

Sinnligts föräldrautbildning

Övningsuppgifter, hemläxor och
information

reviderad 2014



Introduktion

Hej och välkomna till Sinnligts föräldrautbildning!

Vi har gjort ett litet häfte till er med kort information, övningsuppgifter och hemläxor som ni kan komma att få under utbildningen. Djupare information finner ni i böcker (se litteraturtips och nättips längre bak). Om ni har fler specifika frågor som vi inte tar upp under utbildningen kan vi alltid prata igenom dem när ni kommer på mödrahälsovårdskontrollerna hos oss under graviditeten. Det kommer att finnas möjligheter att prata om tankar och känslor inför förlossningen och föräldraskapet, både med oss barnmorskor, men också i grupp med andra föräldrar när ni deltar i föräldrautbildningen.

Ni som deltar i föräldrautbildningen här hos oss har alla gemensamt att ni snart ska föda barn och vi kommer tillsammans att prata om det som ni vill veta och det som vi som barnmorskor tycker att det är bra att ni vet inför det. Som blivande föräldrar är det bra att förbereda sig inför förlossningen och tiden därefter. Det kan man till exempel göra genom att prata mycket med varandra om förväntningar och eventuell oro, gå på föräldrautbildning och läsa böcker. Vissa lär sig också andas enligt profylaxmetoden, andra går på yoga. Ni kanske tror att det är det här med födandet som kommer att vara svårast? Men det är det inte... Under förlossningen är barnmorskan (och annan personal) bara en ringklocka bort. Gravid är ni under lång tid, förlossningen varar högst 3 dygn och föräldrar kommer ni vara resten av livet.

Syftet med vår föräldrautbildningen är att:

- Ge er alla en möjlighet att stärka er parrelation inför att ni ska bli föräldrar
- Ge er en möjlighet att träffa andra blivande föräldrar
- Förbereda er inför förlossningen (vad som händer under och efter)
- Möjlighet att diskutera kring olika smärtlindringsmetoder
- Ge råd och verktyg inför amningen, första tiden hemma mm

Det här häftet är tänkt som ett komplement till föräldraträffarna. Övningarna som finns med här är såklart frivilliga, men hemläxorna är viktigt att ni gör så att vi kan få ut så mycket som möjligt av de träffar vi har. Vi hoppas att ni kommer känna er stärkta och peppade på det "nya livet" som ligger framför er efter den här utbildningen.

Vi finns här för er, var inte rädda för att be om hjälp eller fråga oss om det är något ni grubblar över!

Barbro, Johanna, Lotta och Malin
Barnmorskorna på Sinnligt
Våren 2014

Innehåll

Hemläxor	sid 4
Övningsuppgifter Kartlägg tidsanvändning	5
Övningsuppgift Livpusslet	6
Övningsuppgift Jämställdhet och föräldraskap	9
Övningsuppgift Smärta och rädsla	11
Övningsuppgift Inför förlossningen	13
Viktig information inför förlossningen	15
Praktiska råd	17
Förlossningsvisning	18
Amning	19
Efterträff	19
Boktips och informationssidor	20
Fler kurser hos oss och samarbeten	21
Prislista	25

HEMLÄXOR

Efter träff 1

1. Gör övningsuppgifterna "Kartlägg din tidsanvändning", "Livspusslet" och "Jämställdhet och föräldraledig" som finns här i föräldrahäftet (om ni vill).
2. **Läs på om amning** till nästa gång, så vi kan prata om det som ni funderar över nästa gång.

Efter träff 2

1. **Läs på om förlossningens faser och smärtlindringsmetoder**

Efter träff 3

1. Övningsuppgifterna "Smärta och rädslor" och "Inför förlossningen" (om ni vill).

Övningsuppgift

Kartlägg din tidsanvändning

Hur ser din vecka ut? Nedan finns en tabell med exempel på saker som vi använder vår tid till. Fyll på listan med sånt som du använder tiden till, men som inte finns med.

Kryssa sen för tre saker som du skulle vilja ägna mer respektive mindre tid åt. Om du vill kan du även gå vidare med att kartlägga hur mycket tid du i genomsnitt använder per vecka till olika saker. Det är inte viktigt att det blir exakt i timmar. Ofta är det svårt att dela upp sin tid eftersom mycket går in i varandra. Syftet är att få stöd i att analysera hur vi använder vår tid. En vecka består av 168 timmar. Varken mer eller mindre.

Aktivitet	Mer	Mindre	Tim/vecka
Sömn			
Arbete, studier etc			
Resor till och från arbete etc			
Övriga resor			
Äta			
Laga mat och diska			
Städa, tvätta och övrigt hemarbete			
Handla mat, kläder mm			
TV – slötittande			
TV – som du aktivt valt			
Läsa tidningar			
Läsa böcker			
Samtal, verklig närvaro med familj			
Bra umgänge med vänner och släkt			
Annat umgänge med vänner och släkt			
Fysisk aktivitet, sport, promenader mm			
Ideellt arbete			
Skötsel av ägodelar (hus, bil, båt mm)			
Dator, Internet			
Tid för att slappa – inte gör nåt speciellt			
Diverse "kul" grejer (som inte finns med ovan)			
Diverse tråkiga "måsten" (som inte finns med ovan)			
Diverse må bra saker			
TOTALT			= 168 timmar

