

# HUR MAN BLIR PAPPA

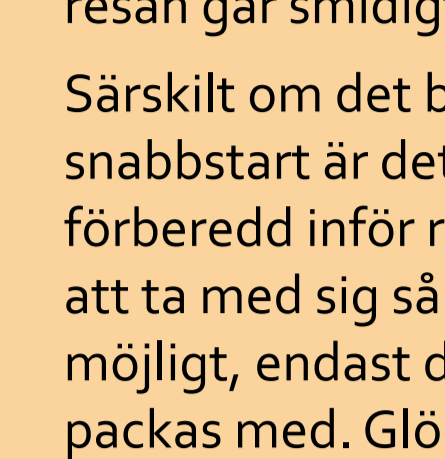
Grattis, du ska bli pappa!  
Följ med på äventyr, följ förlossningens förlopp längs ruten och bli bekant med dina viktiga roller.

## START

### Graviditeten

Graviditeten varar i genomsnitt 40 veckor. Då växer och utvecklas bebisen i mammans skydd. Graviditeten är en tid av stora förändringar, och slutar vid själva förlossningen. Den här tiden är början på er tillväxt till föräldrar.

### Reseledare



Ni har väntat länge på resan till sjukhuset.

Som reseledare bör du se till att resan går smidigt.

Särskilt om det blir fråga om snabbstart är det viktigt att vara förberedd inför resan. Det är bra att ta med sig så få saker som möjligt, endast det allra viktigaste packas med. Glöm alltså inte väskan som mamman packat eller mödrarådgivningskortet. Ta med dig något smått att äta och en rejält stor t-shirt innanför vilken bebisen ryms, och även en kamera om du vill.

Ni behöver inte anmäla er ankomst på förhand, vår mottagning är öppen 24/7.

Fundera ännu på hur ni åker till sjukhuset, är det med egen bil eller kanske med taxi.

### Dags att åka till sjukhuset

Det är dags att åka till sjukhuset, då mammans sammandragningar kommer regelbundet, fostervattnet går eller det kommer blodig flytning. Om ni är osäkra på när ni ska åka till sjukhuset, så ring förlossningsavdelningen.

### Rallyförare



Spänn fast bältena. Starta bilen. Det här blir ditt livs färd! Lång högerkurva och snäv vänster.

Din körrutt är noggrant förberedd och varje kurva är bekant, du har ju redan kört flera uppvärmningsvarv före den viktiga dagen. Kom ihåg att du har viktiga personer med dig, så kör försiktigt

Följ skyltarna och följ mamman in. Kurva efter detta iväg och leta upp en ordentlig parkeringsplats.

### Förlossning

På mottagningen intervjuar man mamman, tar hjärtljudskurva av bebisen dvs. CTG, gör inre undersökning samt vid behov andra undersökningar. Fostervattnet gick, men inga sammandragningar ännu. Stanna och vänta på nästa drag.

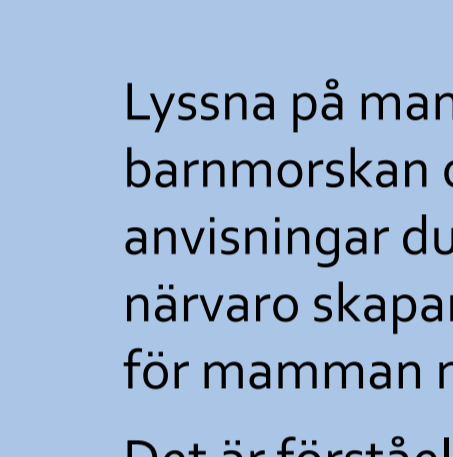
### Tillbaka hem

Förlossningen har ännu inte börjat.

### Förlossningssalen

Förlossningen har börjat. För att garantera en lugn miljö får endast två stödpersoner komma med i rummet.

### Peacekeeper



Du är den som strävar till att skapa lugn och ro och är mammans stöd, som behövs i krävande situationer.

Lyssna på mamman och barnmorskan och följ de anvisningar du får. Din lugna närvaro skapar en trygg atmosfär för mamman när hon föder.

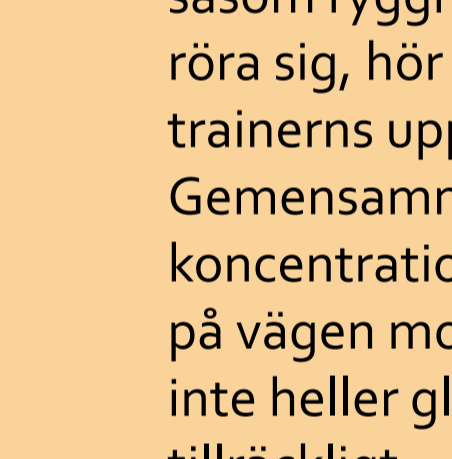
Det är förståeligt att vara rädd när man är på främmande mark, men i slutändan är förlossningen en mycket naturlig sak. I ert team finns professionell hälsovårdspersonal: barnmorskor, barnskötare samt vid behov förlossningsläkare, anestesiläkare och barnläkare.

### Öppningsfasen

I öppningsfasen börjar livmoderhalsen öppnas och sammandragningarna kommer regelbundet med under 10 minuters mellanrum. Man kontrollerar bebisens välmående genom att registrera hjärtljuden.

