

Kostráð – tá tú ert við barn

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

Vilmund Jacobsen

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 almennu kostráðunum?

Tíverri eru tað mong, sum ikki gera tað.

Oftast eta vit ov nógvan feitan mat, ov nógv sukur - og ov lítið av fiski, grønmeti og røra okkum ov lítið.

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

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

Hvussu týðningarmikið 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 almennu kostráðunum og hugsa um tørvin hjá ófødðda barninum á vitaminum og mineralum.

Kelda: www.helse.dk



Óttin fyri pínuni ger ikki at kvinnur velja keisaraskurð

Tað er ikki vanligt, at kvinnur stúra so nógv fyri pínuni við føðing, at tær sjálvar velja at føða við keisaraskurði. Flestu barnsburðir enda eisini við vanligari føðing, men í stívliga 20 prosentum av barnsburðunum í Danmark verða børn fødd við keisaraskurði



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

Vilmund Jacobsen

Næstan allir fullbornir barnsburðir enda við einum lítum og vælskapnum 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 heimsheilsustovnurin - 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 á, at óneyðug inntrev helst skulu umgangast, og keisaraskurður kann føra til eftirræk. Kanningar hava víst eina ávísa ábending um, at børn, sum eru loyst við keisaraskurði, kunnu standa veikari móti sjúkum.

Harafrtat 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 framkomnum londum.

Ein rutinu-uppgáva

Ætlaðu keisaraskurðirnir standa fyri einari lítlari helvt av skurðunum, sum verða framdir. Tað er ikki vanligt, at kvinnur stúra so nógv fyri pínuni við føðing, at tær sjálvar velja at føða við keisaraskurði.

– Ein av mest vanligu orsökunum 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 stórir munur frá einum landi til annað. Hon nevnr, at eitt nú í Brasilía verða út við 80 prosent av øl-lum nýføðingum føddir við keisaraskurði.

Ein keisaraskurður er ikki nøkur

óvanlig uppgáva á almennu føðistovunum í Danmark.

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 rættliga gongur, sum hon skal, men talan kann eisini vera um, at aðrir trupulleikar standast undir ætlaðu føðingini. Tað kann vera, at pulsarin á tí ófødðda 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 hevur, 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 vordin 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 doygvast 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 stórán 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