Övningsuppgift

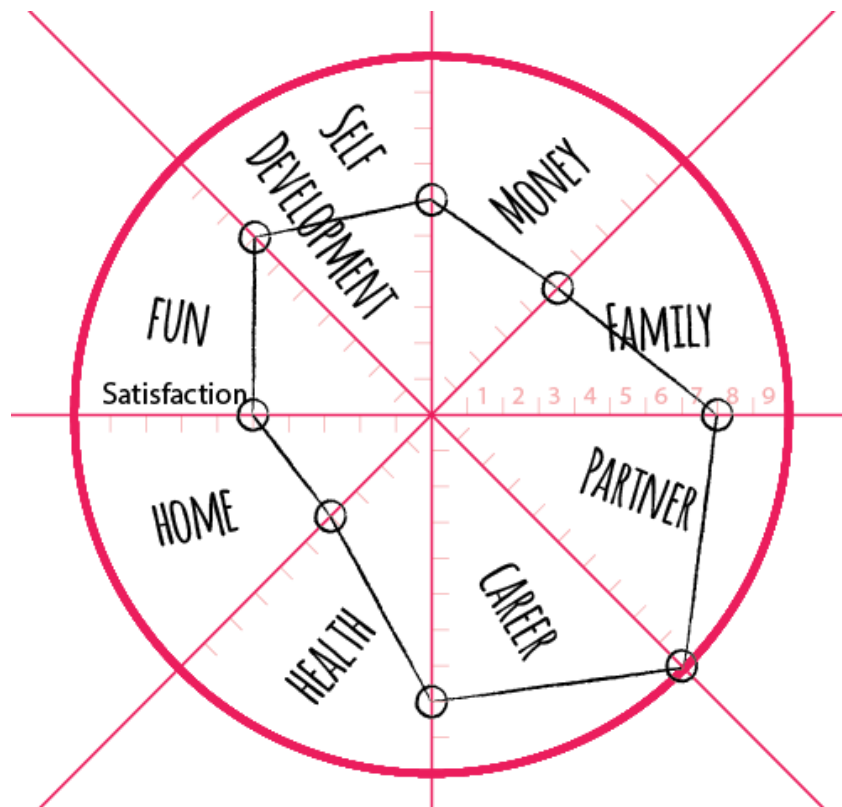
Livspusslet

Det finns olika metoder och verktyg för att hjälpa dig att få en inblick i balansen i ditt liv och hur nöjd/missnöjd du är inom vissa områden. En av metoderna kallas "Wheel of Life" (av Zig Ziglar), men kan ibland också kallas för "hjulets ekrar" eller Livets hjul. Det är ett enkelt verktyg som fokuserar på åtta olika områden i det vi kan kalla "livspusslet":

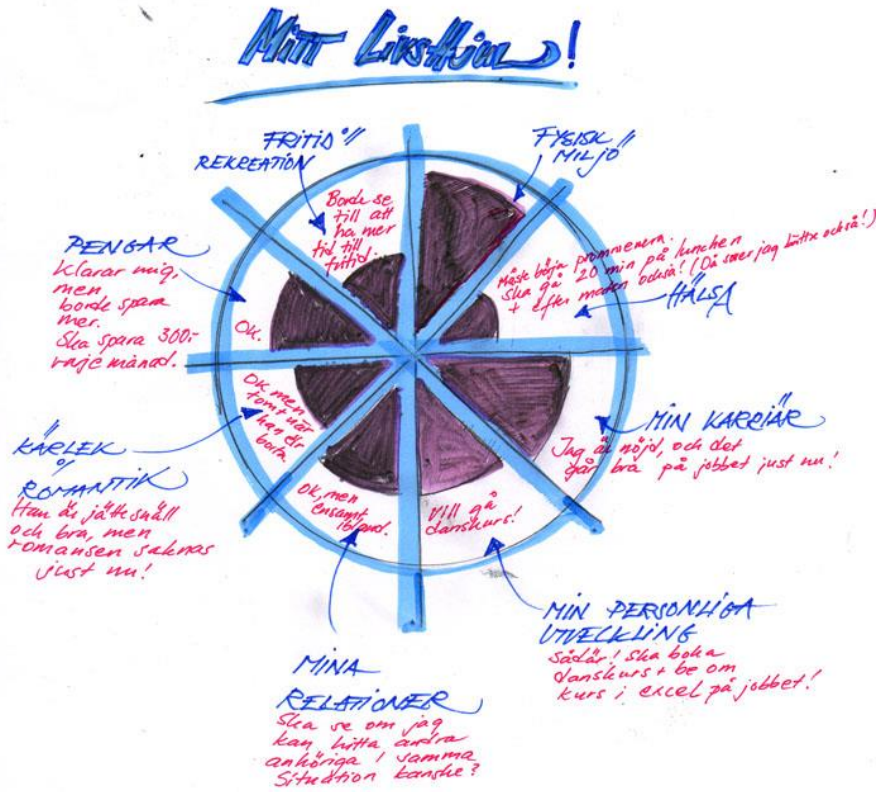
1. Familj / vänner
2. Partner / partner / Kärlek
3. Karriär
4. Hälsa
5. Fysisk miljö (eller hemmet)
6. Kul (eller Hobby eller fritid)
7. Personlig utveckling (eller lärande eller personlig / Självutveckling)
8. Pengar

Till att börja med kan du skriva var och en av dessa (ovan nämnda) inom den inre kärnan av hjulet så att det ser ut ungefär som de två exemplen nedan. Om du vill byta ut något av ovanstående områden är du fri att göra det - det här är ditt hjul som representerar ditt liv. Sen försöker du sätta betyg på hur nöjd du är på en skala från 1 (missnöjd längst in på hjulet) till 9 (mycket nöjd längst ut på hjulet) i vart och ett av de åtta områden. När du är klar rankar du hur du känner för varje område av ditt liv, rita siffrorna på ekrarna i hjulet och koppla ihop dem.

