



Landssjúkrahúsið



Gott at vita eftir fœðing

Innihaldsyvirlit:

Barnið.....	3
Bróstageving.....	3
Trivnaður.....	6
Gulsótt.....	7
Kukkurin/opningurinn.....	7
Reinføri.....	9
Í bað.....	9
Húðin.....	10
Eyguni.....	10
Nalvin.....	11
Hiti.....	11
Vøggudeyði.....	11
Fyribyrg at barnið fær skeivt høvd og flatan nakka...	13
Út at trilla/sova úti.....	13
Mamman.....	14
Eftirføðingarsamrøða.....	14
Bløðing.....	14
Eftirverkir.....	15
Seyming.....	15
Taggur(hæmoridir).....	16
Kokubotnurin.....	16
Keisaraskurður.....	16
Kostur.....	17
Svøvnur/hvíld.....	18
Royking.....	18
Alkohol.....	20
Familjan.....	21
At gerast foreldur.....	21
Systkin.....	23
Samlega og samlív eftir føðing.....	24
Praktisk kunning.....	26

Barnið

Bróstageving

Danska heilsustýrið og WHO (altjóða heilsustovnurin) mæla til, at øll børn einans fáa móðurmjólk teir fyrstu 6 mðr., og at barnið fær lutfalsliga móðurmjólk til barnið er í minsta lagi 12 mðr.



Sum nevnt í faldaranum “Vælkomin á Føðideildina”, hevur tú rámjólk, tá barnið er føtt. Rámjólkin nøktar tørvin hjá tínum barni, teir fyrstu dagarnir (um tú letur barnið hava óavmarkaða atgongd til bróstini). Lat barnið súgva so ofta og leingi sum tað hevur tørv á at súgva. Tryggja tær at barnið sýgur rætt, hvørja ferð tað liggur við bróstið.

Áðrenn mjólkin er sett til, mæla vit tær til at leggja til annaðhvørt vinstra og høgra bróst. Umráðandi er, at bæði bróstini verða stimbra líka nógv. Samansetingin av rámjólkini er líka frá byrjanini av máltíðini til síðst í máltíðini, og tí kann barnið leggjast til hitt bróstið, tá tað sleppur bróstinum ella sovnar. Tað sum hevur týdning er, at barnið sýgur rætt, hvørja ferð tað sýgur, og hevur sokið væl tað eina bróstið, áðrenn tú leggur til hitt.

Mjólkin setur vanligu til millum 3. og 4. dagin, tá broytist samansetingin í mjólkini, liturin gerst ofta meira hvítur og mjólkamongdin økist og er tengd av útboð og

eftirspurningi. Hetta merkir, at jú meira barnið sýgur, tess meira mjólk verður framleidd - hesum stýrir barnið sjálvt, um tú letur barnið súgva so ofta og longi, sum tað biður um bróstið.

Í byrjanini av einari “máltíð” er mjólkkin meira tunn og blálitað – tann mjólkkin sløkkir tostan hjá barninum. Barnið svølgir hvørja ferð, tá tað sýgur. Síðst í máltíðini økist fitiinnihaldið í mjólkini, liturin blívur meira rómakendur og mongdin minni – tann mjólkkin ger, at barnið mettast. Barnið svølgir ikki líka ofta, tá tað sýgur.

Av tí at samansetingin í mjólkini broytist, **tá mjólkkin setur til**, mæla við tær til at leggja barnið til **tað sama** bróstið, um tað vísir tekin til at vilja súgva aftur, og tað er stutt fráliðið síðan síðstu máltíð (innan 1 tíma ella líknandi). Á hendan hátt tryggjar tú, at barnið fær tað feitu mjólkina, sum er síðst í máltíðini, barnið gerst mett, tekur uppá í vekt, eins og bróstið blívur bleytari/”tømist”, og harvið fyribyrgir tú mjólkarfepur/mjólkaknyklar. Um barnið er nøgd og møguliga svevur í nakrir tímar, legg so barnið til **hitt** bróstið.

Børn eru ymisk, og tað er umráðandi, at tit læra tykkara barn at kenna. Lær tykkum at týða tekini hjá barninum, sum benda á, at barnið er klárt at súgva (sí faldarin “Vælkomin á Føðideildina). Nøkur børn hava tørv á at súgva í stutta tíð fyri at blíva mett, onnur í longri tíð.

Nøkur börn hava tørv á at súgva bæði bróst til hvørja máltíð, onnur eitt bróst til eina máltíð.

