



SUNDHEDSSTYRELSEN

Graviditet og fødsel i Danmark

Denne pjece er lavet til dig, der er ny i Danmark og er gravid. Den beskriver sundhedstilbuddene i Danmark for gravide og de vigtigste råd om graviditet og fødsel.

28. april 2022





Læge og jordemoder

Alle gravide kan komme gratis til både læge og jordemoder under hele graviditeten. Lægen og jordemoderen undersøger dig og holder øje med, at både du og dit barn har det godt, og at dit barn vokser og udvikler sig, som det skal. Du får også tilbud om blodprøver og ultralyd-undersøgelser tidligt i graviditeten. Undersøgelserne skal vise, om barnet fejler noget.

En normal graviditet varer mellem 37 og 42 uger. Du bliver tilbudt følgende undersøgelser:

Graviditetsuge	Lægeundersøgelse	Jordemoderundersøgelse	Ultralyd og blodprøver
6-10	x		
8-13			Blodprøve
11-13			Ultralydsundersøgelse
10-15		x	
18-20		x	Ultralydsundersøgelse
25	x		
29		x	
32	x		
35		x	
37		x	
39		x	
(41)		x	
4-5 dage efter fødslen			Besøg af sundhedsplejersken hjemme.
1-10 dage efter fødslen		x	
5 uger efter fødslen (barn)	x		
8 uger efter fødslen (mor)	x		

Ultralydsundersøgelser

Ved den første ultralydsundersøgelse i uge 11-13 undersøger man, hvor langt du er henne i graviditeten og om der er ét levende foster eller måske flere. Man kan undersøge, om barnet har tegn på genetiske afvigelser, som fx Downs syndrom.

Ved den anden ultralydsundersøgelse i uge 18-20 undersøger man fosterets organer, og om det vokser, som det skal samt moderkagens placering. Du må gerne tage et familiemedlem eller en ven med til undersøgelserne.

Hvis du har været gravid før, er der sædvanligvis lidt færre undersøgelser hos jordemoderen.

Hvis der opstår problemer i løbet af din graviditet, vil du blive tilbudt flere undersøgelser, uanset om det er dit første barn, eller du har født før.



Sundhedsplejersken

Sundhedsplejersken er en sygeplejerske med videreuddannelse inden for børns sundhed. Hun kan give gode råd om de ting, I er i tvivl om. Hun kommer på hjemmebesøg 4-5 dage efter fødslen og derefter regelmæssigt i barnets første år. Du kan læse mere om sundhedsplejerskens rådgivning i folderen "Små børns sundhed" på www.sst.dk/ukraine.

Tolk og tavshedspligt

Du skal tale med din læge, hvis du har brug for tolk. Det er lægen, der bestiller tolken. Både lægen, jordemoderen, sundhedsplejersken og tolken har tavshedspligt over for andre myndigheder og personer.

Sunde vaner under graviditeten

For at dit barn kan vokse og udvikle sig bedst muligt, er det vigtigt, at du spiser sundt, at du ikke ryger, ikke drikker alkohol under graviditeten, og at du bruger kroppen aktivt.

Under graviditeten og efter fødslen anbefales det, at du tager følgende kosttilskud:

- 400 mikrogram folsyre dagligt til 12 uger inde i graviditeten
- 10 mikrogram D-vitamin dagligt i hele graviditeten, og så længe du ammer
- 40-50 mg jern dagligt fra uge 10 og resten af graviditeten
- ½ liter mælkeprodukt eller 500 mg kalk dagligt gennem hele graviditeten og i ammeperioden.

Vaccinationer

I Danmark anbefaler man, at gravide bliver vaccineret mod influenza, kighoste og covid-19. Du kan tale med din læge eller jordemoder om, hvilke vaccinationer, du bør få.

Gener og ubehag i graviditeten

Når man er gravid, er det almindeligt at have gener som træthed, kvalme, forstoppelse, hæmorider, halsbrand, udflåd, plukveer og smerter i kroppen, fx i ryggen eller benene. Tal med din læge eller jordemoder, hvis du er i tvivl eller det er meget generende.

