

# ATT FÖDA BARN I FINLAND

## Arbetsgrupp:

Ulla Hoppu, Mannerheims Barnskyddsförbund

Hannele Johansson, Vanda stad

Mari Juote, Social- och hälsovårdsministeriet

Helinä Kokkarinen, Social- och hälsovårdsministeriet

Tarja Rantala, Social- och hälsovårdsministeriet

Seija Sihvola, Mannerheims Barnskyddsförbund

Kaarina Tamminiemi, Centralen för hälsofostran

Siw Valanko, Esbo stad

Irma Wistrand, Helsingfors stad

Utgivare och förläggare: Arbetsministeriet, migrationsavdelningen

Illustration: Tuulia Hyske

Översättning: Gunilla Bergström

Grafisk planering och tryckning: Edita Ab, Helsingfors 1997

## Innehållsförteckning

### **5 Till läsaren**

### **6 Tecken på graviditet**

6 Rådgivningsbyrån följer upp hur graviditeten framskrider

6 När föds barnet?

6 Ultraljudsundersökning

8 Flicka eller pojke?

8 Tolkning

### **8 Moderns välbefinnande under väntetiden**

8 Motion

10 Allsidigt kost

10 Bär och frukt

10 Spannmålsprodukter

10 D-vitamin och kalcium

10 Begär

11 Viktökning

12 Tänder

12 Mediciner och njutningsmedel

### **12 Graviditetsbesvär**

12 Trötthet

12 Illamående

12 Svullnad

13 Vitflytningar

13 Blodiga flytningar

13 Åderbräck, hemorrojder

13 Ryggbesvär, halsbränna

### **13 Förberedelse för förlossningen**

13 Förlossningssjukhus

14 Tolkning under förlossningen

14 Förlossningen börjar

14 När är det dags att åka till sjukhuset?

15 Stöd för modern under förlossningen

15 Förlossningen

15 Kejsarsnitt

16 Smärtlindring

16 Vården av den nyfödda

### **17 Tiden efter förlossningen**

#### **17 Amning**

17 Mjölksavsöndring

17 Amning efter barnets behov

18 Räcker modersmjölken till?

19 Sjukdom och amning

#### **19 Modersmjölksersättning**

#### **19 D-vitamin**

20 Dosering

#### **20 Rådgivningsbyrån**

20 Efterkontroll

21 Årlig läkarundersökning

#### **21 Skötseln av barnet**

22 Barnets kläder

22 Övriga tillbehör

22 Renlighet

24 Sömn på dagen

#### **24 Vaccination**

24 Vaccinationsprogram för småbarn

## **25 Fast föda**

- 26 Mos
- 26 Gröt och välling
- 26 Mjolkprodukter
- 26 Industriell eller hemlagad mat?
- 27 Regelbundna mattider
- 27 Magbesvär
- 27 Barnets tänder
- 28 Barnets diet under första levnadsåret

## **29 Sociala förmåner**

- 29 Moderskapsunderstöd
- 29 Moderskaps-, faderskaps- och föräldrapenning
- 30 Barnbidrag
- 30 Stöd för vård av barn

## **31 Litteratur**

### Till läsaren

Den här broschyren talar om för er vad som i Finland hör ihop med ett barns födelse. Den informerar också om hur den offentliga hälsovården betjänar er under graviditeten och förlossningen samt under barnets tidigaste uppväxttid. Runtom i världen har man olika inställning till ett barns födelse. Likaså tas barnen om hand på mycket varierande sätt. Därför kan det mycket väl hända att ni inte från tidigare känner till vad som anses normalt inom hälsovården i Finland. Ett lugnande besked är i alla fall att man i Finland med största omsorg följer upp hälsotillståndet hos väntande mödrar och ofödda barn. Och barnen kommer tryggt till världen också här: det är mycket sällsynt att spädbarn dör i Finland.

Uppgifterna i broschyren grundar sig på de nyaste och mest sakkunniga källorna inom området. Informationen har förkortats, och endast de viktigaste frågorna har tagits med. Ett speciellt tack riktas till Mannerheims Barnskyddsförbund som fritt har ställt sin sakkunskap och sitt material till vårt förfogande. I Finland har man gett ut rikligt med information om graviditet och förlossning, om hur spädbarn skall skötas och ammas samt om frågor som gäller näring för småbarn. Beklagligt små mängder materiel har ändå publicerats på andra än landets officiella språk, finska och svenska. I slutet av denna broschyr finns en kort förteckning över lämpliga litteratur och tillgängliga publikationer. Där framgår också var materialet finns att få. Broschyrens uppgifter om sociala förmåner för barnfamiljer är från år 1997.

Förhoppningsvis ger denna broschyr information om frågor som är aktuella för er, så att ni i lugn och ro kan koncentrera på er på det som nu är allra viktigast – att få det lilla livet till världen och att sköta om den nya familjemedlemmen.

### Tecken på graviditet

Att menstruationen uteblir är ett säkert tecken på att man är gravid. Under de första veckorna av graviditeten kan man också må illa när man stiger upp på morgnarna. Brösten svullnar, och de kan också utsöndra mjölk. Växlingar i humöret, längtan efter, och å andra sidan, motvilja mot vissa typer

av mat är också symptom på graviditet. Vissa kvinnor kan må mycket illa under hela graviditetstiden, andra åter mår utmärkt.

När menstruationen är ungefär två veckor försenad och det är möjligt att ni är gravid skall ni ta kontakt med närmaste hälsocentral. Om ni själv först vill ta reda på om ni är gravid kan ni köpa en förpackning för graviditetstest på apoteket. Med hjälp av testet får ni omedelbart veta om ni är gravid. Om graviditeten inte är önskad, lönar det sig att kontakta hälsocentralen så snart som möjligt.

## Rådgivningsbyrån följer upp hur graviditeten framskrider

När graviditeten har konstaterats börjar man regelbundet följa upp den på hälsocentralens RÅDGIVNINGSBYRÅ. Rådgivningsbyrån är en enhet som hör till hälsocentralen, och de hälsovårdare som arbetar där har specialiserat sig på graviditet och barnens utveckling.

En väntande mor besöker rådgivningsbyrån minst en gång i månaden. Då kontrollerar hälsovården genom olika mätningar hur såväl modern som fotstret mår. Alla tester som görs på rådgivningsbyrån och alla undersökningsapparater man använder där är ofarliga för den väntande modern och för det ofödda barnet.

Under graviditeten besöker ni också en läkare 2-3 gånger, och om så behövs ni göra fler läkarbesök. Om ni önskar kan ni be att få bli undersökt av en kvinnlig läkare. Besöken på rådgivningsbyrån och de besök ni under graviditetstiden gör hos läkare är avgiftsfria för er. Om ni vill kan ni komma till rådgivningsbyrån i sällskap med barnets far eller med någon annan närstående.