Nøkur ráð viðvíkjandi bróstageving eru í hesum faldara undir “Trivnaður” og “Svøvnur/hvíld,” og á s. 28 vísa vit til ávísa app, sum kann takast niður eins og viðkomandi leinkir. Annars vísa vit til ta vegleiðing, tú hevur fingið frá røktar-starvsfólkunum á deildini.

Ymiskt er, hvussu tað er hjá nýblivnum mammum at geva bróst. Vanligt er, at mammurnar fáa eyamar vørtur, summar hava ongur trupulleikar, og aðrar mugu stríðast, fyri at fáa bróstagevingina at eydnast.

Bróstagevingin er ein felags ábyrgd, og tískil mæla vit til at pápin eisini setir seg inn í grundleggjandi vitan/kunning um bróstageving, og hvat skal til fyri at fáa eina væleydnaða bróstageving. Kanningar vísa, at leikluturin/vitanin hjá pápanum um júst bróstageving, hevur alstóran týðning fyri, um mamman gevur bróst, hvussu leingi hon gevur bróst og hvussu tað gongur við bróstagevingini í heila tikið. Kanningar vísa, at bróstagevingin eydnast betri, um pápin stuðlar.

Ivast tit í nøkrum í samband við bróstagevingina ella fáa trupulleikar, er umráðandi, at tit fáa vegleiðing og hjálp skjótast gjørligt.

Trivnaður

Tá mjólkkin er sett til, trívist barnið, um tað fær mjólkina, sum tí tørvar. Tekin sum benda á, at mjólkkin er sett til eru:

- Tað lekur úr hinum bróstinum, tá barnið sýgur bróst
- Mjólk lekur, tá mamman sær, hoyrir ella hugsar um barnið
- Tað hoyrist týðiliga at barnið svølgir, tá tað hevur sozið bróst eina løtu
- Barnið hevur 6-8 vátar blæur og í minsta lagið 4 kukkiblæur dagliga
- Kukkurin hjá barninum hevur broytt lit til gult, og konsistensurin er vorðin greytur.

Í miðal missur nýfðingurin áleið 7 % av fððivektini, men flestu børnini eru komin upp á fððivektina, tá tey eru 7 - 10 dagar. Vektin gevur sjálvsagt eina ábending um, at barnið fær ta mongdina av mati tí tørvar.

Afturat vektini eru onnur tekin um, at barnið trívist:

- Barnið er áhugað at eta, og etur í minsta lagi 6 ferðir dagliga; oftast títtari (8 - 12 ferðir dagliga). Vanliga eru máltíðirnar ikki javnt býttar yvir samdøgrið. Nógv børn eta títtari um kvøldið enn um morgunin fyri at “lagra upp” til náttina
- Barnið er vakið og árvakið, td. leitandi, fær eygna-kontakt
- Barnið tykist vera nøgt mesta partin av tíðini
- Barnið er ikki er áhaldandi óróligt og grátandi

- Barnið tykist ekki vera dovið og lint
- Barnið hefur normalan húðarlit, ekki gráan ella bleikan

Gulsótt

Uml. 1/3 av øllum nýfðingum, fðdd til tíðina, fáa gulsótt. Orsðkin til gulsótt er, at barnið ekki útskilir evnið bilirubin nóg skjótt. Bilirubin stavar frá niðurbróting av reyðum blóðlikamum, og um útskiljingin í livrini ekki gongur nóg skjótt, gerst innihaldið av bilirubini í blóðinum so stórt, at liturin fer út í húðina og ger hana gula.

Gulsótt vísir seg ofta 2.-4. dag, við at húðin gerst gul.

Nðkur børn gerast lin og fáa vaml av gulsóttini. Hetta vísir seg við, at barnið sovnar ofta og sýgur lítið. Um barn tykkara hefur hesi tekin, ella tað er gult um kroppin og/ella tað hvíta í eygunum er gult, hefur tað stóran týdning, at barnið verður lagt til ofta. Eru tit í iva, um barnið hjá tykkum er merkt av gulsótt, so hyggi eftir trivnaðarteknunum. Um barnið áhaldandi er dovið og illa fæst at eta, er umráðandi, at tit beinavegin seta tykkum í samband við kommunulæknan ella heilsufrðing. Um tit ekki eru komin í samband við heilsufrðing, kunnu tit ringja á Fððideildina.

