

Meðganga, fæðing og sængurlega á Heilbrigðisstofnun Suðurlands.

Meðganga

Ljósmeður HSU óska verðandi foreldrum hjartanlega til hamingju með tímamótin og bjóða þá velkomna í meðgönguvernd á þeirri heilsugæslustöð sem hentar þeim.



Meðgönguvernd stendur öllum verðandi mæðrum/foreldrum til boða og er þeim að kostnaðarlausu. Meðgönguvernd er í höndum ljósmeðra á ljósmeðravaktinni á heilsugæslustöð Selfoss alla virka daga. Samráð er haft við fæðingarlækna ef þörf er á. Einnig alla virka daga í Eyjum.

Ljósmeður leggja áherslu á samfellda þjónustu, þannig að verðandi foreldrar hitti oftast sömu ljósmóðurina á meðgöngunni. Á meðgöngu-, fæðingar- og sængurlegudeild HSU á Selfossi starfa 9 ljósmeður og er hægt að hafa samband við ljósmóður þar allan sólarhringinn. Á heilsugæslustöðvum HSU utan Selfoss og Vestmannaeyja er hins vegar ljósmóðir einn dag í viku í Þorlákshöfn og Rangárþingi, á tveggja vikna fresti í Hveragerði, Laugarási en eftir þörfum í Vík og Klaustri.

Heilsugæslustöðvar HSU eru átta:

Hella	Sími: 432 2700	Ljósmóðir: Sigurlinn Sváfnisdóttir
Hveragerði	Sími: 432 2400	Ljósmóðir: Dagný Zoega
Hvolsvöllur	Sími: 432 2700	Meðgönguvernd er á Helli
Kirkjubæjarklaustur	Sími: 432 2880	Ljósmóðir: Auðbjörg Bjarnadóttir
Laugarás	Sími: 432 2770	Ljósmóðir: Hanna Rut Jónasdóttir
Vík	Sími: 432 2800	Ljósmóðir: Auðbjörg Bjarnadóttir
Þorlákshöfn	Sími: 432 2440	Ljósmóðir: Arndís Mogensen
Vestmannaeyjar	Sími: 432 2500	Ljósmeður: Drífa Björnsd., Björg Pálsd. og Gréta Rún Árnad.

Á þeim dögum sem ljósmeður eru með meðgönguvernd eru einnig símatímar og eru tímabantanir í þá í aðalsíma HSU: **432 2000**



Fyrsta koma í meðgönguverndina er yfirleitt við 9. – 12. viku meðgöngunnar. Í þeirri komu er gerð mæðraskrá þar sem fram koma þær upplýsingar sem skipta mestu máli við umönnun móður og barns, t.d. heilsufarssaga móðurinnar og rannsóknaniðurstöður úr skimunum og blóðprófum. Í fyrstu komu í meðgönguvernd er einnig tekið blóðsýni til að greina blóðflokk, almenna stöðu á blóðhag,

hvort mótefni séu næg við rauðum hundum og hvort til staðar séu mótefni við Syfilis, sem og lifrabólgu og HIV hjá þeim konum sem þess óska. Einnig er í fyrstu skoðun gert áhættumat þar sem metið er hvort kona sé með áhættuþætti fyrir meðgöngusykursýki, áhættuþætti fyrir skjaldkirtilssjúkdómi. Eða hvort kona gæti þurft fyrirbyggjandi hjartamagnyl meðferð eða fyrirbyggjandi blóðsega meðferð. Konum undir 25 ára aldri er einnig boðið upp á skimun fyrir klamydu.

Sé óskað eftir ómskoðun til skimunar fósturgalla við 11 – 14 vikna meðgöngu, er útbúin ómskoðunarbeiðni og pantaður tími á viðeigandi stofnun. Ljós móðir gefur einnig leiðbeiningar um æskilegt mataræði og lifnaðarhætti á meðgöngu, tryggingavernd og úrræði heilbrigðiskerfisins sem og upplýsingar um þær blóð- og fósturskimanir sem í boði eru.