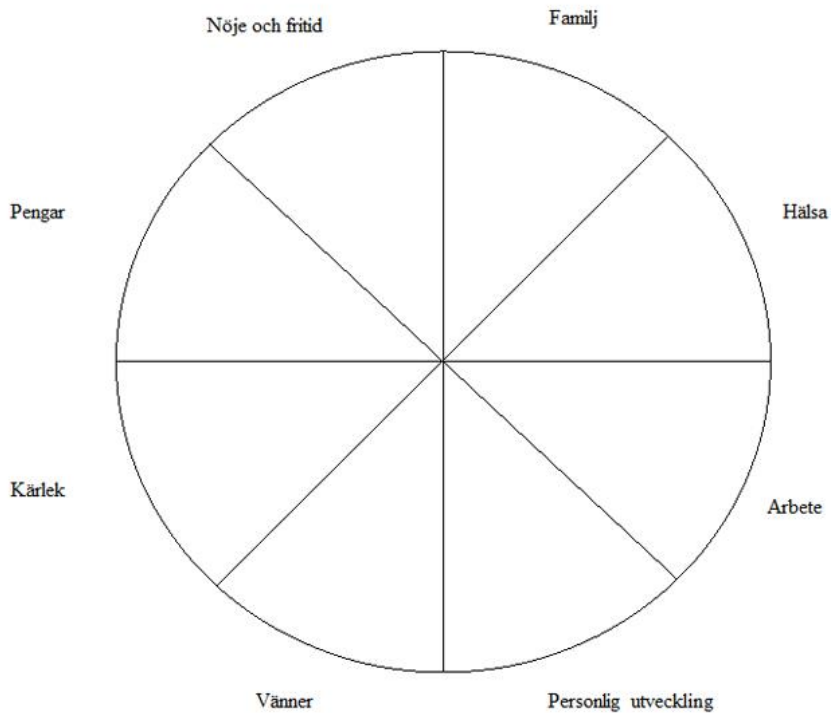
Exempel 1:



Exempel 2:



Prova på att skapa din egen "Wheel of Life" genom att fylla i den här:



Hur ser ditt hjul ut och känns det balanserat? Om du är som de flesta människor, kommer det förmodligen att vara lutande åt något håll. Om du har genomfört uppgiften ärligt kommer du se att vissa områden behöver mer uppmärksamhet än andra och att det kanske finns områden som det går väldigt bra för dig i just nu.

Ett färdigt hjul ger dig en visuell representation av din tillfredsställelse och gör att du snabbt och enkelt kan identifiera de viktigaste fokusområdena i ditt liv. Nästa steg för dig är att fundera vilka områden du vill jobba på för en förändring och vad du kan göra för att få bättre balans. Du kan använda nästa lager av hjulet för att skriva ner personliga mål som du vill uppnå i dessa "missnöjda" områden och slutligen använder du det yttre lagret för att lista lagom stora åtgärder som kommer att hjälpa dig på din resa.

Om hjulet inte snurrar då? Ja, då har du helt enkelt för höga krav/önskemål på vissa av tårtbitarna och **en förändring måste till**. Ett exempel på ett hjul som inte snurrar kan vara att sömn, jobb och kost inte får det fokus som önskas. Då får man helt enkelt sänka sin ambitionsnivå och göra justeringar, det kanske är ok just nu att kosten inte fungerar till 100 procent? Eller så kanske man inte behöver träna 7 dagar per vecka för att istället kunna få mer tid över till sömn? Det gäller helt enkelt att fylla tårtbitarna, men vad som kännetecknar en full tårtbit vet bara du. Välj en nivå som passar dig och ditt liv som gör att du klarar av att fylla upp alla bitar till ditt önskemål så att hjulet snurrar. Så länge du har ett ojämnt hjul kommer du känna att du inte räcker till, då har du för höga krav i ditt liv. Du bestämmer själv vad som är tillräckligt för dig i varje tårtbit och du behöver inte vara bäst på allt! Bestäm din nivå och försök att hitta balansen i livet och få hjulet att snurra som det ska. Ta hand om dig själv för att orka ta hand om relationen. Hjulet måste vara runt för att snurra, hur ser ditt hjul ut? Din partner är ingen tankeläsare, visa hjulet för varandra!

Övningsuppgift

Jämställdhet och föräldradighet

Forskning visar att vi tar med oss mycket från vår egen uppväxt genom livet. Prata med varandra om hur ni tycker att uppfostran ska se ut. Prata igenom hur ni vill ha det i er familj, tex. arbetsfördelning, föräldradighet och sätt gemensamt gränser för första tiden hemma, tex släktbesök. Forskning visar också att när vi utökar familjen och får barn, så förändras arbetsfördelningen i hemmet och blir mer ojämlig. Uppsala är näst bäst i landet på att ta ut pappaledighet. Prata igenom hur ni vill ha det och faktumet att ni tillsammans delar på föräldraansvaret både praktiskt/känslomässigt. Fundera över hur ni vill att första tiden ska se ut hemma; Hur fördelar ni hemmets arbetsuppgifter? Hur tror ni att ni vill göra med besök? Vad gör ni om amningen krånglar? Osv...

Kort information från Försäkringskassan

Be om ett "Moderskapsintyg" från din barnmorska (man brukar oftast få det på v 25 – besöket). Skicka in intyget till Försäkringskassan och invänta ett "startbrev" för föräldrapenning, med bl. blanketter att fylla i om arbetstid och lön för att räkna fram SGI (sjukdomsgrundande inkomst, ca 80% av lönen).

Havandeskapspenning kan beviljas från v 32 (från 60:e dagen innan BP) till den som har fysiskt påfrestande arbete och arbetsgivaren inte kan omplacera tjänsten. Viktigt att skriva ned allt du gör i detalj på arbetet, speciellt tunga lyft (kilo, antal gånger per dag.), ensidiga rörelser osv. Ansök om detta tidigt, för det är lång handläggningstid!

Du som väntar barn har rätt att ta ut föräldradigt från 60:e dagen innan beräknad förlossning. Det skulle kunna bli aktuellt pga. lättare graviditetsbesvär som t ex trötthet, svullna ben, lättare ryggbesvär.

Du har även rätt att ta ut föräldrapenning för att gå på föräldrautbildning som anordnas av mödravården, då kan ni båda ta ut föräldrapenning samtidigt.

En del kvinnor vill inte ta ut föräldrapenning i förväg för att det känns som att man då "tar tid från barnet". Men att ta ut 1 dag/veckan från v 32 kan göra underverk för orken den sista tiden av graviditeten (att ex. alltid vara ledig på onsdagar). I slutändan är det bara ca 6 dagar som ni då har "tagit" från barnet och de kommer ni förmodligen inte sakna sen ändå.

www.forsakringskassan.se

1. Nämn några positiva saker som du får genom att vara hemma med ditt barn:

.....

.....

.....

.....

.....