Kukkurin/Opningurin

Vanligt er, at kukkurin hjá barninum broytist, teir fyrstu dagarnir eftir burð (sí mynd á næstu síðu).

0 - 2 dag



3 - 4 dag



4 dag -



Orsökkin til hetta umskifti er, at barnið fær meira mjólk hvønn dag, og opningurin gerst harvið ljósari. Teir fyrstu 2 dagarnir er opningurin: myrkagrønur, tjúktflótandi. 2. dagin: brúnligur. 3 - 4 dagin: gulgrønur og 4 dagin: gulur og greytutur. Síðst nevndi litur og tjúkd er vanligur teir næstu 4 - 6 mðr, so leingi barnið einans fær móðurmjólk. Tó kann opningurin blíva tjukri aftaná 6 vikur, tí samansetingin í móðurmjólkini broytist, sum barnið blívur størri, og tørvurin hjá barninum økist.

8

Tann fyrsta mánaðin eigur barnið at kukka fleiri ferðir dagliga. Seinni kann tað ganga longri tíð ímillum opningarnar, upp til 1-2 vikur. Um barnið einans fær móðurmjólk og annars trívist (sí trivnaðartekin s. 6—7), er hetta í lagi.

Tey børn, ið einans ella lutvís fáa mjólkarárdrátt skulu harafturímóti kukka dagliga. Um barnið ikki kukkar dagliga, kann tað hava ov harðan opning – seti tykkum í samband við heilsufrøðingin, um tit eru í iva.

Reinføri

Tað er umráðandi, at barnið verður vaskað uml. annan hvønn dag tey støðini har húð liggur ímóti húð, fyri at fyrbygja soppi, húðarloysi og bruna.

Minst til at vaska hendur, áðrenn tit byrja at vaska barninum. Barnið skal vaskast frá “høvdi til hala”. Byrja við eygunum, vaska síðani restina av andlitinum, høvdið, aftanfyrir oyruni. Vaska síðani undir høkuni, undir ørmunum, millum fingrarnar, í lýskuni, aftanfyrir knøini og at enda rumpuna. Blæuumráðið verður vaskað við lunkaðum vatnið og møguliga sápu uttan anga, tá barnið hevur kukkað. Ansa eftir at sápan verður skolað væl burtur aftaná. Síðani skal barnið turkast/duppast væl tey nevndu støðini, har húðin liggur móti húð, og luft ikki sleppur at. Bakteriar nørast best, har tað er heitt og kleimið.



Í bað

Mælt verður til, at barnið fer í bað uml. 1 – 2 ferðir um vikuna ella eftir tørvi. Ikki er neyðugt við sápu, tí húðin kann blíva turr. Tit kunnu tó vaska hárið/høvdið á barninum 1 ferð um vikuna við sápu uttan anga.

Húðin

Vanliga er ekki neyðugt at smyrja barnið við húðkremi. Um barnið hefur turra húð í ávísum stöðum, og húðin hefur lyndið til at sprotna, mæla vit tykkum til at smyrja kremuttan anga á, sum hefur høggt vatninnihald. Vit frámæla óneyðuga nýtslu av kremi, av tí at hetta kann broyta ta vanligu verjuna hjá húðini.

Fyri at fyribyrgja skón í hárbotninum (arp), kunnu tit dagliga greiða barninum við eini bleytari bust.

Eyguni

Eygnalokini hjá barninum kunnu verða eitt sindur hovin teir fyrstu dagarnir. Vanligt er eisini, at tað rennur klár væta úr eygunum. Av tí at tárakeldurnar hjá nýfðingum ofta eru tiptar og trongar, fáa nýfðingar lætt eygnabruna. Umráðandi er tískil at halda eyguni rein. Vaska altíð hendur, áðrenn tú gert eygnarøkt. Er vágur í eygunum, kunnu tit vaska hann burtur við saltvatni: Kóka vatn, lat kólna og lat eina ½ teskeið av salti í ein litur av kókaðum vatni – til ber eisini at keypa saltvatn á Apotekinum. Nýt eitt vattstykki til hvørt eygað, so møguligar bakteriar ikki flytast frá einum eyga til hitt. Vaska frá eygnakrókinum og út. Um tað framvegis er gulur ella grønur vágur í eygunum aftaná ½-1 samdøgur, ella sjálvtt eygað er reytt, skulu tit seta tykkum í samband við kommunulæknan.