Er hälsovårdare ger er också information, stöd och råd i frågor som gäller graviditeten. Hälsovårdaren informerar bland annat också om frågor gäller när ni får stanna hemma från arbetet på grund av barnets födelse och om penningfrågor som har att göra med det.

## När ni föds barnet?

Under det första besöket på rådgivningsbyrån utreds den sannolika tidpunkten för barnets födelse, d.v.s. den **beräknade** tiden. Graviditeten varar i allmänhet ungefär 40 veckor efter det den senaste menstruationen inleddes. Antalet graviditetsdagar beräknas till omkring 280, med andra ord ungefär 9 månader. Ett sätt att räkna ut den sannolika tidpunkten för förlossningen är att från den senaste menstruationens första dag räkna 9 månader och 7 dagar framåt.

## Ultraljudsundersökning

Ofta förvissar man sig ytterligare om tidpunkten när barnet skall födas genom en ultraljudundersökning d.v.s. genom en ekofotografering under första skedet av graviditeten. Undersökningen görs på sjukhus. Och rådgivningsbyrån sänder modern till undersökningen. Ultraljudundersökningen är fullständigt tryggt både för barnet och för modern. Genom ultraljudundersökningen kan man när som helst under graviditeten ta reda på hur graviditeten fortlöper.

Barnet föds sällan precis på den beräknade dagen. Barnet kan födas ett par veckor före eller efter den beräknade tidpunkten.

*Fostrets utveckling månadsvis, fostrets storlek jämförd med en tändsticka.*

## Flicka eller pojke?

Barnets kön bestäms av mannens spermie. Män har spermier av två olika slag, den ena sorten ger upphov till flickor och den andra till pojkar.

## Tolkning

Ifall ni tycker att ni inte har tillräckliga språkkunskaper för att ni skall kunna reda ut olika frågor på rådgivningsbyrån kan ni be er hälsovårdare ordna med en tolk. När en myndighet, i det här fallet hälsovårdaren, ordnar tolkning är det också myndigheten som står för kostnaderna om ni har rätt att få gratis tolkning.

Om ni vill kan ni också komma till mottagningen i sällskap av någon bekant som behärskar språket. Egna barn bör inte anlitas som tolk, även om ni kanske tycker att det kunde vara ett bekvämt alternativ. Trots sin språkkunskap förstår ett barn inte alltid de frågor som behandlas, och därför kan tolkningen bli felaktig. Frågor som går över barnets egen utvecklingsnivå kan också skrämja barnet. Om ni anlitar ett eget barn som tolk kan detta ändra er fostrarroll i förhållande till barnet, vilket kan ge upphov till många konflikter inom familjen.

## Moderns välbefinnande under väntetid

Många kvinnor mår bra under graviditeten, och allt löper utan problem. För somliga kan graviditeten vara svårare. Graviditeten är ändå ingen sjukdom, även om den är ansträngande för modern.

Under graviditeten förbereder sig kroppen för en ny situation. Hormonverksamheten aktiveras, och det kan ge upphov till plötsliga kast i humöret. Ni kan lättare än tidigare börja gråta, och ni kan bli ledsen för småsaker. Det är bra också för er make att veta snabba växlingar i humöret är något helt normalt under graviditeten.

## Motion

Om ni sköter er hälsa och er kondition bra under graviditeten underlättas de besvär som den växande magen ger upphov till. Er hälsa inverkar också på fostrets utveckling och på förlossningen. Då ni har god kondition återhämtar ni er snabbt efter förlossningen, och då orkar ni bättre ta hand om babyen.

Under väntetiden bör man vila, röra på sig och vistas utomhus regelbundet. En rask promenad ute i friska luften är en synnerligen bra form av motion för väntande mödrar. Frisk luft är också den bästa medicinen mot illamående.

Många motionsformer kan man fortsätta med som tidigare också under graviditeten. För säkerhets skull kan man ändå undvika våldsamma och plötsliga rörelser. Hemma kan man utföra exempelvis de gymnastikrörelser som beskrivs i det följande.

*Det är bra att göra rörelserna några gånger om dagen. Man skall slappna av mellan rörelserna och andas jämt medan man utför dem.*

- 1. Rör bäckenet från ena sidan till den andra. Följ med blicken med den höft som förs framåt. Håll ryggen rak.*
- 2. Magmusklerna: Lagg er på rygg. Lyft överkroppen och försök nå knäna med fingertopparna. Håll fotsulorna mot underlaget.*
- 3. Sitt- och sidmuskler: Lagg er på sidan. Lyft benet med hälen före mot taket. Böj inte höfterna.*
- 4. Bäckenmusklerna: Lyft bäckenet så att kroppen bildar en rät linje från knäna till axlarna.*
- 5. Magmusklerna: Håll hakan mot bröstet och dra upp knäna turvis. Håll benen i luften under bytet.*
- 6. Magmusklerna: Dra ihop magmusklerna och tryck korsryggen mot underlaget. Slappna av.*
- 7. Mag- och lårmusklerna: Dra ihop magmusklerna och tryck korsryggen mot en vägg. Böj knäna en aning och stå kvar i denna ställning en stund.*

## Allsidig kost

Det lönar sig för en väntande mor att tänka på vad hon äter det inverkar både på barnets och på hennes eget välbefinnande. Då ni är gravid behöver ni framför allt månsidigt och hälsosam mat. Under de tre första graviditetsmånaderna ökar näringsbehovet nästan inte alls. Under slutet av graviditeten, då också barnet växer mest, behövs mera energi än normalt. Behovet av tilläggsenergi är ändå inte speciellt stort. Exempelvis en extra portion ris, kött och grönsaker räcker utmärkt. Man behöver således inte äta för två.

## Bär och frukt

Helst skall man dagligen äta frukt, bär och grönsaker. Förutom utländska frukter lönar det sig att också pröva på finländska bär; jordgubbar, blåbär, lingon, hallon och hjortron. Sommartid kan man köpa färska bär och grönsaker i affärerna eller på torget, vintertid finns det djupfrysta bär i affärerna.

## Spannmålsprodukter

Förutom bär, frukter och grönsaker bör man äta sådana spannmålsprodukter som inte skalats så att de är helt vita utan som innehåller sädeskornets alla delar (fullkornsprodukter). Då fungerar ock så magen bra. Sådana produkter är bra bl.a. mörkt ris, naturris, graham-, råg- och kornmjöl samt vetehavre-, råg- och kornflingor.

Dessutom bör man dagligen äta mjölkprodukter (ost, kvarg, yoghurt, mjölk, surmjölk) samt kött, fågel, fisk, ägg eller baljväxter (bönor, ärter, linser). Man skall helst inte använda för mycket fett. Bland fetterna rekommenderas främst olika slag av växtolja och margarin.