2. Vilka fördelar finns för barnet?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. Vilken betydelse kan de ha för din relation till din partner?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. Hur kommer ert barns uppväxt skilja sig från er egna uppfostran (lek, tillsyn, vuxenkontakt mm)?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5. Fördel/nackdel med nya kvinno- resp. mansrollen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Övningsuppgift

Smärta och rädslor

- Smärta är bland annat en fysisk reaktion på några stimuli som kan vara farligt för kroppen, som finns för att skydda kroppen från skada (ex. att man lägger handen på en het spisplatta – smärtan gör att man drar undan handen). Utan smärta skulle vi kunna göra oss illa väldigt mycket.
- Smärtreceptorer finns överallt i kroppen och har som uppgift att skicka signal till hjärnan om smärta. Hjärnan skickar sedan tillbaka signaler med "order" om vad kroppen ska göra. Nervfibrerna som signalerar smärta går till viss del förbi områden i hjärnan som påverkas av våra känslor. Därför kan känslor påverka smärtupplevelsen. **Om man är trygg och orädd upplevs smärtan oftast som lättare/mindre, och tvärtom är man rädd eller har ångest, kan smärtan upplevas starkare.**
- Under förlossningen kommer smärtan först från smärtreceptorer i livmodertappen, när denna börjar öppna sig. Då kan smärtan upplevas som diffus över ett större område och sitter oftast långt ned i magen, ljumskar, höfter eller rygg. Under utdrivningsskedet kommer smärtan från smärtreceptorer i slidan, slidöppningen och mellangården och smärtan är då lokaliserad till dessa områden.

Det kan vara bra att fundera över hur du vanligtvis brukar hantera rädslor och stress, och på så sätt kanske skapa en bild av hur du eventuellt skulle kunna komma att reagera vid förlossningen.

1. Hur tror jag att jag reagerar vid smärta, när jag blir rädd, när jag möter auktoriteter, när jag blir arg, när jag möter okända personer?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Vad är jag rädd för och vad har jag för strategier att möta den rädslan?

Tänk efter hur du/ni reagerar i olika situationer (vid smärta, när du blir rädd, arg, möter auktoriteter osv). Berätta för varandra, tänk på hur ni bäst kan stötta varandra.

.....

.....

.....

.....

Beskriv vad du/ni har för rädslor inför förlossningen (t ex fobier, smärta, tappa kontrollen..) och vad du/ni kan göra för att möta den/de rädslorna (förlossningsbrev - berätta för personalen, läsa mer om smärtlindring mm):

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. Fundera över vad du som mamma kan behöva under förlossningen för att kunna slappna av. Det kan vara bra att sätta ord på det, bli för att underlätta för din partner i vad han/hon kan hjälpa dig med. Det kan vara musik, ljus, värme/kyla, bad/dusch, kudde, massage osv. Sätt ord på vad du kan göra, hur du kan tänka, och vad din partner kan stötta dig med. Det underlättar för dig själv att gå trygg in i förlossningen med kunskap om att du har "strategier" för att uppnå avslappning.

Skriv ned vad du behöver för att slappna av:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Övningsuppgift

Inför förlossningen

Inför en förlossning behöver du förbereda dig mentalt och kroppsligt. Föräldragruppen och de individuella besöken hos barnmorskan är en hjälp i förberedelserna. Kroppen är redan inställd på och förberedd att föda barnet som du har burit på i nio månader, och mentalt kan du förbereda dig genom att fråga barnmorskan om det som du undrar över och ta till dig kunskaper om vad som ska ske. När det är dags för förlossningen är det bra att våga lita till sina egna krafter och sin förmåga. Man blir ofta förvånad över den styrka man har. Det är viktigt att komma ihåg att kvinnans kropp inte behöver lära sig att föda barn. Det är naturligtvis bra att förbereda sig, men kroppen "vet" vad den ska göra för att föda fram barnet. Kroppen har reservresurser som kommer fram under förlossningen, vilket gör att man klarar mycket mer än man tror.

Att uppleva sitt barns födelse kan vara ett av de största ögonblicken i livet. Ofta har man mycket starka känslor av både förväntan och oro inför förlossningen. Även om man har förberett sig kan man inte veta exakt hur det kommer att gå till och hur man kommer att reagera. Personalen finns där för att hjälpa er genom förlossningen. Det bästa rådet är att förlita sig på att de barnmorskor, undersköterskor och läkare som hjälper till under förlossningen är vana vid att hantera situationen.

1. Tänk ut en målbild. En målbild är en personlig fantasibild och är till för att ni ska kunna ha något att fokusera på under förlossningen när allt är som jobbigast. Då kan det vara bra med en påminnelse om belöningen som kommer när det hårda jobbet är klart! Den kan ni plocka fram och påminnas om och prata om under förlossningen när det känns som allra tuffast. Målbilden kan vara vad som helst! Exempel: Du sitter med barnet en solig sommardag vid stugan och allt är tyst och stilla. Den varma stentrappan känns varm och nästan mjuk. Bebisen knorrar lite och ler i sömnen i din famn...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Drömförlossning. Försök att tänka fritt hur du vill att din förlossning ska bli. Om man inte ens vågar fantisera om sin drömförlossning, hur ska den någonsin kunna bli verklighet? Många idrottare arbetar med föreställningar/målbilder och ser sig själv vinna loppet och bygger upp positiva känslor kring det.

Hur ser min drömförlossning ut?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. De flesta förbereder sig på olika sätt inför sin förlossning. Hur ska du/ni göra? Fundera på hur du ska ladda inför förlossningen när det gäller kost/näring, och när det gäller fysiska/mentala förberedelser?

Beskriv hur du/ni laddar för förlossningen när det gäller kost/näring:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Beskriv hur du/ni laddar för förlossningen när det gäller mentala och fysiska förberedelser (t ex mammaträning, profylaxkurs...):

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Viktig information inför förlossningen

Stöd under förlossningen

Om den blivande mamman har möjlighet att ha med någon som hjälp och stöd under förlossningen brukar det vara väldigt skönt. Det kan vara den blivande pappan, ens partner, eller någon annan nära vän eller anhörig. Det finns också hjälpkvinnor, doulor, vars roll är att ge stöd under hela förlossningen. En doula är en kvinna som själv har fött barn och som har varit med vid andra förlossningar. Om ni funderar över möjligheten att ha en doula med, kan ni fråga oss om detta när ni kommer på besök eller läsa mer om det på www.doula.nu

Vart ska man föda?