Nalvin

Tá nalvastrongurinn er avkliptur, og elastikk er sett um nalvaendan, byrjar hann at torna og blíva svartur. Vanligt er, at nalvin luktar, og nakað av vætu og blóði samlast rundan um nalvan, áðrenn hann dettur av millum 5. og 15. dag. Um so er, vaska nalvan við sápu og vatni og turka væl. Luft má sleppa at nalvanum, so blæa og klæði mugu ikki vera trong um nalvan.

Barnið fær ikki ilt av nalvarøktini.

Hiti

Nýføðingar klára illa at halda javnan hita. Tí er tað av týðningi, at vit skapa teir bestu karmarnar fyri barnið, soleiðis at barnið ikki er ov heitt ella ov kalt. Lær barn tykkara at kenna og fyl í nakkanum á barninum, um barnið kennist passaliga heitt. Um barnið sveittar, er tað ov heitt.

Vøggudeyði

Nógv foreldur eru stúrin um vøggudeyða. Vandin er tó sera lítil um hesi ráð verða fylgd:

- Lat altíð barnið sova á rygginum, til tað vendir sær sjálv
- Lat ikki barnið vera í rúmið, har roykt verður
- Lat ikki barnið sova ov heitt
- Hav eina fasta madrassu og lætta dýnu
- Hav ongar pútur, bamsur ella líknandi í songini

Um tit lata barnið sova í songini hjá tykkum, so lati barnið sova ímillum tann eina av tykkum og songina hjá barninum - tryggji tykkum, at barnið ikki kann detta ímillum báðar sengurnar (sí niðanfyrirstandandi mynd)



12

Lat barnið sova í kamarinum hjá tykkum, til tað er í minsta lagi 6 mðr. gamalt.

Barnið kann sova í tykkara song, um mamma og pápi:

- ikki roykja
- ikki hava drukkið alkohol
- ikki nýta sløvandi heilivág

Les meiri um evni á heimasíðuni hjá Sundhedsstyrelsen, ella við at trýsta á [“her”](#)

Fyribyrg at barnið fær skeivt høvd og flatan nakka

Teir fyrstu mánaðirnar er beinagrindin bleyt. T.v.s. at um barnið hjá tykkum einans vendir høvðinum til aðra síðuna, kann høvðið blíva skeivt, og hálsvøddarnir ov strammir í tí einu síðuni.



Verð tískil varug við at barnið ikki altíð liggur við høvðinum vent til somu síðu, men hjálp barninum at skifta ímillum at venda høvðinum til vinstri og høgru. Tá barnið er vakið, so legg tað á búkin, soleiðis at rygg – og hálsvøddarnir eisini styrkjast.

13

Út at trilla/sova úti

Tit kunnu fara út at trilla beinanvegin, um veðrið er til vildar. Byrja við smáum túrum. Um barnið trívist, ven tá barnið at sova úti. Ansa eftir at barnið ikki er ov heitt ella kalt í vogninum og verj barnið móti vindi, regni og nógvari sól.

Rátt verður ikki til at lata nýfðingar sova úti um tað eru minus 10 °C ella kaldari, og um tað er nógvur mjørki.

Vit mæla altíð til at nýta flugunet sum verja ímóti flogkyktum og kettum.

Mamman

Eftirføðingarsamrøða

Tit hava í boði, at koma til eftirføðingarsamrøðu hjá ljósmóðir, 6 - 8 vikur aftaná, at tit eru farin heim. Um tit ikki ynskja at koma til eftirføðingarsamrøðu vinarliga boða frá.

Bløðing

Tá ið tú hevur átt, bløðir tú í nakrar vikur. Hendan bløðingin stavar frá staðnum í lívmóðrini, har móðurkakan hevur sitið. Bløðingin er sostatt frá sárinum í lívmóðirini, sum tær næstu vikurnar fer at lekjast. Bløðingin fyrstu dagarnar, er oftast nakað meiri enn ein vanlig mánasjúka, men skal síðani minka. Tað er vanligt, at sveitar koma teir fyrstu dagarnar. Ein serligur og eitt sindur ramur luktur kann kennast av bløðingini/útflotinum.

Bløðingin kann verða ójovn frá degi til dags. Til dømis er vanligt at bløðingin økist í samband við bróstageving, av tí at lívmóðurin kreppir seg saman. Bløðingin skal tó minka aftur. So líðandi broytist bløðingin til myrkt blóð/útflot, ið hvørvur innan fyri 5-8 vikur.

