



TILL DIG SOM ÄR I LATENSFAS

Det är vanligt med förvärkar i slutet av graviditeten. Livmodern blir hård under några sekunder till någon minut, detta är en förberedelse inför stundande förlossning och helt normalt.

Man delar upp förlossningen i två olika faser: Latensfas och aktiv fas. Under latensfasen ska livmoderhalsen förbereda sig för förlossning. Det är mycket som händer under latensfasen, livmoderhalsen ska mjukna, ändra riktning, förkortas och börja öppna sig lite. Upplevelsen av latensfasen är helt individuell. Några upplever fasen som smärtsam och besvärlig, andra som lite mensvärkskänsla och en del känner inte av denna fas alls.

När förlossningen sedan övergår i aktiv fas är livmodern väl förberedd att börja öppna sig och barnet börjar sin resa ner genom bäckenet. Det är individuellt hur lång en förlossning blir, både latensfasen och den aktiva fasen inräknade.

På BB har barnmorskan tagit reda på att du befinner dig i latensfas och att allt är normalt både med dig och ditt barn. Det är mycket viktigt att inte störa det naturliga förloppet under latensfasen för att inte orsaka komplikationer hos mor och barn.

Undersökningar har bevisat att det är bra att stanna hemma under latensfasen i sin egen hemmiljö tillsammans med någon som ger dig stöd och trygghet.

VAD KAN JAG SJÄLV GÖRA FÖR ATT UNDERLÄTTA UNDER LATENSFASEN?

- På dagtid, försök leva så normalt som möjligt. Var uppe och rör dig, varvat med vila. Glöm inte att äta och dricka.
- Ta ett varmt bad eller dusch eller kryp upp i soffan med en varm värmepåse mot smärtan.
- Försök slappna av till skön musik, se en bra film eller något annat som känns lugnande.
- Ta en långsam promenad.
- Låt någon massera dig där det känns skönt för att hjälpa dig att slappna av.
- På natten, försök att vila så mycket som möjligt.
- Som smärtlindring kan du ta tablett Panadol 1gram vid behov.

VAD KAN VI PÅ BB GÖRA FÖR ATT UNDERLÄTTA LATENSFASEN FÖR DIG?

Vid ditt besök på BB har du tillsammans med barnmorska kommit överens om den fortsatta planen för dig. Om du känner att situationen hemma blir för jobbig hör du av dig till oss på telefonnummer 018-53 51 83. Vi ger dig råd och stöttning fram tills ni kommer in på BB.