## D-vitamin och kalcium

Eftersom solen är vår viktigaste D-vitaminkälla, bör ni se till att ni får tillräckligt med D-vitamin när ni är gravid på vintern. Som tillägg till den normala kosten är det bra för en väntande mor att också ta D-vitamin i form av koncentrat. Också kalcium är ett viktigt ämne för benbyggnaden. Om ni inte äter mjölkprodukter skall ni sörja för att ni får tillräckligt med kalcium genom att inta något kalciumpreparat. Med hälsovårdaren på rådgivningsbyrån kan ni diskutera vilka mjölkprodukter som passar er eller vilka kalciumpreparat ni skall välja och vilken dosering som då är lämplig.

## Begär

Det är inte alltid så enkelt att hålla sig till hälsosam mat; när man är gravid kan det hända att man längtar efter en viss sorts mat eller att man helt enkelt bara vill unna sig en hel del läckerhet. Man bör i alla fall undvika att äta för mycket sött – sockret skadar tänderna och vikten ökar i onödan. Om man äter salt mat kan svullnaden i kroppen öka. Om ni längtar efter vanlig mat som frukt grönsaker, kött, ris och bröd behöver ni inte neka er dessa produkter.

## Viktökning

Viktökningen under graviditeten varierar relativt mycket från kvinna till kvinna. En viktökning på 8-12 kilo under graviditeten är tryggt och också fördelaktig för fostret. Vissa kvinnor kan gå ner i vikt

i början av graviditeten. Detta händer i synnerhet om man mår mycket illa. Om ni har dålig aptit och om vikten inte ökar bör ni i alla fall försöka äta sådant som ni tycker bäst om och dricka tillräckligt. Tallriken som är indelad tre lika stora delar ger exempel på en balanserad måltid.

*Grönsaker; potatis eller ris; fisk, fågel, kött eller baljväxter borde dagligen intas i samma proportion.*

*En månsidigt diet innehåller varje dag även spannmål (t.ex. i form av bröd eller gröt); frukt och grönsaker; mjölkprodukter samt en liten mängd margarin eller olja. Varje måltid behöver inte innehålla alla dessa produkter.*

## Tänder

Sköt tänderna extra omsorgfullt under graviditeten. För att barnet i livmodern skall kunna utveckla sina egna tänder behöver det fluor och kalk från er kropp. Då finns det inte kvar lika stora mängder ämnen som stärker era egna tänder, och därför lönar det sig att sköta tänderna speciellt bra under graviditeten. Om ni dagligen använder fluortandkräm stärks tänderna.

## Mediciner och njutningsmedel

**När ni är gravid skall ni innan ni börjar ta någon medicin alltid först fråga en läkare om medicinen är ofarliga för gravida.** Med er läkare eller hälsovårdare skall ni också kontrollera att de mediciner som ni normalt använder utan risker kan tas under graviditeten.

Tobaksrök får i allmänhet gravida kvinnor att må illa. För er egen och för barnets hälsa bör både ni och er make överväga att sluta röka. Rådgivningsbyrån ger stöd och råd när det gäller att sluta röka. Alkohol och övriga rusmedel är speciellt skadliga för väntande mödrar och foster.

## Graviditetsbesvär

### Trötthet

Trötthet är det vanligaste graviditetsbesväret. Tröttheten kan vara en plåga framför allt under de första och de sista månaderna. Man bör inte nonchalera trötthet, utan om man är trött skall man vila. Ofta hjälper det redan med en kort vilostund. Om man ständigt är trött är det skäl att ta upp saken med hälsovårdaren.

Tröttheten kan bero på järn brist. I synnerhet i mitten och slutet av graviditetstiden är behovet av järn mångdubbelt större än vanligt. Om maten är allsidigt innehåller den också tillräckligt med järn. Frisk luft och C-vitaminerna i frukt och grönsaker underlättar järnupptagningen. Vid behov kan läkaren eller hälsovårdare ordinera järnpreparat.

### Illamående

Ett annat vanligt besvär är illamående under graviditetens första månader. För illamåendet, som ibland kan vara mycket häftigt, finns det tyvärr inga effektiva botemedel. Obehaget går inte heller alltid över genom vila, och då är det bäst att försöka utföra sina normala sysslor. Om ni kräks mycket skall ni dricka stora mängder så att kroppen får tillräckligt med vätska. Den bästa drycken är vatten, och man borde dricka 1-2 liter vatten om dygnet.

### Svullnad

Det är också vanligt att man blir svullen i slutet av graviditeten. Om svullnaden går ner när ni vilar har ni sannolikt ansträngt er för mycket. Svullnaden minskar om man vilar, dricker mycket och minskar salthalten maten.

### Vitflytningar

Vitflytningarna från underlivet kan öka under graviditetstiden. Vitflytningar behandlar man genom att dagligen tvätta underlivet med varmt vatten. Tvål behövs inte, den torkar bara ut huden. Om

flytningen kliar eller har en stickande lukt bör den undersökas, eftersom dessa symptom kan tyda på inflammation.

## Blodiga flytningar

Under väntetiden har man ingen menstruation, men i början kan man ha en obetydlig blodig flytning vid de tidpunkten då menstruationen normalt borde börja. All annan blodig flytning från slidan är alarmerande och betyder att man genast skall uppsöka sjukhus eller läkare.

## Åderbräck, hemorrojder

Åderbräck (utvidgning av venerna) och sendrag förvärras ofta under graviditeten, eftersom livmodern trycker på blodådrorna. Den växande livmodern trycker också på ändtarmen och ökar risken för att hemorrojder skall bildas. Förstoppning förvärrar hemorrojderna; det enklaste botemedlet mot besvären är motion och rätt kost. Frukt, grönsaker och bröd samt övriga fullkornsprodukter håller magen och tarmarna i gång.

## Ryggbesvär, halsbränna

Den växande magen belastar ryggmusklerna, och därför kan man få ont i ryggen. Gymnastik och bibehållen hållning hjälper. Barnet i livmodern gör också att magsäcken får mindre plats. Det ger halsbränna i synnerhet i slutet av graviditeten. Kaffe, te och starkt kryddade maträtter samt mat stekt i fett gör halsbrännan värre. Rådgivningsbyrån ger råd om ofarliga mediciner mot halsbränna.

## Förberedelse för förlossningen

De flesta hälsocentralen ordnar kurser där man förbereder föräldrarna inför förlossningen och också informerar om andra frågor som hör ihop med att man får barn. Förberedelsen är avsedd för båda föräldrarna eller för modern och någon annan stödperson. Det är frivilligt att delta i kurserna. Också under de normala besöken på rådgivningsbyrån ges förlossningsförberedelse. Närmare uppgifter om förlossningsförberedelse får ni av er hälsovårdare.

## Förlossningssjukhus

Er hälsovårdare talar också om för er om man ordnar förhandsbesök på ert förlossningssjukhus och hur man skall göra för att komma med på ett sådant besök. Under dessa förevisar personalen förlossningsavdelningen och presenterar olika metoder för smärtlindring under förlossningen.