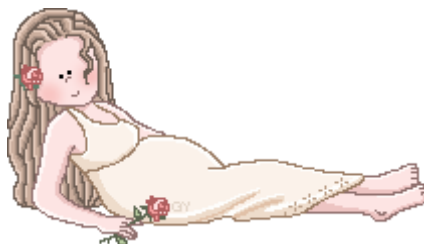


Í hverri komu í meðgönguvernd er rætt um almenna líðan og heilsufar og veitt fræðsla og ráðgjöf eins og við á hverju sinni. Einnig er mældur blóðþrýstingur og athugað hvort í þvagini séu prótein eða sykur. Svo er stærð og lega fóstursins metin og hlustað eftir hjartslætti þess.

Misjafnt er hversu mörgum sinnum konur/foreldrar þurfa að koma í meðgönguvernd, en reikna má með að í fyrstu meðgöngu sé það a.m.k. 10 sinnum og a.m.k. 7 sinnum í seinni meðgöngum. Ljós móðir/læknir metur tíðni skoðana út frá heilsufari móður og barns og þörfum foreldranna. Í áhættuþungunum er móðurinni einnig vísað til sérfræðinga í fæðingahjálpi á áhættumeðgöngudeild LSH, þótt flestar meðgönguskoðanir haldi síðan áfram í heimabyggð.

Ljós mæður HSU geta veitt meðferð við ýmsum kvillum og vandamálum sem upp koma á meðgöngunni – svo sem ógleði og uppköstum, mjaðmagrindarverkjum, bjúg og mörgu fleiru. Best er að ræða við þá ljós móður sem sinnir meðgönguvernd móðurinnar en ef spurningar vakna eða upp koma vandamál eru ljós mæður HSU alltaf reiðubúnar að leiðbeina og veita þá meðferð sem best á við hverju sinni.

Sími ljósmæðravaktarinnar er: 432 2200



Fæðing

Eftir áfallalítla meðgöngu sem nær 37 vikum eiga flestar konur þess kost að fæða á fæðingadeild HSU.

Ljósmaður í mæðravernd meta áhættu hvernar konu á meðgöngu og leiðbeina um val á fæðingarstað eftir því mati. Fæðingastöðum er skipt niður eftir því hvaða þjónustu þeir veita og hvaða áhættuþungunum þeir geta sinnt:



Fæðingastaður í flokki A er sérhæfð kvennadeild fyrir áhættumeðgöngu og fæðingu á sjúkahúsi þar sem ljósmaður, fæðinga- og kvensjúkdómalæknar starfa og aðgangur er að skurðstofu þar sem svæfingalæknir er á sólarhringsvakt. Ennfremur er þar sérhæfð þjónusta nýburalækna og - hjúkrunarfræðinga fyrir nýbura frá og með 22 vikna meðgöngu allan sólarhringinn. Eina sjúkrahúsið hér á landi sem uppfyllir skilyrði fyrir flokk A er Landspítalinn.

Fæðingastaður í flokki B er sérhæfð kvennadeild fyrir áhættumeðgöngu og fæðingu á sjúkahúsi þar sem ljósmaður og fæðinga- og kvensjúkdómalæknar starfa. Þar er aðgangur að skurðstofu þar sem svæfingarlæknir er á sólarhringsvakt. Þjónusta barnalækna og hjúkrunarfræðinga er þar allan sólarhringinn fyrir nýbura eftir 34 vikna meðgöngu. Undir flokk B heyrir t.d. Sjúkrahúsið á Akureyri.