Fært tú pínu í undirlívið, økta fríska bløðing, lukturin á bløðingini/útflotinum broytist ella tú fært fepur, kann tað vera tekin um bruna í undirlívinum. Tískil skalt tú seta teg í samband við kommunulæknan ella læknavaktina.

Fyri at fyribyrgja bruna í sárinum í lívmóðrini, verður frámælt at fara í baðikar, at svimja, at nýta tampong, so leingi tú bløðir. Rátt verður til at nýta hit í samband við samlegu.

Eftirverkir

Aftaná føðing skal lívmóðurin kreppa seg saman og blíva lítil aftur. Hesar kreppingar kallast eftirverkir. Tá barnið sýgur bróst, verður hormonið oxytocin frígivið. Oxytocin fær lívmóðrina til at kreppa seg saman. Oftast er tað so, at jú fleiri børn tú hevur átt, sterkari eftirverkir fært tú. Um tú hevur nógva pínu, kanst tú taka pínulinnandi t.d. Pinex. Barnið tekur ikki skaða, um tú fylgir leiðbeiningini, ið fylgir við heilivágnum.

Seyming

Undir føðing er vanligt at skrædna í neðra og nógvar kvinnur verða tí seymaðar. Tráðurin, ið verður nýttur, uppløyst eftir uml. 2–3 vikum. Tú kanst tó framvegis vera eitt sindur eym, og tað kann sviða eina tíð aftaná hetta.

Tað er týðningarmikið at halda sárið reint, so tað fær tær bestu umstøðurnar at grógva væl saman, og fyri at tú ikki skalt fáa bruna í sárið. Mælt verður til, at tú skolar tær í neðra hvørja ferð, tú hevur verið á vesi og skiftir bind javnan, til sárinu eru lekt.

Taggur (hæmoridir)

Í viðgongutíðini kanst tú fáa taggur, ið er tað sama sum “áraknútar”, t.v.s. víðkan av nøkrum smáum blóðæðrum beint uttan fyri endatarmin. Taggur kunnu eisini koma undir burðinum, og kunnu viðgerast við salvu og stikpillarum. Viðgerðin kann byrja, meðan tú ert innløgð.

Kokubotnurin

Tað er týdningarmikið, at tú byrjar at venja kokubotnin beinavegin. Ein væl vandur kokubotnur kann fyribygja, at lívmóðirin søkkur niður, harvið kann sleppast undan trupulleikum við at halda vatninum og trupulleikum við samlegu seinni í lívinum. Ven fleiri ferðir um dagin restina av lívinum.

16

Vit mæla til at tú fert til eftirføðingarvenjing hjá fysioterapeuti, meðan tú ert innløgð og ognar tær bókingin ”I form eftr fødslen”.

Tá tit eru komin heim, er móguleiki at fara til eftirføðingarskeið hjá fysioterapeuti har ein sjálvur rindar kostnaðin.

Keisaraskurður

Tráðurin sum verður nýttur í samband við skurðin kann antin vera sjálvuppløysiligur ella hann skal takast. Síðst nevndi tráðurin verður vanliga tikin 5 dagin eftir burð. Um tú ert farin heim áðrenn, kanst tú venda tær til kommunulæknan fyri at fáa hann tiknan.

Tað er umráðandi, at tú heldur eyga við um tú fært bruna í skurðin. Vanligt er at skurðurin er eymur, men hatta skal batna. Fært tú verri pínu í skurðin ella hann verður meira reyður, vend tær so til kommunulækna.

Ansa eftir, at tú ikki lyftir nakað óneyðuga tungt tær fyrstu 6 vikurnar.

Kostur

Tað er umráðandi at tú etur vanligan, fjølbroyttan og sunnan kost sambært 8 føðsluráðunum hjá Heilsustýrinum [“alt om kost”](#). Tað er ikki ávíst at børn sum fáa móðurmjólk fáa ilt í búkin av nøkrum ávísu mati, t.d. sterkt kryddaðum mati, sjokolátu og jarðberum. Mjólkín smakkar og luktar av tí matinum, sum tú etur og drekkur; barnið venur seg á henda hátt til fjølbroyttar smakkir. Et smærri nøgdir í byrjanini, og um tú heldur, at barnið fær ilt í búkin av hesum, kanst tú halda teg frá tí eina tíð og síðani royna aftur.

Frámælt verður, at tú etur grind og spik vegna mongdina av kyksilvuri og pcb.

