

HEILSA



Koppseting móti krími

Tú heystið er komið, eru vit samstundis komin inn í tíðina, sum rópt verður krímtíðin - ella influensutíðin. Tað merkir, at tíðin er komin hjá teimum, sum á ymiskan hátt eru í einum vandabólki, at koppseta seg móti krímsjúku. Danmark siga tey, at har doyggja millum 1000 og 2000 fólk um árið sum avleiðing av krímsjúku. Harafturat kostar krímsjúka nógvar sjúkadagar og innlegging. Hetta viðførir eisini munandi útreiðslur til viðgerð og røkt.

Kelda: Statens Serum Institut

At eiga við keisaraskurði

Umleið 55.000 børn verða fødd í Danmark um árið. Flestu barnsburðir enda við eini vanligari føðing, men í stívliga 20 prosentum av barnsburðunum verða børn fødd við keisaraskurði

Vilmund Jacobsen

Næstan allir fullbornir barnsburðir enda við einum lítlum og vælskaptum barni. Tann ótrúliga bleyta húðin, angin og hitin er hin sami – líkamikið, um barnið er føtt á vanligan hátt ella við keisaraskurði.

Sambært Anne-Mette Schroll, sum er jarðarmóðir og sum starvast hjá danska Jarðarmóðurfelagnum, liggur talið á keisaraskurðum í Danmark heldur høgt í mun til tey 15 prosentini, sum WHO mælir til.

Út við 80 prosent av kvinnum við barn føða síni børn á vanligan hátt, og hetta er eisini tað, sum danska heilsustýrið mælir til.

Viðmælið byggir eitt nú á, at óneyðug inntriv helst skulu umgangast, og keisaraskurður kann føra til eftirrák. Kanningar hava víst eina ávísu ábending um, at børn, sum eru forloyst við keisaraskurði, kunnu standa veikari móti sjúkum. Harafturat er altíð ein vandi fyri smittu við skurði.

Sjálvt um tað kann vera hart at fara ígjøgnum eina føðing ella keisaraskurð, er vandin lítill í framkomnu londunum rundan um okkum.

Ein rutinu-uppgáva

Ætlaðu keisaraskurðirnir standa fyri einari lítlari helvt av skurðunum, sum verða framdir. Tað er ikki



– Fyri nakrar kvinnur kemur keisaraskurðurin sum ein lætti - serliga, tá nógvir tímar eru gingnir uttan frambrot í ætlaðu føðingini, sigur jarðarmóðurin, Anne-Mette Schroll

vanligt, at kvinnur stúra so nógvar fyri pinuni við føðing, at tær sjálvar velja at føða við keisaraskurði.

– Ein av mest vanligu orsøkunum til keisaraskurð er, at barnið liggur við rumpuni niður eftir, og tá er vanligt at bjóða keisaraskurð. Aðrar orsøkir kunnu vera, at móðurkøkan liggur fyri føðingargongini, sjúka ella traumatiskar upplivingar undir øðrum føðingum.

Anne-Mette Schroll sigur, at tá ræður um tøl, sum lýsa munin millum vanligar føðingar og keisaraskurð, er stórur munur frá einum

landi til annað. Hon nevnr, at eitt nú í Brasilia verða út við 80 prosent av øllum nýføðingum føddir við keisaraskurði.

Ein keisaraskurður er ikki nøkur óvanlig uppgáva á teimum 23 almennu føðistovunum í Danmark. Tað er bara á føðistovunum á Samsø og Ærø, har møguleiki ikki er fyri keisaraskurði.

Fyri heilsufólk, sum starvast innan hetta økið, er ein keisaraskurður vanligi ein rutinu-uppgáva, eisini tá talan er um akuttan keisaraskurð.

– Ein akuttur keisaraskurður stendst ofta av, at føðingin ikki rættiliga gongur, sum hon skal, men talan kann eisini vera um, at aðrir trupulleikar standast undir ætlaðu føðingini. Tað kann vera, at pulsarin á tí ófødða barninum er óreguligur - ella, at móðurkøkan bløðir, sigur Anne-Mette Schroll.

Hjá eini jarðarmóðir er ein akuttur keisaraskurður nakað, sum hon hevur upplivað fleiri ferðir, men sum oftast er hetta ikki ein dramatisk hending.

– Hetta er vanligi ein støða sum

krevur, at tú handlar, ert nærløgd og hevur støðuna undir eftirliti, sigur hon.

Sum ein lætti

Ein keisaraskurður kann upplivast ógvuliga ymiskur hjá kvinnum, sum liggja í barnsburðarsong.

– Fyri nakrar kvinnur kemur keisaraskurðurin sum ein lætti - serliga, tá nógvir tímar eru gingnir uttan frambrot í tilgongdini. Er kvinnan vorðin ógvuliga troytt, kann tað vera ein lætti hjá henni at fáa at vita, at jarðarmóður og lækni at enda viðmæla keisaraskurði.

Anne-Mette vísir á, at í øðrum føri kann ein keisaraskurður kennast ógvusligur, serliga tá tað skal ganga skjótt fyri seg.

– Bæði kvinnan og maðurin skulu hava ymiskar upplýsingar, sum tey skulu fyrihalda seg til. Kvinnan skal doyvast og dekkast til, og maðurin skal latast í til skurðstovuna. Er kvinnan troytt og hevur pínu, kunnu bæði tvey vera tikin á bóli.

Tí leggur Anne-Mette Schroll stóran dent á, at kvinna og maður eftir keisaraskurð og føðing fáa møguleikan at fortelja, hvussu tey upplivdu hendingina - og ikki minst at lata tey sleppa at seta allar teir spurningar, tey nú einaferð kunnu hava.

Kelda: www.helse.dk

Hvussu týdningarmikil eru almenn kostráð?

Tey eru mong, sum halda seg hava tað fínt við sínum óvanum

Sum útgangsstøði skal tú eta sum vanligt eftir almennum kostráðum, tá tú ert við barn. Kortini eigur tú at hugsa um, at barnið, tú ber undir belti, fær nóg mikið av vitaminum og mineralum.

Men, hondina á hjarta - etir tú nú veruliga eftir almennum kostráðunum?

Tíverri eru tað mong, sum ikki gera tað.

Oftast eta vit ov nógvan feitan

mat, ov nógvar sukur - og ov lítið av fiski, grønmeti og røra okkum ov lítið.

Hóast viðmælini í almennum kostráðunum byggja á drúgvur vísundaligar kanningar, eru tað mong sum halda, at tey hava tað fínt við sínum óvanum.

Tað kann eisini tykjast undarligt fyri summar kvinnur, sum eru við barn, tá tilmælt verður teimum at halda seg til almennum kostráðini.

– Hvussu týdningarmikið er hetta nú, tá kvinnur hava føtt børn, langt áðrenn heilsustýrið yvirhøvur varð til?

Kortini verður staðiliga mælt til, at eisini kvinnur við barn fylgja almennum kostráðunum og hugsa um tørvin hjá ófødða barninum á vitaminum og mineralum.

Kelda: www.helse.dk