I Uppsala har vi bara ett sjukhus, så det är till Akademiska sjukhuset ni ska vända er när det är dags att föda barn. Om ni planerar att föda på en förlossningsklinik i ett annat landsting än där ni bor, till exempel där ni har sommarstuga, kan det därför vara bra att ha en remiss från sjukhuset hemma som då tar på sig kostnaden för BB-vården.

Om förlossningen skulle starta för tidigt, eller något inträffar som skapar oro, ska ni kontakta närmaste förlossningsklinik oavsett var ni befinner sig.

När ska man åka in till Förlossningen?

- Vattenavgång – ring förlossningen för bedömning.
- Värkar – 3-4 st på 10 min, regelbundna, mer intensiva, smärtsamma och längre (ca 1 min långa). Om du är omföderska, ring förlossningen för bedömning: värkarbetet kan ofta gå snabbare och du kanske känner intensiva värkar redan när de kommer 1-2st på 10 min.
- När du inte tycker att det känns bra att vara hemma.
- Blödning – ring till förlossningen för bedömning.

Ring Förlossningsavdelningen innan du/ni åker in, då kan ni få rätt rådgivning och personalen vet om att ni kommer och är förberedda.

Förlossningsrädsla

Många kvinnor är oroliga inför en förlossning. Man kan till exempel vara rädd för att förlora kontrollen, att man inte kommer att få den hjälp man behöver på sjukhuset, eller att det kommer att göra ont. Har man varit med om en svår förlossning tidigare kan man vara rädd för att det ska bli likadant den här gången. Är det första gången man ska föda kanske man har hört att det gör ont och är jobbigt. För en del blivande mammor kan rädslan för att föda vara så stark att den upptar stora delar av ens tid och kraft. Om du är väldigt rädd för att föda kan du via oss få kontakt med en särskild mottagning för förlossningsrädsla. På mottagningen finns erfarna barnmorskor, läkare eller psykologer. I samtal med någon av dessa får många hjälp att hantera sin oro och rädsla inför den kommande förlossningen.

Tips och råd till dig som partner under förlossningen

- Se till att kvinnan får i sig energi, genom att dricka (och äta) regelbundet.
- Se till att du själv får i dig energi så att du orkar vara ett bra stöd.
- Var närvarande. Ögonkontakt, beröring, kroppskontakt, hålla handen. Förmedla "jag kommer stanna kvar här hos dig".
- Stötta henne i andning och avslappning. Påminn om att andas. Påminn om att slappna av, helst konkret t ex "släpp ner axlarna". Andas gärna med under värkarna.
- Se till att hon vilar under värvilan.
- Var hennes språkrör. Du känner henne bäst. Prata med personalen.
- Använd de massagetekniker och grepp ni eventuellt övat på. Beröringsavslappning, beröringsmassage.
- Sätt på musik hon tycker om.
- Bekräfta henne. Förmedla att du tror på henne.

Smärtlindring

Läs om smärtlindring i t ex Liberoboken, 1177:s hemsida eller Förlossningsavdelningens hemsida. TENS finns att hyra på Sinnligt, för mer info kontakta din barnmorska alternativt läs på www.sinnligt.com under "Produkter". TENS finns också att låna på förlossningen.

Fler saker att tänka på

Om ni redan har barn behöver ni förbereda för vem som ska ta hand om dem under förlossningen.

Det är bra om ni tillsammans (partner eller den som ska vara med vid förlossningen) har diskuterat vad som känns viktigt inför förlossningen. Om ni vill kan ni skriva ett förlossningsbrev med några rader om vad ni eventuellt är rädd för eller om det finns någon speciell typ av smärtlindring som du som kvinna vill ha. Brevet kan ni sen ta med till förlossningen, så att barnmorskan kan läsa den när ni kommer in till sjukhuset för att föda. Men det är bra att inte ha alltför bestämda planer, eftersom förlossningen kan utvecklas på ett sätt som ni inte kunnat förutse. Oftast är det bästa att mer exakt bestämma vad man ska göra tillsammans med sin barnmorska allteftersom förlossningen går framåt.

Det är bra att ha telefonnumret till förlossningsavdelningen lätt tillgängligt, till exempel i plånboken eller mobilen.

Telefonnummer till förlossningen: 018-611 57 27 eller 018-611 57 00

Sjukresetaxi: 0771-999 000

Praktiska råd

När tiden för förlossning närmar sig är det bra att tänka på vad ni vill ta med er när ni åker in. Det kan vara bra att packa en väska som ni har redo tills det är dags. Här är en liten checklista på saker som kan vara bra att ha:

Checklista

ID-kort, sammanfattningen från MVC, (ev. andra journalpapper om det behövs).	
Ev. eget förlossningsbrev	
Inneskor/tofflor, morgonrock, egna bekväma kläder, toalettväska & hygienartiklar/schampo osv. (finns inte på förlossningen)	
Cd-spelare/mp3/dator om ni vill ha egen musik	
Mat till partner (märk med mors namn + pers-nr)	
Sportdryck, favoritdryck, mellanmål	
Kamera	
Mobiltelefon/telefonkort	
Tidningar, spel mm	
Kläder till barnet att åka hem i	
Bilbarnstol/babylift/bärsele	

Tips på inköpslista till bebisen

<i>Tröjor/bodys som knäpps i grenen</i>	<i>Tops till navelskötsel</i>
<i>Byxor</i>	<i>Nagelfil</i>
<i>Pyjamas</i>	<i>Spjålsäng/vagga/babynest</i>
<i>Strumpor</i>	<i>Lakan</i>
<i>Mössa (tunn bomull)</i>	<i>Kudde för nyfödda</i>
<i>Ytterkläder efter säsong</i>	<i>Vagn</i>
<i>Filtar</i>	<i>Skötbord/skötunderlägg</i>
<i>Babyskydd (bilbarnsstol)</i>	<i>Bärsele/bärsjal</i>
<i>Blöjor</i>	<i>Skötväska</i>
<i>Tvättlappar/våtservetter</i>	<i>Badbalja (alt tvättfatet)</i>
<i>Små frottéhanddukar</i>	<i>Febertermometer</i>
	<i>Vegetabilisk olja</i>