Tað er gott at taka vitaminir hvønn dag, so leingi tú gevur bróst.

Drekk tá tú kennir teg tysta. Mjólkaframleiðslan er ikki tengd av, hvussu nógv tú drekkur, men harafturímóti hvussu ofta og væl barnið sýgur.

Svövnur/hvöld

Barnið hefur tærv á tær bæði nátt og dag, tí ræður um at tú fært hvöld – eisini fyri at mjólkkin skal seta til og at mjólkamongdin skal verða nóg stór. Mjólkamongdin kann minka, um tú ert troytt ella strongd.

Týdningarmikið er tí, at tú hvílir/svevur um dagin, tá barnið svevur, soleiðis at tú kanst hava yvirskot til at geva bróst um náttina.



18

Góð ráð:

- Ligg niðri og gev bróst um náttina
- Skift bert blæuna á barninum um náttina, um tað hefur fingið vát klæðir ella hefur kukkað
- Býtið uppgávarnar millum tykkum. Minst til, at pápin klárar alt uttan at geva bróst!
- Lat familju og vinir hjálpa við tí praktiska

Royking

Tað eru áleið 4000 ymisk evni í tubbak, og av hesum er nikotin tað kendasta og mest kannaða evni. Mongdin av nikotin gerst hægri í móðurmjólkini enn í blóðinum hjá

mammuni. Hartil tekur tað longri tíð at úrskilja nikotinmengdina úr móðurmjólkini enn úr blóðinum.

Børn hjá roykjarum eru í størri vanda fyri at fáa bruna í andaleiðina, astma og allergi. Kanningar vísa at børn, ið fáa bróst hóast mamman er roykjari, sum heild eru minni sjúk enn børn, ið fáa mjólkurúrdrátt.

Royking økir um vandan fyri vøggudeyða. Kanningar vísa, at vandin fyri vøggudeyða minkar, tá barnið fær bróst, heldur enn mjólkurúrdrátt.

Góð ráð, um tú roykir:

- Tað besta er sjálvsagt at steðga við at roykja, áðrenn tú gerst við barn.
- Um hetta ikki er gjørligt er betri at nýta nikotintyggigummi ella nikotinplástur. Nikotinplástur eigur einans at vera nýtt um t.d. tyggigummi ikki hjálpir og mamman roykir meira enn 10-15 sig/ dagliga. Annars verður óneyðuga høgt og javnt innihald av nikotini í mjólkini (Tosa tó altíð við lækna fyrst).
- Royk so lítið sum møguligt.
- Royk beint eftir, at tú hevur givið bróst og bíða við at roykja aftur til næstu ferð, barnið hevur sokið.
- Royk ikki í sama rúmið, sum barnið er í. Passiv royking kann elva til vøggudeyða.

Alkohol

Tú eigur at verða afturhaldandi við alkohol, tá tú gevur bróst.

Jú yngri barnið er, jú meira óbúgvín er livurin, og tískil verður heilt frárátt at drekka tær fyrstu 6 vikurnar.

Hevur tú átt ov tíðliga verður roknað 6 vikur frá at barnið átti at verið føtt.

Ætlar tú at drekka, eru eini góð ráð at mjólka út, áðrenn tú drekkur, so barnið kann fáa hesa mjólkina úr koppi.

Eftir at tú hevur drukkið 1 snaps (genstand) skal tú ikki geva bróst í 2-3 tímar, 4-6 tímar fyri 2 snapsir, 6-9 tímar fyri 3 snapsir o.s.fr. At mjólka út tekur ikki alkoholið úr mjólkini, tí mongdin av alkohol í mjólkini er altíð tann sama sum í blóðinum. Sigast skal, at tað er ymiskt frá persóni til persón, hvussu langa tíð tað tekur kroppinum at úrskilja alkohol.

Rátt verður frá at sova saman við barninum, tá tit hava drukkið (sí www.sundhedsstyrelsen.dk).

Familjan

At gerast foreldur

At gerast ein familja er ein sálarlig gongd, har foreldrini m.a. skulu læra barnið og barnsins grundleggjandi tørv at kenna. Hetta samstundis sum, at foreldrini skulu læra nakað nýtt um hvønn annan í nýggjum leiklutum og relatiónum.

At gerast foreldur og hava ábyrgd av einum barnið, er ein av størstu avbjóðingunum í lívinum.