Hvis du begynder at bløde eller oplever symptomer som konstant hovedpine, svimmelhed eller får meget vand i kroppen, skal du altid kontakte lægen, jordemoderen eller fødestedet og fortælle om dine symptomer.

Barnets bevægelser i maven under graviditeten

Mindre liv: Omkring uge 18-22 vil du begynde at mærke, at barnet bevæger sig. Fra uge 24 er det vigtigt, at du er opmærksom på barnets bevægelser og mærker liv hver dag. Du skal kontakte jordemoderen eller lægen, hvis du mærker markant mindre liv.

Når fødslen går i gang

I Danmark kan man føde på hospital eller hjemme og i nogle regioner på en privat jordemoderklinik. Hvis du vil føde hjemme, kommer der en jordemoder hjem til dig, når fødslen går i gang. Den praktiserende læge vil ved første undersøgelse drøfte dine muligheder med dig.

Kontakt altid fødestedet, når vandet går. Fortæl, hvis vandet ikke er helt klart. Hvis fødslen går i gang på anden vis, er det godt at ringe til hospitalet først og tale med jordemoderen om, hvordan du har det og hvilke tegn, din krop viser på, at fødslen er gået i gang. Så kan hun vurdere, hvornår I skal tage af sted, og så er hun klar til at tage imod jer, når I kommer.



Hvis fødslen ikke går i gang af sig selv: Hvis din graviditet varer mere end 41 uger, vil jordemoderen eller lægen tale med dig om at sætte fødslen i gang. Det er dig, der bestemmer, om fødslen skal sættes i gang, så tal grundigt med personalet om hvornår det evt. skal ske og om, hvad det betyder for jer og jeres barn.

Planlagt kejsersnit: I nogle situationer kan barnet ikke fødes normalt, og det kan være nødvendigt at planlægge et kejsersnit på forhånd. Det er sikkert for både mor og barn at føde ved et planlagt kejsersnit. Hvis du skal føde ved et planlagt kejsersnit, vil din jordemoder forberede dig på, hvad der skal ske.

Fødslen

Når du kommer ind på hospitalet, vil jordemoderen guide dig gennem fødsels forskellige faser. Alle fødsler er forskellige, og kvinder reagerer forskelligt på smerterne og på fødsels forløb. Der er flere muligheder for smertelindring under fødslen og jordemoderen vil sammen med dig vurdere, hvad du har behov for.

Akut kejsersnit

Hvis der pludselig opstår komplikationer under fødslen, skal du måske have et akut kejsersnit. Du kan være sikker på, at personalet ved, hvad de gør, og at de vil gøre alt for, at du og dit barn kommer bedst igennem fødslen.

Lige efter fødslen

Hvis det er jeres første barn, vil I som regel blive tilbudt indlæggelse på en barselsafdeling eller et patienthotel. Mange, som har født tidligere, kommer hjem inden for de første 6-8 timer efter fødslen og bliver kontaktet af jordemoderen dagen efter. Alle, der kommer hjem inden for de første 72 timer, får besøg af sundhedsplejersken efter 4 -5 dage derhjemme. Hvis I er indlagt i længere tid, kommer sundhedsplejersken først på hjemmebesøg efter aftale med jer.

Dagene efter fødslen: Du kan opleve smerter fra livmoderen som tegn på, at den trækker sig sammen. Det kaldes efterveer. Især det første døgn vil du bløde en del, og så vil det langsomt blive mindre og mindre. Tal med lægen eller sundhedsplejersken, hvis du har gener, du ikke kan forstå eller som varer ved.

Undersøgelser efter fødslen

Alle nyfødte børn bliver undersøgt for en række sygdomme ved en blodprøve, der tages i hælen, inden for 72 timer efter fødslen. I får kun besked om resultatet, hvis der er noget i vejen. Alle børn bliver også undersøgt for, om de kan høre. Det gør ikke ondt på barnet at få lavet undersøgelsen.

Mange børn får gulsot efter fødslen. Det er helt normalt. Kun hvis dit barn får meget gulsot og bliver sløvt og ikke vil spise, skal det behandles med lys på hospitalet. Am dit barn så hyppigt som muligt, det kan hjælpe på gulsoten. Er du i tvivl, så kontakt lægen, fødestedet eller sundhedsplejersken.

