

# Råd till föräldrar om vården under barnets första levnadsvecka

## Råd för utfärdande av klinikrutiner/PM

Detta dokument ska ses som en sammanställning och värdering av idag bästa kända kunskap inom det beskrivna området. Syftet är att dokumentet ska kunna tjäna som förlaga vid framtagande av klinikvisa rutiner/PM. Innehållet kommer att fortlöpande uppdateras. Dokumentet har ingen föreskrivande funktion, och författarna kan inte i juridisk mening hållas ansvariga för innehållet.

## Råd till föräldrar om vården under barnets första levnadsvecka

- Under de första dygnet behöver barnet närhet till sina föräldrar och tät tillsyn. Lämna inte barnet ensamt.
- Barnet bör ammas så ofta det visar tecken på att vilja suga. Hudnära vård underlättar amningen, men barnet bör endast få sova hos sin förälder om en av er eller annan vuxen är fullt vaken och har uppsikt över barnet.
- Spädbarn sover säkrast på rygg och ska ha lagom varma kläder på sig och kunna röra sig fritt. Ge barnet en egen sovplats så nära föräldrarnas som möjligt.
- Det är olämpligt att barnet delar säng med er föräldrar om ni är rökare eller är påverkade av alkohol eller mediciner. Rökning påverkar barnet negativt på flera sätt. Undvik därför all rökning i hemmet.
- Information om hur man som förälder kan minska risken för plötslig spädbarnsdöd finns på Socialstyrelsens hemsida, <https://www.socialstyrelsen.se/barnochfamilj/barnshalsa/plotsligspadbornsdod>.
- Kontrollera att barnet kissar och bajsar regelbundet.
- Titta på barnets hudfärg i klart dagsljus en till två gånger om dagen. En lätt gulfärgning av hud och ögonvitor är normalt, men om barnet är tydligt gult på kroppen och i ögonen kan det behöva hjälp. Rådfråga i så fall BB eller barnvårdscentral. Gulfärgning som kvarstår mer än 3 veckor bör alltid bedömas av läkare.
- Undvik att ta med det nyfödda barnet i miljöer där det finns mycket folk. I förkylningstider bör snuviga och infekterade syskon och anhöriga inte ha nära kontakt med barnet. Förkylningsvirus som hos större barn och vuxna ger lindrig snuva och hosta kan hos det nyfödda barnet ge allvarliga luftvägssymtom. Tvätta händerna innan ni sköter ert barn.

- Om barnet inte vill suga, inte vaknar efter sömn, verkar irriterat när du berör och försöker trösta det, inte skriker kraftfullt eller har en blekgrå hudfärg kan det vara tecken på sjukdom. Kontakta BB eller akutsjukvård oavsett tid på dygnet.
- Under barnets första levnadsvecka, innan ni har träffat sjuksköterskan på er barnvårdscentral, är det till BB ni i första hand ska vända er vid eventuella problem eller frågor om barnet. Det är BB:s ansvar att ge er råd eller hänvisa till läkare om barnet behöver detta. Se till att få ett telefonnummer som ni kan ringa om ni tror att barnet behöver hjälp!

Telefonnummer för rådgivning och hänvisning vid problem med det nyfödda barnet: