

NÄRHET OCH VILA DE FÖRSTA DYGNEN

Att födas är en stor omställning. Det nyfödda barnet som legat tryggt och varmt i livmodern vill gärna vara "nära" och bli buren. Det nyfödda barnet mår bra av att få ligga hud mot hud och sover oftast bäst i början om de ligger tätt intill någon. Det nyfödda barnet följer ingen klocka. Det har sin egen alldeles individuella rytm. Många mammor känner igen barnets rytm från när det låg i magen. Barnet behöver suga ofta under hela dygnet och gör ingen skillnad på natt och dag.

Många kvinnor upplever att det är svårt att koppla av och sova under det första dygnet. Även om man är trött efter förlossningen är det så många tankar som snurrar. Det nyfödda barnet kanske sover gott, men man varken kan eller vill sluta lyssna och titta.

Om du i början följer med i barnets rytm och behov har du också själv störst chans att få vila. Ett par timmars sömn när barnet sover gör att man orkar bättre när barnet vill amma och är vaken. Mellan kl.15.00 och 16.00 är det siesta. Vi försöker skapa så mycket lugn och ro som möjligt på avdelningen för att man ska kunna gå och lägga sig en stund.

Genom att bara ta emot besökare inne på avdelningen under besökstiden hjälps vi åt att skapa så mycket lugn och ro som möjligt för alla "nyblivna familjer" som finns här.

Om du delar rum med fler ska pappor och syskon inte vara på rummet under siestan eller efter kl. 20.00

Tänk gärna igenom i förväg och prata om hur just ni vill ha det med besök under BB-tiden.

Kanske är det skönast att bara ta emot "de närmaste" och låta en del besök vänta tills man kommer hem.

Tänk också på att det är du själv som avgör hur mycket du vill och orkar prata i telefon.