I Finland föder kvinnorna i normala fall sina barn på det sjukhus som hemkommunen upprätthåller. Er hälsovårdare talar i god tid om för er på vilket sjukhus ni skall föda. De nyblivna mödrarna stannar vanligen 3-4 dagar på sjukhuset om förlossningen har gått bra och om såväl modern som barnet mår bra.

På de kommunala sjukhusen i Finland behöver patienten inte betala separat för vården och de ingrepp som görs, utan patienten betalar enligt hur många dagar han eller hon har vistats på sjukhuset. Sjukhusavgifterna är synnerligen skäliga. För en sjukhus dag betalar patienten ungefär 100 mark (1997). Man behöver inte nödvändigtvis betala käkningen genast när man lämnar sjukhuset, utan det går bra att betala den senare via bank. Den som är medellös kan få utkomststöd som täcker räkningen. Ni kan också själv välja var ni vill föda ert barn, men då blir ni vanligen tvungen att betala betydliga högre kostnader än om ni föder på det sjukhus som upprätthålls av er hemkommun.

## Tolkningen under förlossningen

Eftersom man i allmänhet inte på förhand exakt kan veta när ett barn skall födas kan det vara svårt att ordna en tolk till förlossningen. Med vissa tolkcentraler, som svarar för tolkning för flyktingar och andra som kan jämföras med dem, finns det möjligheter att komma överens om tolkning med kort varsel. En del av tolkcentralerna har också en jourhavande tolk under veckoslut, kvällar och nätter. Närmare information om tolkningsarrangemangen i ert område får ni av er hälsovårdare. Om ingen tolk finns att tillgå kan ni komma överens med personalen om att anlita en språkkunnig vän eller maken som tolkningshjälp under förlossningen.

## Förlossningen börjar

Förlossningen kan börja så att fostervattnet långsamt börjar sippa ut eller så att vattnet kommer i ordentliga skvättar. Ett tecken på att förlossningen börjar är också att sammandragningarna i livmodern blir kraftigare, tätare och mera regelbundna. Förlossningen kommer inte alltid i gång på naturlig väg. I synnerhet om graviditeten har dragit långt ut över den beräknade tiden kan man sätta i gång förlossningen på sjukhuset.

## När är det dags att åka till sjukhuset?

En förstföderska skall ge sig av till sjukhusen när

- Fostervattnet har gått,
- Sammandragningarna varar mer än en halv minut,
- Sammandragningarna upprepas med 5-10 minuters mellanrum,
- Sammandragningarna har varit regelbundna i två timmars tid.

En omföderska skall ge sig till sjukhuset redan tidigare, eller när

- sammandragningarna är regelbundna och
- varar minst en halv minut.

Om man har kontinuerliga kraftiga smärtor i trakten av livmodern eller om man har börja blöda kraftigt skall man omedelbart åka till sjukhuset.

Om det är lång väg till sjukhuset eller om trafikförbindelserna är krångliga är det bäst att ta en taxi eller att åka med någon annan privat transport. Man kan ansöka om ersättning hos Folkpensionsanstalten för taxiresan till förlossningssjukhuset samt för de resekostnader som uppstår när babyen kommer hem. Folkpensionsanstalten ersätter en del av kostnaderna. För att födelseattest som ni får på sjukhuset.

## Stöd för modern under förlossningen

Många finländska blivande pappor är numera med under förlossningen som stöd och sällskap för mamman. Någon som tillhör personalen kan inte hela tiden vara hos den som skall föda, i synnerhet om förlossningen inte kommit i gång. Eftersom förlossningen kan pågå i många timmar är det trevligare för modern om hon har någon närstående som sällskap och alltid kan få hjälp vid behov.

Fadern kan komma till sjukhuset och hålla modern sällskap så länge som han själv önskar. Förlossningssjukhusen har också rum där fäderna kan vistas under förlossningen. De flesta sjukhus tillåter att man har någon annan närstående eller vän med under förlossningen, men i allmänhet får man inte ha mer än en följeslagare.

## Förlossning

Avsikten med livmoderns muskelsammandragningar är att livmodermunnen skall öppnas och att barnet skall föras neråt i förlossningskanalen. Livmodermunnen bör öppna sig ungefär 10 centimeter för att barnet skall kunna födas. Öppningsskedet kan gå på några minuter eller räcka i flera timmar, t.o.m. i mer än ett dygn. Moderns sammandragningar och barnets hjärtljud kontrolleras med hjälp av en apparat med ledningar över moderns mage.

En barnmorska, och vid behov en läkare, tittar regelbundet in till den som skall föda. När livmodermunnen har öppnat sig tillräckligt och barnet sjunkit nedåt börjar modern själv aktivt hjälpa barnet till världen genom att i takt med sammandragningar krysta med hjälp av musklerna i förlossningskanalen.

## Kejsarsnitt

Om förlossningen inte avancerar normalt och barnet riskerar att börja lida av syrebrist kan läkaren fatta beslut om kejsarsnitt. Kejsarsnitt görs aldrig utan anledning, i allmänhet måste ingreppet göras för att trygga barnets eller moderns hälsa. Det är alltid en läkare som beslutar om kejsarsnitt, och det är alltid en läkare som utför det.

Man kan ha fattat beslut om kejsarsnitt redan under graviditeten om barnets eller moderns hälsa så kräver, om moderns bäcken är för trångt eller om barnet ligger med huvudet uppåt i livmodern. Man kan också under graviditetstiden försiktigt försöka svänga barnet för att få det att ligga med huvudet neråt.

### *Fostrets väg genom bäckenet under förlossningen*

## Smärtlindring

Olika människor upplever smärta på olika sätt, men för många är förlossningen en smärtfylld erfarenhet. Man kan inte undvika smärtor helt, men man kan på olika sätt försöka lindra dem. Den som skall föda får smärtlindring om hon så önskar. Smärtorna kan lindras med lustgas, med värkmediciner som konstaterats vara ofarliga, genom bedövning av livmodermunnen eller genom ryggmärgsbedövning.

Hur man upplever smärta påverkas också av sinnesstämningen. Spänning och rädsla ökar upplevelsen av smärta. Den bästa smärtlindrande medicinen kan vara en vänlig barnmorska som inger trygghet eller en närstående som finns på plats.

## Vården av den nyfödda

När föräldrarna i månader har sett sitt kommande barn endast i form av moderns växande mage är det alltid ett spännande ögonblick när man för första gången får se den nyfödda. Också smärtorna under förlossningen glöms bort när föräldrarna får ta det lilla knytet i famn. När alla nödvändiga åtgärder, t.ex. bad och mätningar, är avklarade kan mor och far tillbringa en stund tillsammans med den nyfödda. Vanligen ammar modern också barnet redan i förlossningssalen.