Tips på inköpslista till mamman

Stora bindor
Amningskupor/inlägg
Amnings-BH

Förlossningsvisning

De flesta förlossningsavdelningar har visningar för blivande föräldrar så att man får bekanta sig med lokalerna och ställa frågor. Det är även vanligt att sjukhusen har föreläsningar för blivande föräldrar där man får veta mer om hur de arbetar. Här i Uppsala är det de olika barnmorskemottagningarna runt om i länet som själva ansvarar för ev. förlossningsvisning. Vi erbjuder alla föräldrar (som är inskrivna hos Sinnligt) som vill möjlighet att följa med på en förlossningsvisning med någon av oss barnmorskor. För att anmäla dig till en visning, se vårt kalendarium på vår hemsida eller hör med din barnmorska om vilka dagar som är inbokade under terminen.

Vad händer på förlossningen?

- Efter att ni har pratat med förlossningen över telefon när förlossningen startat är det dags att åka in! Framme på förlossningen ringer ni på porten och blir insläppta. En undersköterska kommer ut och tar emot er och ni får komma in på ett intagsrum. På intagsrummet sker den första bedömningen, härifrån går ni sedan vidare till hemmet/på promenad/till förlossningsrum.
- Undersköterskan vill se legitimation och tar emot er blodgruppering och ev förlossningsbrev. Hon tar även vikt, blodtryck och vb urinprov.
- Därefter möter ni en barnmorska som kommer att koppla en CTG på kvinnans mage för att bedöma hur bebisen mår och hur värkmönstret ser ut. Ofta undersöker sedan barnmorskan er och ser om och hur mkt livmodermunnen har öppnat sig. Därefter beslutas om ni ska stanna kvar för fortsatt vård eller inte.
- På förlossningen sedan kommer ni att möta en barnmorska och en undersköterska som arbetar i par. Målet på förlossningen är att någon ska vara inne hos er hela tiden under den senare delen av aktiva fasen. Barnmorskan och undersköterskan kommer att vara dem som är inne på rummet när ni föder barn. Ofta är det även en barnmorskestudent eller läkarkandidat med.

Läs mer om förlossning i t ex Liberoboken och Vänta Barn-boken ni fick vid inskrivningssamtalet och på 1177:s hemsida. På Akademiska sjukhusets hemsida finns även en guidad tur med bilder från förlossningen:

<http://www.akademiska.se/sv/Verksamheter/Kvinnosjukvard/Forlossnings--och-BB-avdelning/En-guidad-tur-pa-forlossningen1/>

När ni fött barn blir ni kvar på förlossningen åtminstone ett par timmar, så barnmorskan ser att både mor och barn mår bra. Därefter görs en bedömning i samråd med er om ni ska stanna kvar på FamilieBB eller gå på Fortsatt vård i Hemmet.

Fortsatt vård i hemmet/BB-vård

Numera erbjuds alla friska mammor och barn som genomgått en normal graviditet och förlossning att gå på Fortsatt vård i hemmet här i Uppsala. Det innebär att ni varje dag efter förlossningen (de första 5 dagarna) får ett telefonsamtal och vid behov hembesök av en barnmorska. Familjen stannar kvar på förlossningen i minst 6 timmar och oftast 12, innan de åker hem. Innan hemgång skall barnet undersökas av en barnläkare.

På FamilieBB stannar ni om kvinnan eller barnet behöver vård och stöd av personal, t ex om mamman genomgått kejsarsnitt eller om barnet behöver hjälp med tillmatning. Vanlig vårdtid är då 1-3 dygn.

Amning

Läs igenom broschyren "Sugen på livet" som ni fick vid inskrivningssamtalet. Se även t ex Liberoboken och/eller VäntaBarn-boken ni fick vid inskrivningssamtalet, på 1177:s hemsida eller på Förlossningsavdelningens hemsida. Glöm inte heller att Senus amningskurs (se info längre bak) och våra amningsträffar finns om du skulle vara intresserad!

Efterträff

När alla bebisar i föräldragruppen är födda blir ni kallade till en efterträff. Det brukar vara väldigt uppskattat att få träffa varandra och se vilka de var som låg där inne i magen!

I Uppsala har vi efterträffarna på torsdagar (datum kommer) mellan kl 12.30-13.30 på Spirans öppna förskola i Vindhems kyrkan i Luthagen. Kyrkan brukar bjuda på fika och ni är även välkomna att stanna på sångstund efteråt!

PAPPACAFÉ

I Knivsta* har Sinnligt Pappacafé varje fredag mellan kl 10-12 i Gredelbykyrkan (Tomtebovägen 12, Knivsta). Då är pappor och barn välkomna till en stund med fika, lek och samtal. Varje träff fokuserar på ett tema/ämnen tex. kost, sömn, relationer, sätta gränser, barnsäkerhet mm.

Det är en öppen verksamhet och ingen anmälan behövs. Verksamheten bedrivs som kulturverksamhet i samarbete med Studieförbundet Bilda. Pappor från Uppsala är också välkomna!

Fika finns till självkostnadspris.

