

Snart mamma – en hjälp att prata om tiden efter redan innan!

Många skriver ner sina förväntningar inför förlossningen i ett förlossningsbrev och pratar med sin barnmorska om dem. Men det är också bra att prata om tiden efter förlossningen redan i förväg. Alla upplever tiden efter förlossningen på olika sätt. Om man inte har fått barn tidigare kan det vara svårt att föreställa sig hur tiden efteråt kan vara och det är inte alltid så lätt att veta vad man ska fråga om.

Det händer mycket i kroppen efter en graviditet och förlossning. Hur vill du som nybliven mamma ha det och hur kan anhöriga stötta och uppmärksamma dig?

Varför kan det vara bra att använda Snart mamma?

Snart mamma kan hjälpa dig att sätta ord på sådant som kan vara viktigt för dig att känna till och fundera kring när det gäller din hälsa och ditt välmående. Snart mamma kan vara ett stöd för dig att väcka frågor, reflektera kring och prata med din barnmorska, partner eller andra närstående om tiden efter förlossningen.

Förslag på saker att prata om

Många förstföderskor vet inte vad de ska fråga om och Snart mamma kan ha olika innehåll beroende på vem du är och vilka frågor som är viktiga för dig. Utgå gärna från innehållet nedan men gör dina egna anpassningar så att det passar just dig.

- Vad händer i kroppen efter förlossningen?
- Hur brukar det kännas att amma i början?
- Hur gör jag om jag inte kan eller inte vill amma?
- Vad händer när mjölken rinner till eller om den inte gör det ?
- Hur lång tid tar det innan bristningar läker?
- Vad är avslag och hur länge blöder man efteråt?
- Hur känns det att gå på toaletten?
- Vad är baby blues?

Om du behöver stöd eller vård efter förlossningen

Prata igenom med din barnmorska vart du kan vända dig vid behov av stöd eller vård efter förlossningen. Vilket stöd kan du få efter att du har kommit hem från BB, till exempel:

- vid frågor som rör bristningar eller andra fysiska problem
- om du får problem med amning eller behöver amningsstöd
- om du känner oro eller inte mår bra psykiskt efter förlossningen.

Prata också med din barnmorska om hur uppföljningen efter förlossningen går till där du bor

- Vad gör man på eftervårdsbesöket hos barnmorskan, när gör man det vanligtvis och hur blir du kallad? Fundera gärna över vad du vill ta upp när ni ses igen.
- Sker det någon annan uppföljning förutom eftervårdsbesöket?

Tidigare erfarenheter (för dig som har fött barn förut)

Har du erfarenheter från tidigare förlossningar och tiden efter? Vad tyckte du fungerade bra och vad kan göras annorlunda den här gången? Fundera och formulera dina tankar och dela med din barnmorska, partner eller andra närstående.

- Erfarenheter från den första tiden hemma
- Erfarenheter från amningen
- Erfarenheter när det gäller kroppens återhämtning och läkningsprocess
- Erfarenheter av eventuella fysiska besvär efter förlossning
- Erfarenheter av oro eller psykisk ohälsa efter förlossning