Från förlossningssalen flyttas modern och barnet till avdelningen. På sjukhuset kan modern återhämta sig efter förlossningen, och vårdarna tar hand om den nyfödda i barnrummet. Modern får börja lära sig att sköta barnet och att amma genast när hennes tillstånd det medger. Om ni tidigare aldrig har skött ett spädbarn eller om ni i Finland inte har släktingar och bekanta som ni kan fråga till råds om hur barnet skall skötas skall ni fråga sjukhusets personal om allt som ni undrar över.

## Tiden efter förlossningen

För det egna föräldrarna är babyn i allmänhet det största undret i världen. Att utforska den nya människan är en givande upplevelse, men allt som har att göra med babyn kräver också tid.

Under veckorna som följer efter förlossningen sker det stora förändringar i er kropp. Livmodern börjar återgå till sin normala storlek, eventuella operationsärr helnar och de muskler som blivit ansträngda av förlossningen stärks. Återhämtningen efter ansträngningen i samband med förlossningen underlättas av amningen. Förlossningen och den nyfödda inverkar också på moderns känsloliv. Vissa kvinnor kan känna sig deprimerad och ha speciellt lätt för att gråta. Förlossningen kan ha tårt på krafterna, men babyn kräver sysselsättning dygnet runt.

Om er släktingar och största delen av era övriga närstående befinner sig långt borta blir makens roll som stöd för modern ännu viktigare. Det är bra om maken kan hjälpa till med sysslorna i hemmet och med skötsel av babyn. Också för babyns välbefinnande är det viktigt att modern i lugn och ro kan återhämta sig efter förlossningen och emellanåt vila ut från barnet.

## Amning

Modersmjölken är spädbarnets bästa näring. Dessutom ger bröstuppfödningen babyn välbefinnande och en känsla av trygghet. Modersmjölken innehåller tillräckligt av alla de näringsämnen som barnet behöver. Den är ren och alltid tillgänglig, och den ger också barnet skyddsämnen mot sjukdomar. I Finland ammar mödrarna normalt i 6-12 månader, men man kan mycket väl amma barnet i upp till 2 år. Det D-vitamin som modersmjölken innehåller räcker i alla fall inte till i det finländska klimatet, och därför skall man ge barnet D-vitaminsdroppar.

## Mjölksöndringen

Mjölksöndringen kommer i gång när babyn suger på moderns bröst. Normalt låter man barnet suga på bröstet redan i förlossningssalen. Det är bra om barnet på sjukhuset kan vistas i samma rum som modern och modern obehindrat kan amma barnet när som helst.

Under de första dagarna efter förlossningen är avsöndringen av mjölk obetydlig, men en nyfödd har goda näringsreserver och behöver normalt inte få tilläggsmjölk. Det är synnerligen viktigt att man ger babyn den tjocka, gulaktiga mjölk som först avsöndras, eftersom den innehåller rikligt med viktiga skydds- och näringsämnen.

## Amningen efter barnets behov

Amningen lyckas inte alltid genast, utan man måste tålmodigt lära sig konsten. Det är viktigt att man reserverar tillräckligt med tid för amningen och att amningsställningen är bekväm. Babyn borde alltid ammas när den verkar vara hungrig. De flesta spädbarn vill bli ammade 8-12 gånger om dygnet. Täta amningar ökar mjölksöndringen. Med tiden blir modern van att amma, och också barnet lär sig att äta snabbare och få den näringen det behöver redan under ett färre antal amningstillfällen.

Spädbarn vaknar och vill ha mat också på natten. Amning nattetid ökar mjölksöndringen. Man skall amma men inte i övrigt sysselsätta sig med babyn på natten så att den så snart som möjligt somnar om. Också blöjorna byter man bara vid behov.

## Räcker modersmjölken till?

Ett barn som ammas får tillräckligt med vätska genom modersmjölken och har inget behov av att dessutom få vatten eller saft. Inte heller bör man ständigt stoppa tröstnappen i barnets mun. Den behövs bara när barnet gråter och är oroligt. Tröstnappen kan vara störande när barnet skall lära sig att suga på bröstet. Ju mera babyn på bröstet, desto mindre saknar den nappen.

Ibland kan det verka som om det inte kommer tillräckligt med mjölk. Mjölksavsöndringen upphör ändå aldrig helt plötsligt. Om tiden mellan amningarna förkortas ökar mjölksavsöndringen vanligen på någon dag. Avsöndringen av mjölk påverkas bl.a. av trötthet och problem som tynger sinnet. Därför är det viktigt att man vilar och kopplar av. Moderns bröstmjölk räcker bra till också för tvillingar. Om barnet inte verkar öka i vikt måste antalet amningstillfällen antagligen ökas. Det lönar sig att diskutera amningsproblem med hälsovårdaren, och man kan också få goda råd och stöd av andra mödrar.

Hos vissa mödrar avsöndras mera bröstmjölk än vad babyn har behov av. Fulla bröst kan mjölkas antingen för hand eller med en pump, som finns att köpa. Modersmjölk kan också djupfrysas för att användas senare.

## Sjukdom och amning

Moderns sjukdom och mediciner utgör sällan hinder för amningen, och man kan fortsätta att amma också när man är sjuk. När man ammar får man inte på egen hand ta några mediciner. På rådgivningsbyrån kan man höra sig för om vilka läkemedel som är ofarliga. Inte heller om babyn blir sjuk skall ni upphöra med amningen. De flesta spädbarn vill i själva verket vara nära modern och suga på bröstet mera än normalt när de är sjuka.

Det är viktigt att ni själv äter ordentligt under amningstiden. Då orkar ni bra, och då återhämtar ni er snabbt efter förlossningen. Under amningstiden är ert näringsbehov större än vanligt, och kosten bör vara allsidigt. Man måste också komma ihåg att dricka tillräckligt.

## Modersmjölksersättning

Om amningen av någon orsak inte lyckas och det trots intensifierad amning inte avsöndras tillräckligt med mjölk kan ni ge babyn modersmjölksersättning. Diskutera alltid med hälsovårdaren innan ni börjar använda ersättning. Modersmjölksersättning ges till barnet efter de individuella behov som just ert barn har.

Det finns två typer av modersmjölksersättning på marknaden. Den ena typen är färdig och kan användas som sådan, och den andra består av pulver som skall blandas ut till en dryck. Pulvret blandas i vatten som kokat upp och som fått svalna i ungefär 5 minuter. En portionssked pulver blandas i en deciliter vatten. På samma gång kan man tillreda modersmjölksersättning för ett dygns behov. Längre än så håller sig blandningen inte fräsch.

Modersmjölksersättningen skall vara fingervarm när den ges till babyn. Den kan värmas i vattenbad eller i mikroung. Temperaturen och smaken på blandningen skall **alltid kontrolleras** innan den ges till barnet. Överblivna rester skall inte värmas upp på nytt. Modersmjölksersättningen förvaras i kylskåp. Det är viktigt att flaskorna hålls rena, och under de första månaderna bör de kokas.