Kontakt och information ledare:

Oskar Skarin, pastor och församlingsföreståndare 018-38 01 56, 072-505 01 17

www.gredelbykyrkan.se

Lotta Wiström barnmorska, 070-2866117, 018-349101

Marie Borgenfalk förskolepedagog, 018-349101

**Vi vill väldigt gärna starta ett pappacafé i Uppsala också! Om lokal och en intresserad pappa finns hör av dig till Lotta Wiström.*

BOKTIPS

Kost och motion

Maria Wigbrant "Stark, glad och gravid"

Förlossning

Susanna Heli "Föda utan rädsla"

Gudrun Abascal "Att föda"

Anna Wilsby "Innan du föder"

Om föräldraskap

Manne Forsberg "Pappalogi"

INFORMATIONSSIDOR

Nedan ser ni Internetsidor som innehåller bra information för er som väntar barn. En del sidor innehåller information som går att ladda ner i pdf format och en del går att läsa direkt på sidan.

www.sinnligt.com

www.1177.se (Fakta och råd för gravida, barn och föräldrar)

www.uas.se (För dig som är som är gravid, se även verksamheter och kvinnosjukvård)

www.lul.se (Här ligger uppsalas BVC listade)

www.slv.se (Råd om mat, Ost och fiskguide)

www.forsakringskassan.se

www.amningshjalpen.se

www.uppsala.se (Utbildning och barnomsorg, förskola, öppna förskolor, omsorg, fastställande av faderskap/föräldraskap)

www.tvillingklubben.se

www.doula.nu

www.uppsalastadsmission.se/kvinnobyran (för ensamstående kvinnor)

Gillade ni vår föräldrautbildning? Vi erbjuder även andra kurser här hos oss på Sinnligt:

Under graviditet

Profylaxkurs

Vi erbjuder även Profylaxkurs. Kursen riktar sig till de som är intresserade av de positiva effekterna som profylaxandning och avslappning kan ge under förlossningen. Mindre teori och mer fokus på praktiska övningar i avslappning och profylaxandning. Vi samlas i mindre grupper för att du/ni skall kunna få ut så mycket som möjligt under kurstillfällena.

3 tillfällen på 2 tim samt förlossningsvisning (vid behov) och efterträff. (Pris se prislista)

Profylax, -Att föda med mindfulness (MI)

Hur når du/ni en så bra förlossningsupplevelse som möjligt?

Genom att träna er i medveten närvaro kommer du och din partner lära er hur ni tillsammans ska hantera den utmaning ni står inför – att föda ert barn i närvaro. MI i kombination med profylaxen ger dig en bra förberedelse och djupare förståelse för din kropp, födandet och hur du och din partner kan jobba tillsammans. Möjlighet att bygga vidare på kursen med "MI i tidigt föräldraskap." ca 2-3 månader efter förlossningen.

3 tillfällen på 2 timmar (Pris se prislista)

Individuell Profylax

För Dig/Er som hellre önskar gå individuell profylax, med fokus på de praktiska övningarna inom avslappning och profylaxandning. Vi skraddarsyr er kurs efter era behov och önskemål. (Pris se prislista)

Övrigt kursmaterial:

- Förlossningsförberedelse för blivande föräldrar: Att föda med Mindfulness 60 kr
- Att coacha (Vuxenskolan) 50kr
- Lust att föda (Vuxenskolan, Jeanette Brandt) 50kr
- Signekursen 10 kr

Under + efter graviditet

Kursträff Omfödskor

För gravida och partners inskrivna på Sinnligt

Väntar du/ni barn igen? Vi tar upp ämnen som syskon, syskonkärlek och svartsjuka, föräldraskap, barnkonventionen, repetition förlossning mm.

Innehållet utformas också efter gruppens behov!

Obligatorisk anmälan. Kursen är **gratis! Se vår hemsida för information om tider.**

Kursledare: Marie Borgenfalk förskolepedagog samt Sinnligts barnmorskor

Amningsträffar

I två timmar pratar vi om amning och svarar på frågor. Amningsträffarna riktar sig till alla inskrivna hos oss på Sinnligt, både ni som har barn sen tidigare och ni som väntar barn för första gången.

Kursledare: Barbro Fritzon

Se vår hemsida för information om tider.

Dunstanmetoden

Undrar du varför din bebis skriker, eller vad den vill? Visste du att nyfödda bebisar har ett språk? Att de kan berätta för oss vad de vill? Nyfödda bebisar använder ljud och gester för att kommunicera sina grundläggande behov. Ljuden (gråten) som kommer ut ur bebisen är inte slumpmässiga ljud, utan de produceras av kroppen som svar på ett fysiskt behov. Alla bebisars skrik betyder något, men för att kunna hjälpa den måste du först lära dig att tolka vad den behöver hjälp med – *att lära dig lyssna*.

För er som har gått föräldrautbildning hos oss erbjuder vi en gratis kurs på ca 1-1,5 h där vi pratar om bebisens ljud och vad de betyder utifrån ett verktyg som heter Dunstanmetoden och en film som visar olika bebisar och exempel på ljuden. Tillsammans med de övriga i föräldragruppen kan vi komma överens om en dag som passar alla att ha träffen. Kursen är lämplig från grav.v 20 och fram till att bebisen är 12 veckor gammal.
Kursledare: Malin Frögéli

Mammastyrka/ mammaträning

Du får information om vad som händer med mammakroppen under och efter graviditet och får hjälp med övningar som stärker mage, bål och bäckenmuskulatur, stabiliserar överkroppen, ger bättre hållning, motverkar urinläckage, stärker ryggen och ger ett bättre sexliv. Träning är dessutom bra för humöret och mer ork gör för en gladare mamma. I grupp eller individuellt. Se vår hemsida för information om tider och för pris se prislista längst bak.

Kursledare: Johanna Hardy

Efter graviditeten

Babymassage

Ni kommer tillsammans med er bebis att lära er mer om att underlätta och stärka den trygga anknytningen som stärker gränser, självbild och samspel. Babymassage är ett sätt att praktiskt arbeta med samspel, kontakt, lugn och ro, hjälp vid kolik och bättre sömn. Vi kommer att arbeta praktiskt med ryggmassage/ solsagan och träna babymassage med din baby/ ditt barn/ barnbarn eller på docka för att du lätt ska kunna omsätta massagen i vardagen. Vi går i lugn takt igenom massagen del för del och knyter till sist ihop massagen till en helhet.

Se separat info under fliken babymassage på förstasidan på hemsidan. Nya kurser startar kontinuerligt på båda mottagningarna.