Fæðingastaðir í flokki C eru tvenns konar:

C1 er millistór fæðingardeild þar sem auk ljósmæðra starfa fæðinga- og kvensjúkdómalæknir og/eða skurðlæknir sem hefur þjálfun í bráða- fæðingarhjálp, áhaldafæðingum og keisaraskurði. Hægt er að bjóða upp á framköllun fæðinga og mænurótardeygingu. Bráðaaðgangur að skurðstofu með svæfingarlækni er þar allan sólarhringinn. Góður aðgangur er að fæðingarstað með þjónustustig A - B. Slík fæðingadeild er t.d. á Akranesi.

C2 er millistór fæðingadeild þar sem auk ljósmæðra starfa fæðinga- og kvensjúkdómalæknir og/eða skurðlæknir sem hefur þjálfun í bráðafæðingarhjálp, áhaldafæðingum og keisaraskurði. Ekki er aðgangur að skurðstofu og svæfingalækni allan sólarhringinn, en góður aðgangur að fæðingarstað með þjónustustig A - B.

Fæðingastaðir í flokki D eru einnig tvenns konar:

D1 er lítil fæðingardeild á heilbrigðisstofnun þar sem auk ljósmæðra starfa heilsugæslulæknar. Góður aðgangur er að fæðingarstað með þjónustustig A – C.

D2 er heimafæðing þar sem ljósmóðir starfar og hefur aðgang að fæðingarstað með þjónustustig A - C.

Til nánari glöggvunar um val á fæðingarstað bendum við á vef [landlaknisembattisins](http://landlaknisembattisins.is).



Þar sem fæðingadeild HSU er lágáhættudeild (D1) - geta einungis konur í eðlilegri meðgöngu sem vænta má eðlilegrar fæðingar hjá fætt hér. Sem betur fer gildir það um meirihluta kvenna í barneignarferlinu. Konum sem hafa einhverja áhættuþætti eða vænta má vandkvæða í fæðingu hjá er ráðlagt að fæða á fæðingadeild Landspítalans.



Síminn á fæðingadeild LSH er 543 3049.



Sængurlega



Eftir fæðingu barnsins er fjölskyldan yfirleitt þreytt, þótt móðirin sé oft upptendruð og spennt til að byrja með. Flestum finnst þá gott að hafa val um að dvelja á sængulegustofu HSU í nokkrar klukkustundir. Við reynum að koma til móts við þarfir fjölskyldunnar og oftast fær hún næði til að vera ein á stofu og faðirinn að gista. Flestar konur kjósa að fara heim innan 36 klst. og fá ljósmóður heim. Undantekning frá því er ef fjölskyldan býr langt frá ljósmæðraþjónustunni. Þá standur foreldrunum til boða að dvelja með litla barninu á fæðingadeild HSU þar til brjóstagjöf er komin vel á veg og móðirin treystir sér heim.

Á fæðingadeildinni er góð aðstaða til að hvílast. Innifalið í sængurlegunni er fullt fæði handa móðurinni, sem og dömubindi, nærfatnaður, handklæði og sængurfatnaður. Við eigum einnig samfellur, heilgalla og taubleiur fyrir barnið en einnota bleiur þurfa foreldrar að skaffa sjálfir.

Gott er að koma með góð náttföt eða síðan slopp með sér á fæðingadeildina, sem og inniskó, snyrtivörur og þá persónulegu muni sem fólk telur sig þurfa. Ennfremur heimferðarfatnað fyrir móður og barn. Á vefsíðu fæðingadeildar er listi yfir [það sem þarf að koma með](#) og það sem er gott að [eiga handa barninu](#) fyrstu vikurnar.

Heimsóknir á fæðingadeildina eru nokkuð frjálssar en við óskum þess að foreldrar biðji fólk að dvelja ekki lengi í einu og fá ekki gesti í heimsókn eftir klukkan 21:00. Sængurlegan er hvíldartími og gefa þarf móður og barni tækifæri til læra á brjóstagjöfina í friði. Foreldrar og barn þurfa einnig tíma til að kynnast og það truflar tengslamyndun ef margir eru að halda á barninu fyrstu sólarhringana.