## D-vitamin

Eftersom solen vintertid lyser svagt över Finland är det synnerligen viktigt att alla barn får D-vitamintillskott. D-vitamin är nödvändigt för att barnet skall växa och för att benbyggnaden skall utvecklas normalt. Brist på D-vitamin ger upphov till rakitis, d.v.s. skör benbyggnad. **D-vitamin ges varje dag hela året från det barnet är 2 veckor ända tills det är 2 år.** I synnerhet när det gäller mörkhyade barn kan man fortsätta att ge D-vitaminsdropparna vintertid ända tills barnen är 5 år. I mörk hud bildas nämligen mindre D-vitamin än i ljus hud.

## Dosering

Apoteken har två sorters D-vitamindroppar, och enligt doseringsföreskrifterna skall barn som får enbart modersmjölk få 5 droppar (**Devitol**) eller 20 droppar (**Dee-tipat**) varje dag. Till barn som får modersmjölkersättning ges mindre (3 droppar av Devitol eller 12 droppar av Dee-tipat). Doseringsföreskrifterna får inte överskridas. D-vitaminpreparatet kan droppas direkt i barnets mun, blandas i maten eller ges med sked. Hälsovårdaren på rådgivningsbyrån ger närmare information om hur man skall använda D-vitamin.

## Rådgivningsbyrån

Ert förhållande till rådgivningsbyrån bryts inte när barnet föds. I synnerhet under babyns första månader är kontakterna tvärtom mycket intensiva. När ni har kommit hem från sjukhuset skall ni inom några dagar meddela den hälsovårdaren som haft hand om er att barnet är fött. Med hälsovårdaren kan ni komma överens om att träffas, antingen i ert hem eller på rådgivningsbyrån.

De första månaderna efter barnets födelse skall ni besöka hälsovårdaren på rådgivningsbyrån varje månad. Om så behövs kan ni också oftare ta kontakt med hälsovårdaren. Besöken är till för att man skall kunna följa med hur babyn växer och utvecklas och vid behov ge råd och handledning om hur barnet skall skötas. På mottagningen mäter hälsovårdaren vanligen barnets längd och vikt, och när barnet är ungefär tre månader ges den första vaccinationen.

Om babyn blir sjuk eller om ni har andra problem kan ni alltid vända er till den hälsovårdaren som skött er. Utom tjänstetid kan ni ta kontakt med polikliniken eller sjukhusets förlossningsavdelningen. Tveka inte att ställa frågor till hälsovårdspersonalen, för det hör också till de anställdas uppgifter att ge råd. Om ni har språkproblem skall ni ta reda på vilken tolkservice som står till förfogande och på förhand diskutera med er hälsovårdare om det är möjligt att få en tolk till mottagningen.

## Efterkontroll

Då det har gått ett par veckor efter förlossningen bokar hälsovårdaren en tid hos läkaren åt er. Läkaren kontrollerar moderns hälsa och undersöker de gynekologiska organens tillstånd. Då kan ni också med läkaren diskutera frågor om preventivmedel och komma överens om fortsatta åtgärder. Denna undersökningen kallas **efterkontroll**, och då får ni av läkaren ett intyg över förlossningen. Intyget behövs när ni ansöker om föräldrapennig (närmare under punkten **Sociala förmåner**).

## Årlig läkarundersökning

Besöken på rådgivningsbyrån blir färre när babyn växer. Via rådgivningsbyrån ordnas läkarundersökningar för ert barn. Läkaren undersöker årligen hur barnet utvecklas fram till dess barnet börjar skolan. En hälsovårdare som arbetar inom skolan kontrollerar sedan hälsan och följer med hur barn i skolåldern utvecklas.

## Skötseln av barnet

Det är en fin upplevelse att sköta babyn, även om föräldrarna ibland kan känna sig utmattade. Att sköta barnet är också att smeka det och att tala med det. Då man talar till babyn i vänlig ton skapar det trygghet och lugnar ner barnet. Med barnet skall ni tala ert eget modersmål – det språk som ni kan bäst och som ni talar utan problem.

Familjen som väntar barn får stöd av finska staten i form av en förpackning med babyutrustning, en så kallade **moderskapsförpackning**. Den innehåller i huvudsak kläder och andra tillbehör för

babyn. Kläderna i moderskapsförpackningen är hållbara och av goda kvalitet, och de ger er en god bild av hurdana kläder småbarn behöver i Finland.

Innehållet i förpackningen varierar i någon mån från år till år. Förändringarna är i alla fall inte särskilt stora.

Förpackningen innehåller följande typer av kläder:

skjortor, sparbyxor och –dräkter, mössor, byxor, blöjor av förbandstyg, sockor sovpåse/täcke, halare/sovpåse, handduk, underlakan, påslakan och täcke eller filt.

## Övriga tillbehör

Moderskapsförpackningen innehåller också skötunderlag, plastfrotté, vadd, fuktighetskräm, sanitetsbindor, kondomförpackningen, hårborste, nagelsax, badtermometer samt en leksak och en bok.

**Om man med tyg klär över själva lådan som allt finns förpackat i får man en utmärkt första säng åt babyn. Förpackningen innehåller också en madrass som passar i lådan.**

I stället för moderskapsförpackningen kan man få stödet i form av pengar. Värdet på moderskapsförpackningen är i alla fall betydligt högre än den summa pengar man får i stället (c.800 mk/1997). En stor del av kläderna och tillbehören i moderskapsförpackningen är användbara också för familjens följande barn, och därför tar många stödet i form av pengar när de får sitt andra eller tredje barn.

Moderskapsförpackningen innehåller den grund utrustning som är nödvändigt för barnet. Det är ändå bra att skaffa mera kläder, för babyn ger upphov till mycket tvätt. Om man använder tygblöjor är det bra att ha minst tjugo stycken. Likaså behövs en hel del byxor eller blöjbyxor. Det är också ganska enkelt att själv tillverka babykläder. Man kan även låna av bekanta eller köpa begagnade kläder på olika basarer eller lopptorg.

## Renlighet

Babyn har synnerligen snabb ämnesomsättning. Under ett dygn kan babyn kissa tiotals gånger och också ha avföring ett flertal gånger. Därför måste man byta blöjor flera gånger om dagen och skölja stjärtens några gånger per dag – och alltid när babyn haft avföring. Barnets stjärt tvättas med varmt vatten. Ingen tvål behövs. Efter tvätten torkar man stjärten omsorgsfullt och smörjer in den lätt med någon hudkräm.

Om man sköter blöjbytena bra blir en alldeles liten babyn inte så smutsig på en dag eftersom den ännu inte smutsar ner sig utomhus eller i samband med maten. Babyn behöver inte nödvändigtvis badas varje dag, då man i så fall riskerar att huden blir för torr. Det räcker med bad ett par gånger i veckan. I övrigt badas babyn vid behov.