Sum mamma mennist tú likamliga og sálarliga, meðan tú ert við barn; tú verður meira fòlin, og nógvar kenslur, tankar og minnir røra seg í tær. Sum pápi broytist tú eisini, og skalt finna tín nýggja leiklut. Minst til at pápar kunnu gera alt, undantikið geva bróst. Tú kanst ugga barnið, skifta blæu, koyra barnið í bað, spæla við tað o.s.fr.

Sambandið ímillum tykkum sum foreldur kann styrkjast av at tit býta uppgávarnar ímillum tykkum. Pápin kann eisini vera tann besti stuðulin fyri mammuna, serliga í samband við bróstageving. Bróstagevingin er, sum áður nevnt, ein felags ábyrgd, og tískil mæla vit til at pápin eisini setir seg inn í grundleggjandi vitan/kunning um bróstageving, og hvat skal til fyri at fáa eina væleydnaða bróstageving.

Tit kunnu kenna gleði, sorg og hava tankar, sum vekja pínufull og sorgarfull minnir. Tað kann verða ringt at fáa skil á øllum kenslunum, ið koma upp og tað kann verða

ringt at fáa samanhag í lívinum aftur. Tá hetta er sagt, er tað er tó sera týðningarmikið at nevna, at tað er vanligt at reagera upp á at vera blivin foreldur, og føla seg ikki at røkka til og troytta summar dagar.

50-80% av øllum nýblivnum mammum uppliva grátitúrar - "babyblues"- teir fyrstu 2-10 dagarnar eftir føðingina. Grátitúrararnir kunnu vara í nakrar tímar ella nakrar dagar. Onkuntíð grætur tú og kennir teg friðleysa og erkvisna, meðan tú aðrar løtur hevur tað fínt. Tað skal ikki altíð so nógv til, áðrenn tárini renna. Tað er púra vanligt, og er ofta skjótt yvirstaðið.

Tó fáa uml. 20% av øllum mammum eina meira álvarsama eftirføðingarreaktión. Tað er, áðurnevndu reaktiónir varða longur enn 14 dagar og at løturnar, har tú hevur tað gott, eru fáar.

Eisini pápar kunnu hava ringt við at fyrihalda seg til teirra leiklut sum pápar og uml. 8 hvør pápi fær eina eftirføðingarreaktión. Eyðkennini kunnu verða lík teimum hjá kvinnunum, men ofta reagera teir øðrvísi enn kvinnurnar við at verða meira aggressivari, arbeiða nógv, byrja at drekka v.m.

Hava tit hesi eyðkenni, er tað umráðandi at siga heilsufrøðingi ella kommunulækna frá hesum skjótast til ber. Eftirføðingarreaktiónir fáa ein enda, hóast tað er ymiskt, hvussu leingi tær varða, tí tað veldst um, hvussu umfatandi hon er og hvørja hjálp tit fáa.

Fyrr tit fáa hjálp, skjótari kunnu tit fáa tað betri og sostatt fáa eina góða/betri barsilstíð.

Til ber at kunna seg meir um hetta á Gaia-instituttet.dk

Systkin

At fáa ein nýføðing í húsið er ein stór broyting fyri alla familjuna. Øll hava glett seg og ikki minst stórasystir ella stóribeiggi hava bíðað eftir hesum nýggja leikluti. Tí kann tað til tíðir verða ringt, tá tað lítla barnið fær nógvan ans (uppmerksemi).



Her eru nøkur ráð:

- Minst til at geva teimum eldru systkjunum jaligt uppmerksemi. Nýt tíð saman við teimum, lat pápan ella onnur avvarðandi ansa tí nýggja barninum, og far út ein túr ella líknandi.
- Lurta eftir tí stóra barninum og tak tað í álvara, um hann/hon vísir øvundsjúku.

- Gott hevði verið um familja og vinir geva tí/teimum eldru börnunum ans, tá tey koma at vitja og møguliga eisini hava eina heilsan við til tey.
- Lat gerandisdagin hjá teimum eldru halda áfram, sum áðrenn nýføðingurin kom í verðina m.a. við at fara í vøggustovu ella barnagarð og gera ting, sum tey plaga.
- Lat tey eldru systkini vera við at ansa nýføðinginum. Lat tey hjálpa til við at skifta blæu, lata nýføðingin í sokkar o.a.

Rokna ikki við, at tey eldru systkini skulu elska nýføðingin frá fyrstu løtu ella alla tíðina.