Þær konur sem fæða á Landspítala en þurfa á sængurlegu að halda vegna búsetu eða af heilsufarsástæðum eru einnig velkomnar í sængurlegu á fæðingadeild HSU.





Heimaþjónusta í sængurlegu

Kjósi móðirin að fara heim skömmu eftir fæðinguna á hún rétt á heimaþjónustu ljósmóður í sængurlegu (með fyrirvara um að ljósmóðir fái til heimaþjónustu í heimabyggð konunnar). Heimaþjónusta ljósmæðra byggir á samningi við Sjúkratryggingar Íslands og er foreldrum að kostnaðarlausu. Ljósmæður fæðingadeildarinnar sjá um að útvega fjölskyldunni ljósmóður til heimaþjónustu.

Ljósmóðir sem samið er við kemur í allt frá 4-7 sinnum í vitjun á fyrstu tíu dögum eftir fæðingu. Það fer eftir því hvort konan er frumbyrja eða fjölbyrja og hver fyrri heilsufarssaga konu er.

Hún lítur eftir að leg móðurinnar jafni sig eftir meðgönguna, ekki blæði óhóflega, brjóstagjöf gangi vel, barnið dafni eðlilega, nafli barnsins grói vel og ekki komi í hann sýking og fjölskyldan aðlagist nýjum fjölskyldumeðlim eins og best verður. Öllum frávikum reynir hún að beina í réttan farveg og leitar til viðeigandi aðila eins og þurfa þykir.



Það er mikilvægt að búa heimilið vel undir sængurleguna heima fyrir. Best er ef faðirinn getur verið í fríi með konunni sinni og barninu a.m.k. fyrstu vikuna heima. Geti hann það ekki, eða ef móðirin er einstæð, er mikilvægt að einhver annar fullorðinn geti verið hinni nýorðnu móður innan handar fyrstu dagana meðan hún er að jafna sig eftir fæðinguna.

Flestum líður betur að koma heim á hreint heimili þegar útskrifast er af sjúkrahúsinu. Því er best að koma því í gott horf áður en kemur að fæðingunni. Gott er líka að eiga eitthvað hollt og nærandi í ísskápnum eins og ávexti, brauð, álegg og mjólkurvörur og ekki sakar að eiga í frystinum tilbúna rétti til að skella í ofn eða á pönnu. Sé barnið á brjósti er óþarfi að kaupa þurrmjólk og pela og snuð gera oft meira ógagn en gagn fyrstu vikunnar meðan barnið er að læra að sjúga brjóst, svo þau mega í flestum tilvikum bíða betri tíma. Besti vinurinn við brjóstgjöf og barnaumönnun er hlýtt og létt teppi til að vefja um barnið.



Vitaskuld er það hvers og eins að ákveða hvort fólk vill fá mikið eða lítið af heimsóknum eftir heimkomuna en gott er að hafa í huga að mikill gestagangur eykur hættu á sýkingum hjá barninu og getur að auki haft truflandi áhrif á tengslamyndun og brjóstgjöf. Eins þarf að huga að því að kona sem er nýbúin að fæða er mjög þreytt og viðkvæm og þarf að nota allan tíma sem gefst til að hvíla

sig. Því er ráðlagt að fá einungis fáa og vel valda gesti fyrstu vikurnar eftir heimkomuna. Einhverja sem kunna að kaupa inn til heimilis, elda og brjóta saman þvott og lofa foreldrunum að njóta hæfileika sinna í þeim efnum.

Það er mest um vert að öllum í fjölskyldunni líði vel, litla barninu, mömmunni, pabbanum og eldri systkinum ef þau eru til staðar. Hlutverk ljósmóðurinnar sem kemur heim eftir fæðingu barns er að styðja við bakið á foreldrunum meðan þeir aðlagast nýjum einstaklingi og breyttu fjölskyldumynstri.