### *Välj barnets klädsel efter väderleken.*

Det finns många olika slag av blöjor på marknaden. Moderskapsförpackningen innehåller blöjor av förbandstyg, och dem kan ni åtminstone i början använda tillsammans med olika blöjbyxor. Det finns också många olika typer av engångsblöjor att få. Genom att pröva er fram och genom att fråga andra barnfamiljer och hälsovårdaren om olika blöjalternativ kommer ni säkert fram till det som bäst passar er baby.

### Sömn på dagen

I Finland sover många spädbarn dagtid utomhus i barnvang oberoende av årstiden. De flesta barn sover också bättre ute i friska luften än i inomhus. Att sova utomhus medför inga risker för babyn. Man börjar småningom vänja barnet vid att vistas utomhus när barnet är ungefär två veckor gammalt. När det är mycket kallt eller mycket varmt ute är det i alla fall bäst för ett alldeles litet barn att sova inomhus.

Om man har barnet att sova ute måste man se till att det har utrustning som lämpar sig för väderleken. Barnet får inte ha för varmt och inte heller för kallt. Man kontrollerar om klädseln är lagom genom att på barnets händer eller i babyns nacke känna efter hur varm huden är. När vädret är kallt skall barnet kläs i yllekläder, men yllet får inte direkt beröra barnets hud. När det är varmt på sommaren skall man se till att solen inte skiner på barnvagnen och att inga insekter kommer åt att sticka babyn. Barnet skall också skyddas för regn och blåst.

### Vaccination

I Finland är vaccinationerna en viktig del av hälsovården. Med hjälp av dem bygger man upp ett skydd mot infektionssjukdomar. Vissa sjukdomar har man helt kunnat utrota genom vaccinationer. Genom vaccination förhindrar man många farliga sjukdomar, t.ex. difteri, kikhosta, stelkramp, tuberkulos och polio. Tack vare vaccinationerna förekommer dessa sjukdomar numera knappast alls i Finland, men i våra grannländer har de åter börjat uppträda.

Om alla inte vaccineras ökar smittorisken också i vårt land. I Finland är det rådgivningsbyråerna som sköter om vaccinering av småbarn. Barn bör också i övrigt skyddas mot sjukdomar. Man skall t.ex. undvika att de kommer i kontakt med andra som insjuknat i smittsamma sjukdomar.

### Vaccinationsprogram för småbarn

Vaccination	Ålder
BCG tuberkulos	<1 vecka
DPT difteri, kikhosta, stelkramp	3-24 mån.
Polio polio	6-24 mån.
Hib hemofilussjukdomar	4-6 mån.
MPR mässling, påssjuka, röda hund	14-18 mån.
HBV hepatit B-vaccin (leverinflammation)	0,1,2 och 12 mån.

### Fast föda

När barnet är 4-6 månader gammalt börjar man ge det fast föda allt efter hur väl modersmjölken räcker till och hur mycket näring barnet behöver. Det är inte längre tillräckligt med enbart

modersmjölk när barnet är ett halvt år gammalt. Man vänjer barnet småningom vid fast föda i små portioner.

I början ger man barnet en tesked fast föda vid en måltid, och sedan ökar man mängden småningom. En maträtt ges i ungefär en veckas tid innan man börjar med följande. Då hinner barnet vänja sig vid nya smaker. Först kan barnet spotta ut maten, men det går över när barnet vänjer sig.

Riktgivande dietanvisningar för barn under 1 år finns i schemat här nedan. Om något födoämne ger barnet allergiska symptom, t.ex. utslag, uppkastningar och diarré lönar det sig att i detta skede inte mera ge barnet detta födoämne. Det är bra att diskutera sådana symptom och lämpliga födoämne med hälsovårdaren.

Det första tillägget man ger babyen kan t.ex. bestå av någon följande produkter:

- potatis, morot, blomkål, sommarkurbits, broccoli
- ris, majs, avocado, aubergin, tomat
- blåbär, hallon, nypon, vinbär, äpple, aprikos
- mango, plommon, banan, päron, papaya, kivi

För barn under 1 år rekommenderas inte:

- spenat, rödbeta, kålrot
- kinakål, blad- och huvudsallat
- vanlig sojadryck, konsumtionsmjölk
- rotfruktssaft
- honung

## Mos

Grönsaker avsedda för mos tvättas omsorgsfullt och kokas i en liten mängd vatten. Fruktarna tvättas och skalas, och kärnorna avlägsnas. Man kan mosa med gaffel, stöt eller mospress, man kan pressa genom en sil eller använda mixer. Mjuka frukter kan man skrapa med sked och exempelvis äpple och päron kan rivas på rivjärn.

Om så behövs kan moset spädas ut med vatten, modersmjölk eller modersmjölksersättning. Salt, socker, grädde eller fett får inte tillsättas. Det lönar sig att tillreda en större sats mos åt gången, frysa in moset i små portioner och när det tinat värma upp det i vattenbad.

När barnet är 5-6 månader gammalt kan man börja ge det kött, fisk, hönskött, ägg och spannmålsprodukter. I början är det tillräckligt med en köttmåltid, d.v.s. ungefär 1 matsked kött om dagen. Det genomkokta köttet eller den färdigkokta fisken fördelas omsorgsfullt med kniv eller mixer.

Babyen skall i alla fall inte äta lever eller korv. Kött och fullkornsspannmål ger barnet järn, och c-vitaminer i färska grönsaker och frukter förbättrar upptagningen av järnet. Det är bra om barnets diet också senare dagligen innehåller färska grönsaker och frukter.

## Gröt och välling

Gröt och välling kan tillredas av följande spannmålssorter som kan köpas i affärerna i form av flingor, gryn och mjöl:

- ris, majs, råg, hirs, havre, vete, bovete, korn

Till en början kan man finfördela kokt ris genom att t.ex. pressa det genom en sil. Man kan också ge barnet makaroni och bröt när barnet lärt sig att tugga. Välling och gröt kokas på vatten, modersmjölk eller modersmjölksersättning. Inget salt, socker eller fett tillsätts.

## Mjolkprodukter

Mjolk, surmjölk och yoghurt vid sidan om modersmjölken eller i stället för den börjar man ge till barn i åldern 10-12 månader. Först ges syrade mjolkprodukter, t.ex. surmjölk, yoghurt och fil. Mjolk serveras i mugg, inte i tuttfaska. Ungefär 6 deciliter mjolkprodukter om dagen är en tillräckligt mängd. Om barnet får för mycket mjölk smakar inte den övriga maten. Eftersom bönor, linser och övriga baljväxter samt sojaprodukter lätt ger luftbesvär lönar det sig att vänta med dem tills barnet närmar sig ett års ålder.