Mamman känner sammandragningarna i nedre buken eller ryggen. Det finns flera smärtlindringsmetoder, men de lönar sig inte att planera för på förhand. Mamman berättar hur det känns och diskuterar lämpliga metoder med barnmorskan. Det är inte avmening att mamman blir helt avdomnad, hon ska kunna känna förändringarna i sin kropp.

### Personal Trainer



Maraton kräver enastående uthållighet och vilja. Som personal trainer stöder du mammans förberedande utveckling inför förlossningen.

Vid första förlossningen varar öppningsfasen vanligen 10-14 timmar och andra gången går detta maraton hälften snabbare på cirka 6-10 timmar.

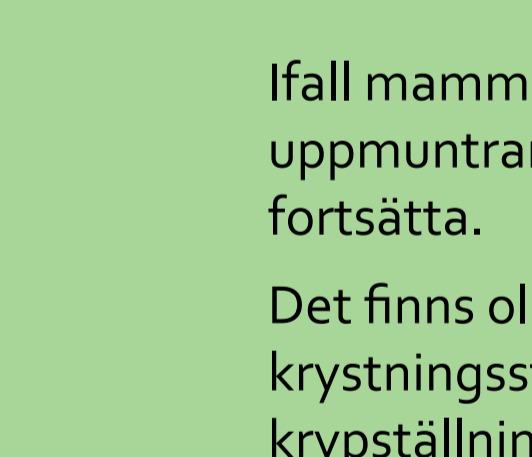
Uppmuntran och konkreta saker, såsom ryggmassage och hjälp att röra sig, hör till personal trainers uppgifter. Gemensamma andnings- och koncentrationsövningar hjälper på vägen mot målet, man bör inte heller glömma att dricka tillräckligt.

Leta tillsammans fram de bästa ställningarna för avslappning. Känns det skönast att sitta i gungstol, stå i en varm dusch, luta mot pappan eller gå omkring. Lindra mammans förlossningssmärta enligt barnmorskans anvisningar.

### Passiv fas av utdrivningen

I den passiva fasen väntar man på att bebisen ska vända sig i förlossningskanalen och vända sig till en bra förlossningsställning.

### Alpinist



Toppen närmar sig. Styrestillförseln försvagas och man kan emellanåt tappa andan. Ni stöder varandra vid de krävande faserna.

Ifall mammans krafter börjar sina uppmuntrar du henne att fortsätta.

Det finns olika slags krystningsställningar: på sida, i krypställning, stående, på en pall eller i halvt liggande ställning. Genom att prova hittar ni den ställning som passar mamman bäst.

Då mamman krystar mot mål betyder varje steg mycket. Du kan svalka mamman under färden genom att torka och badda hennes panna med kall handduk.

### Födelsen



### Din hedersuppgift



Nu har du ett litet mirakel hos dig. Den nyfödda andas, rör på fingrarna och är äntligen här.

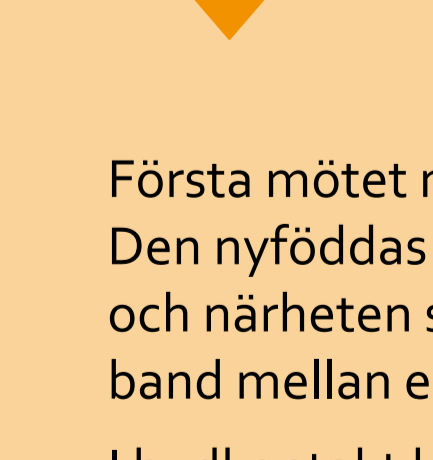
Bebisen kan till och med ge till ett lyckoskrik vid ankomsten.

Om du vill får du hedersuppgiften att klippa navelsträngen och föra ditt barn till er gemensamma värld. Grattis, det här är er första gemensamma stund som familj!

### Hudkontakten

Bebisen lyfts snarast möjligt efter födseln upp i mammans varma famn. Bebisen hör mammans hjärtljud och vågar öppna sina ögon. På mammans hud vaknar bebisens sugreflex och bebisen öppnar munnen och letar efter mammans bröst.

### PAPPA



Nu får du äntligen ta ditt barn i din famn. Bebisen behöver mycket värme och närhet av dig. Svep försiktigt in bebisen i din tröja.

Första mötet minns man för evigt. Den nyföddas fingrar rör din hud och närheten skapar ett särskilt band mellan er.

I hudkontakt känner bebisen din lugnande puls och vänjer sig vid din doft. Bebisen mäts och vägs i 1-2 timmars ålder.

### Efterbörden

Efter förlossningen finns moderkakan, navelsträngen och hinderna kvar i livmodern. Denna efterbörd kommer ut cirka 5-15 minuter efter bebisens födsel. Mamman kan få en medicin som gör att livmodern drar ihop sig och får moderkakan att lossna. Efter detta syr man eventuella sår och bristningar.

## MÅL!

### Grattis till din roll som pappa!

Besöksadress: Kinakvarngatan 4-8, Åbo  
Postadress: PB 52, 20521 Åbo  
Telefonnummer till BB-avdelningen:  
(02) 313 1360

TYKS + ÅUCS  
TURUN YLIOPISTOLLINEN KESKUSSAIRAAL A  
ÅBO UNIVERSITETSCENTRAL SJUKHUS

