dykk kjem tilbake for poliklinisk kontroll (sjå eiga brosjyre).

Gulsott vert undersøkt hos alle nyfødde, enten under barseloppaldet eller når dykk kjem tilbake for poliklinisk kontroll. Vi brukar eit apparat kalla Bili-check. Det måler bilirubinverdien (graden av gulsott) via barnets hud og er heilt smertefritt for barnet. Ved høge verdiar vil vi måtte ta ei blodprøve. Må barnet lysbehandlas vert du og barnet flytta til barselavdelinga (eventuelt nyfødtavdelinga).

Dersom barnets hofter skal undersøkast med ultralyd får de tilsendt poliklinisk time etter heimreise.

## **FØDSELSSAMTALE**

Før du reiser heim vil du få tilbod om ein samtale om fødselen og opplevingar i samband med den. Du oppmodast til å stille spørsmål/ samtale omkring opplevinga av fødselen og korleis du kjende deg ivaretatt. Dersom det er praktisk mogleg vil du få samtalen med jordmor som var hos deg under fødselen. Er det ikkje mogleg vil du få samtale med jordmor ved barselhotellet. Barnefar (eller den som var med deg under fødselen) er velkomen til å delta.

## **UTREISESAMTALE**

Dagen før heimreise vil du (og event. partner) få tilbod om utreisesamtale med jordmor ved barselhotellet. Det er mange aktuelle tema som kan takast opp i samtalen, det viktige er at du/de får samtale rundt det som opplevast nyttig/aktuelt. Ikkje ver redd for å stille spørsmål.

Døme på aktuelle tema:

- Opphaldet ved føde-barselavdelinga
- Fysiske plager
- Renselse/blødning
- Humør/psyke
- Amming (ammestatus, aukedagar, etter heimkomst m.m.)
- Barnet (stell, ernæring, påkledning, krybbedød, søskensjalusi m.m)
- Familieplanlegging
- Livsstil
- Helsestasjonstilbodet/heimebesøk

- Etterkontroll

Jordmor vil og sjekke samantrekning av livmor, tilheling av rifter (sting) og eventuelle såre brystvorter.

Barnets hud, navle, trivsel og ernæring vert og observert før heimreise.

Jordmor vil dokumentere behov og konkrete tiltak i egen rapport som sendes helsestasjonen (Fødselsrapporten). Det er viktig at du kjenner innholdet i rapporten, og at du får med utskrift ved heimreise.

Det vert alltid gjort avtale om poliklinisk time dersom du reiser heim før det er gått 60 timar etter fødsel.

Når det er behov, også ved heimreise etter 60 timar, kan det avtalast tid ved ammepoliklinikken.

Under barseloppaldet oppmodast du til å få med deg:

- Barselinformasjon/Innkomssamtale
- Fødsels- og utreisesamtale med jordmor
- Dvd: ” Bryst er best” og ”At malke med hånden, At drikke af kop”
- Informasjon og veiledning frå fysioterapeuten
- Skriftleg informasjon/brosjyrer

## PERSONLEG HYGIENE I BARSELTIDA

**Renselse:** Morkaka etterlet seg eit sår innvendig i livmora. Du vil difor blø i tida etter fødselen. Like etter fødselen er blødinga rikeleg og frisk. Den minkar gradvis i løpet av dei første dagane og endrar utsjånad frå frisk til mørkare bløding. Det er ikkje unormalt å få frisk bløding igjen etter 10 –14 dagar som varer ca eit døgn. Deretter blir renselsen meir lik utflod som kan vare opptil 6 –7 veker etter fødselen. Normalt luktar renselsen litt emment/søtleg.

Det er framleis ganske open passasje opp til livmora ei tid etter fødselen. Det er lettare for bakteriar å trengje opp, og derfor viktig med god personleg hygiene. Skift bind ofte!

**Livmora trekkjer seg saman:** Etter fødselen er livmora framleis ganske stor, vi seier at den ”står til navlen”. Du kan kjenne den som ein hard klump i magen. Livmora trekkjer seg gradvis saman. Du opplever at du blør mindre, og du kan kjenne etterrier som kan vere smertefulle. Etterrier forsvinn gradvis etter to til tre dagar.

Når barnet diar styrkast samantrekkingane. Hormonet oxytocin som driv ut morsmjølka ved amming, verker òg samantrekkande på livmora. Fysisk aktivitet kan i tillegg til amming medverke til at livmora lettare trekker seg saman og renselsen minkar raskare.

**Rifter:** Rifter i underlivet kan gi smerter. Du kan vere hoven og ha stramme sting dei første dagane. Sei i frå dersom du har plager, så kan du få hjelp. Riftene gror i løpet av to til tre veker. Stinga forsvinn av seg

sjølve ved at dei sugast opp av vevet eller dett ut. Det er viktig med god hygiene fram til såret er grodd.

**Vannlating:** Gjennom svangerskapet samlar kroppen ofte mykje væske. Overskotet skal skiljast ut i tida etter fødselen. Du bør tisse ofte og ikkje sjeldnare enn kvar fjerde time. Dersom du ikkje får lata vatnet, du ikkje får tømt deg skikkeleg eller har smerter og svie ved vannlating, må du gje beskjed til barnepleiar eller jordmor. Om du har hatt innlagt kateter, eller eingongskateterisert under fødselen, må du vere ekstra merksam på dette.

**Hud:** Mange sveittar meir enn vanleg, spesielt om natta. Det kjennest difor naturleg å måtte vaske seg eller dusje oftare. Bruk minst mogleg såpe for å ikkje tørke ut huda, og for at barnet skal gjenkjenne dei naturlege luktene frå mor (gunstig for amminga).

**Nokre råd:**

- Skift bind ofte
- Skyl deg godt nedantil, klapp tørt med ein handduk eller lufttørr etter kvart toalettbesøk
- Lufttørring fleire gonger dagleg dersom du har rifter
- Tiss ofte
- Dusj ved behov

**IKKJE GÅ BARBEINT PÅ GOLVET!**

**Handvask:**

Vask alltid hendene før amming og

Vask alltid hendene før stell av barnet

Vask alltid hendene etter toalettbesøk

## UTREISEDAGEN

Utreisedagen sjekkar du vanlegvis ut før kl 12.00. Om du ventar på å få tatt blodprøve av barnet kan du behalde rommet til dykk er reiseklar. Etter at du har spist frukost, barnet er veid og eventuelt har tatt blodprøve er det klart for heimreise. Dersom du reiser før 60 timar etter fødselen skal du ha med skriftleg timeavtale for poliklinisk kontroll neste dag. Førstegongsfødande reiser vanlegvis 3. dag etter fødsel (ca. 60 t e. fødsel) Fleirgongsfødande reiser vanlegvis 2. dag etter fødsel (ca. 48 t e. fødsel). Du får med utskrift av Fødselrapporten. Du vert kontakta av helsesøster eller jordmor nokre dagar etter heimreise. Ved behov før tar du sjølv kontakt med helsestasjonen i di kommune eller ammepoliklinikken ved sjukehuset. Har du spørsmål knytta til eiga helse tar du kontakt med fastlegen.