MI i tidigt föräldraskap

ca 2-3 månader efter förlossningen.
3 timmar

Familjeverkstan

Ny kurs startar när minst 5 deltagare anmält intresse!

Familjeverkstan har tagits fram av Statens Folkhälsoinstitut och Preventionscentrum i Stockholm. Studieförbundet Bilda är ett av sex studieförbund som arrangerar utbildningar och cirklar utifrån konceptet. Varje träff bygger på ett tema. Träffarna inleds med några korta filmsekvenser som skildrar vardagliga familjesituationer. Filmerna ger inga färdiga svar, utan fungerar som ett underlag för gruppens samtal och övningar.

Syftet med Familjeverkstan är att stärka samspelet mellan barn och föräldrar. Det sker genom att utveckla positiv uppmärksamhet, klar kommunikation och genomtänkt gränssättning.

Kursen drivs i samarbete med Gredelbykyrkan, studieförbundet Bilda i studiecirkelform.

Kursledare: Lotta Wiström leg barnmorska och Marie Borgenfalk förskollärare, Anders Jarl, pastor, med stor erfarenhet av arbete med familjer, ungdomar och barn.

6-9 träffar, möjlighet till barnpassning finns.

Kostnad 150kr/deltagare.

Fika till självkostnadspris.

SAMARBETEN/Kurser som vi rekommenderar

Vänta-barn-grupp på Kvinnobyran

Vänta-barn-gruppen på Kvinnobyran vänder sig till dig som är ensamstående gravid kvinna och/eller lever i en otrygg relation. Hos oss kan du förbereda dig inför förlossningen och den första tiden med barnet tillsammans med andra blivande mammor i liknande situation. Vi tar upp ämnen som förlossningsprocessen, smärtlindring, anknytning och mycket mer.

Kvinnobyrans kurator leder gruppen. Vid två tillfällen gästas gruppen av två barnmorskor med bred erfarenhet. Även familjerätten kommer på besök för att ge information om vårdnads- och umgängesfrågor. Kostnadsfritt. Kontakta Karolina Carlén på tel 018-564025, 073-3976030

Gravidyoga

Yoga för den gravida kvinnan är ett fantastiskt redskap. Inte bara som stöd och befrämjande av de naturliga förändringarna under graviditeten utan också inför förlossningen. Med hjälp av andning, koncentration och avslappning, blir förlossningen smidigare för både kvinnan och barnet. Dessutom håller du kroppen i form och smidig under hela graviditeten. Gravidyoga är en bra metod att visualisera sitt födande genom träning av olika ställningar och andning. Yogan ger dig dessutom stunder av lugn och harmoni, det som så många kvinnor idag behöver.

Kursledare: Ann-Sofie Åhlander, yogainstruktör

Plats: Knivsta Yogastudio, Stora rummet Tel: 073-998 98 02

Kursledare: Lena Nilsson, yogalärare utbildad i mindfulness.

Plats: Studieförbundets lokaler, se hemsidan.

Tel: 070-44 98 741

Mail: lana@uppsalamindfulnessyoga.se

Hemsida: www.uppsalamindfulnessyoga.se

Amningskurs för blivande föräldrar genom Sensus

Du/Ni är förstagångs- eller flergångsföräldrar fr.o.m. graviditetsvecka 20

Målen är att du/ni ska lära dig/er - grundläggande kunskaper om hur man ammar och - hur du/ni kan förebygga amningsproblem

Du som pappa/partner är viktig. Din delaktighet och ditt stöd betyder mycket för en lyckad amning!

4 tillfällen à 135 minuter. Kursen är gratis!

För mer information, kontakta: www.amningskurs.amningshjalpen.se

Mamma-baby yoga

Bra träning att komma igång med efter graviditet och förlossning. Fokus på bålstabilitet tillika coreträning, inspirerat av gympa och yoga. Babyn deltar efter egen lust!

PRIS: se www.knivstayoga.se

Kurslokal: Stora Rummet, Knivsta

Välkommen önskar Annsofie Åhlander, Knivsta yogastudio

Tel: 073-998 98 02

PRISLISTA SINNLIGT Prislistan gäller tom 2014-12-31

Preventivmedelsrådgivning, kontroller enligt basprogrammet för gravida och klamydiatest är alltid gratis!

Övriga besök
Cellprov 150 kr (Höglkostnadsskydd och Frikort gäller enl Landstingets patientavgifter)
Graviditetstest 100 kr
Akut pp gratis för ungdomar upp till 20 år. Över 20 år 150 kr
Vaccinering Gardasil, stickavgift 150 kr /besök.

Produkter	Akupunktur
CD: En lugn stund 70 kr CD: Amningsro 150 kr CD: Blivande mamma 150 kr CD: Lär dig avslappning 150 kr Vetekuddar 195 kr Massageolja (naturolja) 65 kr Liniment 190 kr Mjukgörande salva 228 kr Stödstrumpor 195 kr Varma sockor 175 kr Hyra TENS 400kr (+25 kr för plattor tillkommer)	Akupunktur graviditetsillamående 160 kr/ besök (gäller patienter inskrivna hos oss, övriga betalar 320kr/ 30 min) Akupunktur övriga behandlingar 320 kr/ 30min 480kr/ 45 min 640 kr/ 60 min (besök hos leg barnmorska)

För friskvård och träning såsom akupunktur, mammaträning, profylax och massage gäller friskvårdscheckar och friskvårdskuponger.

Kurser
Föräldrautbildning 5 ggr, 1450kr /par (är du inskriven på mottagningen är utbildningen gratis). Intensiv Profylax 1450kr/par 2x3 tim (200 kr rabatt om du är inskriven hos oss). Profylax enskilt/par 600kr/ timme (antal timmar efter ert behov.) Mammastyrka (i grupp?)individuellt / 650 kr/ timme. Babymassagekurs 700 kr/ familj

Övrig information:

Hyra kurslokalen i Knivsta "Stora Rummet" eller kursrum Uppsala. *Kontakta Verksamhetschefen för offert!*

Angående Konsultuppdrag, föredrag, föreläsningar för skolor, företag mm. *Kontakta Verksamhetschefen för offert!*