Tað er av týðningi at minnst til, at ein ikki kann skapa kenslurnar fyri nýføðinginum hjá teimum eldru systkinum, men at ein kann skapa umstøðurnar fyri, at tey kunnu koma at elska hann.

Samlega og samlív eftir føðing

Fyrstu tíðina eftir føðing er orkan, tíðin og hugurin til seksuella samveru ofta ikki so stórir og tað kann vera ein sárbar tíð í samlívi tykkara. Barnið er tað, sum fær mest uppmerksemi.

Nógvar kvinnur hava minni hug til samlegu, av hormonellum ávum, men har er framvegis tørvur á umsorgan og eymleika. Byrjið har. Latið kærleikan menna seg, til tit bæði eru klár og hava yvirskot at taka næsta stig.

framvegis hefur þínu aftaná 6 mðr. eigur tú at fara til lækna.

Skeiðin kann vera eitt sindur eym og turr vegna hormónbroytingar. Í slíkum fòrum kann vatnbaserað glíðikrem verða gott.

Praktisk kunning

Vitaminískoyti til fullborin børn

D-vitamin: Frá barnið er 2 vikur, til tað er 2 ár skal tað hava 5 dropar eina ferð dagliga (svarar til 10 mikrogram/400 IE av D-vitamin).

Børn við myrkari húð (til dømis ættleidd børn úr suðurlondum) skulu tó halda fram við ískoytinum allan barndómin.

D-vitamin kann keypast á Apotekinum og í størri matvøruhandlum.

Um barnið er føtt ov tíðliga, skal tað hava eitt øðrvísi vitaminískoyti.

Trygdarútgerð til barnið í bili

Í ferðslulógini stendur, at barnið skal verða íbundið í bili.

Ráðið fyri ferðslutrygd mælir til, at barnið situr í pinkustóli – men tað eru tvær aðrar góðkendar loysnir til flutning av smábørnum í bili. Hesar eru ein “boxette”, sum er eitt slag av pinkubarnalift við beltum ella eitt liftnet til at spenna liftina fasta.

Viðmæli viðvíkjandi “air-bags” í bilinum mugu takast til eftirtektar. Tú kann lesa meira um hetta á heimasíðuni hjá [“Ráðið fyri ferðslutrygd”](#).

Eftir útskriving

Fáa tit trupulleikar ella ivast í onkrum, áðrenn tit hava fingið samband við heilsufrøðing, kunnu tit ringja á Føðideildina at fáa vegleiðing. Vit svara telefonini alt samdøgrið, men best er at ringja millum kl. 10 og 11 gerandisdagar.

Í samráð við tykkum hava vit sent skriv til heilsufrøðing, tá tit verða útskrivað. Vanliga setir heilsufrøðingurin seg í samband við tykkum 1 til 2 vikur eftir at tit eru komin heim og avtalar eina tíð.

Hent telefon nummur

- Læknavaktin: 1870
- Føðideildin: 304500 – bið um Føðideildina
- Gigni – heilsufrøðingar: 562300, kl. 9-13

27

Kanningar hjá kommunulækna

Tá barnið er 5 vikur, skal tað kannast hjá kommunulækna.

Mælt verður til, at tú verður kannað hjá kommunulækna 8 vikur eftir føðingina. Um tú hevur fingið keisaraskurð, skalt tú fara til lækna 6. dagin eftir skurðin, at fáa tikið penturnar, um hesar ikki eru sjálvuppløysiligar.

Tit ringja sjálvi og biðja um tíð hjá kommunulækna. Tit kunnu tosa við lækna um fyribyrging, minst til at bróstageving ikki er fyribyrgjandi.

Meira kunning:

Appin “Min baby” - det første år. Tilfar um m.a. bróstageving, tilknýti, barnarøkt, trygdarútgerð. Kann downloadast frá [App Store](#).

Appin “GynZone” - knibeøvelser, træn din bækkenbund. Myndatøkur, myndir og ljóðfílar við íblástur til mammur aftaná burð. Kann downloadast frá [App store](#).

Møguleiki er at lesa meira um hetta á heimasíðuni [Gynzone.dk](#).

[Sunde vaner](#)

[Tryg med barn](#)

Hesar leinkir hava viðkomandi kunning um m.a. bróstageving:

[Sunde børn](#)

[Bróstageving - Gigni](#)

[Ammehjelpen](#)

[Bróstageving - Ríkissjúkrahúsið](#)



Landssjúkrahúsið

Føðideildin
www.lsh.fo