## Industriell färdigmat eller hemlagad mat?

I affärerna finns industriellt tillverkad barnmat av olika slag till salu. Denna barnmat är trygg och lätt att använda, men den är dyrare än mat som man tillreder hemma. När man tänker servera burkmat kan man värma upp maten i burken utan lock i mikroung eller i vattenbad. Också färdigt gröt- och vällingpulver finns att få. Burkarna är försedda med klara åldersanvisningar, tydlig innehållsdeklaration och uppgifter om näringsinnehållet.

## Regelbundna mattider

I 1-årsåldern vill barnet gärna öva sig att hantera skeden och lära sig att självt dricka ur muggen. Det är bra att vänja barnet vid regelbundna mattider. Småbarn har liten mage, och därför behöver de mat oftare än vuxna. Förutom tre huvudmåltider behöver barn 2-4 mellanmål. En tydlig måltidsrytm gör det också lättare för familjen att ordna övriga rutiner. När barnet redan hemma vänjer sig vid och lär sig att äta olika sorters av mat är det lättare att äta också annanstans än hemma.

I slutet av sitt första levnadsår kan babyn äta samma mat som den övriga familjen bara man tar ur den mat barnet skall ha innan man kryddar den övriga maten. Barn under 1 år skall ha mat helt utan salt eller starka kryddor. Också senare saltar och kryddar man barnens mat mindre än de vuxnas. Det lönar sig också att undvika söt saft och läsk samt sötsaker, kex, glass och liknande godsaker. Sockret skadar tänderna och stör aptiten, och då vill barnet inte äta annan mat.

Det är inte heller bra att använda rikligt med fett. Söta och feta delikatesser gör barnet lätt lägger på hullet. Fukt- och bärrätter är däremot bra som mellanmål. Man skall inte heller vänja barnet vid sött te i stora mängder. Vatten är bäst mot törst, och utspädd juice kan ges till mellanmål.

## Magbesvär

Om barnet har förstoppning lönar det sig att ge babyn mera grönsaker, bär, frukt och fullkornsbröd eller andra fullkornsprodukter. Däremot skall man undvika feta och söta maträtter samt mat tillredd av vitt vetemjöl, likaså söt saft och mjölk i för stora mängder. Barnet bör få rikligt med vatten och det skall också röra sig mer.

Ett barn som har diarré och kräkningar måste alltid få mycket vätska. Också när barnet har feber behöver det rikligt med vätska. Bröstmjölk är den bästa medicinen mot diarré. Man skall inte sluta amma för att barnet är sjukt. I synnerhet om en liten baby har diarré kan det vara skäl att vända sig till en läkare eller till hälsovårdaren.

## Barnets tänder

Det är bra att sköta barnets tänder genom att regelbundet borsta dem. Om man morgon och kväll använder fluortandkräm får barnet inte så lätt hål i tänderna. Man kan börja använda fluortandkräm när kindtänderna spricker fram under barnets andra levnadsår. När man borstar barnets tänder räcker det bra med en tandkrämsklick stor som en ärta. Behovet av extra fluor är individuellt, och det kan ni diskutera separat med hälsovårdaren på rådgivningsbyrån.

## Sociala förmåner

Uppgifterna i det följande motsvarar situationen år 1997. Exakt uppgifter som beloppen, inkomst- och åldersbegränsningar mm. ger Folkpensionsanstaltens lokalbyrå eller socialbyrån.

### Moderskapunderstöd

- Med moderskapsunderstöd avser man den moderskapsförpackning som innehåller kläder och tillbehör för babyn eller den penningssumma (c. 800 mk) som man kan få i stället för förpackningen.
- Man får lika många moderskapsunderstöd som man får barn – t.ex. om man får tvillingar får man två förpackningar eller två gånger motsvarande penningssumma eller en av vardera.
- En förutsättning för att man skall få understödet är att graviditeten har varat minst 154 dagar och att modern före utgången av fjärde graviditetsmånaden har genomgått en hälsokontroll på en rådgivningsbyrå eller hos en läkare i Finland.
- Man ansöker om understödet hos Folkpensionsanstaltens lokalbyrå.

### Moderskaps-, faderskaps- och föräldrapenning

- Avsikten med moderskaps-, faderskaps- och föräldrapenning är att den under babyns 10 första levnads månader skall trygga den ekonomiska situationen för den som sköter den nyfödda så att hon eller han inte behöver arbeta under den tiden.
- **Moderskapspenning** utbetalas som namnet säger endast till babyns mor, och den betalas för 150 vardagar. Detta stöd börjar utbetalas ungefär en månad före den beräknade nedkomsten.
- **Faderskapspenning** betalas till babyns far förutsatt att han stannar hemma från arbetet och sköter barnet hemma. Fadern kan under den tid moderskapspenning betalas vara borta från arbete i 12 dagar och ytterligare i 6 vardagar; för dessa dagar kan han få stöd från Folkpensionsanstalten.
- När den tid då man får moderskapspenning är över börjar man få **föräldrapenning**, som utbetalas för 158 vardagar. Detta stöd kan betalas till vilken som helst av föräldrarna som tar hand om barnet.
- Om man samtidigt får fler än ett barn förlängs den perioden under vilken man får föräldrapenning med 60 vardagar.
- Vart och ett av dessa stöd (moderskaps-, faderskaps-, och föräldrapenning) skall sökas separat på Folkpensionsanstaltens lokalbyrå.

- Hur stort stödet blir beror på sökandes arbetsinkomst. En minimidagpenning är i alla fall garanterad oberoende av inkomsterna.
- På moderskaps-, faderskaps- och föräldrapenningen betalar man skatt
- Rätt till moderskaps-, faderskaps- och föräldrapenning har de föräldrar som har bott i Finland minst 180 dagar före den beräknade nedkomsten.

## Barnbidrag

- Barnbidrag betalas för alla barn som bor i Finland.
  - Barnbidraget utbetalas ändå tills barnet fyller 17 år.
  - Barnbidragsbeloppen år 1997 är
- |  |         |
|--|---------|
| för första barnet                        | 535 mk  |
| för andra barnet                         | 657 mk  |
| för tredje barnet                        | 779 mk  |
| för fjärde barnet                        | 901 mk  |
| för femte barnet och därpå följande barn | 1023 mk |
- En familj med exempelvis fyra barn får sammanlagt 2 872 mk i barnbidrag per månad.
  - På barnbidragen betalas ingen skatt.
  - Man ansöker om barnbidrag hos Folkpensionsanstaltens lokalbyrå.

## Stöd för vård av barn

Om någon av föräldrarna hemma sköter ett eller flera barn under 3 år eller barnet är i annan än kommunal dagvård efter det att föräldrapenning inte längre utbetalas, kan man hos Folkpensionsanstalten ansöka om hemvårdsstöd av barn. En viss summa av stödet är lika stor för alla. Högre stöd får familjer med små inkomster och familjer med flera små barn.

Om barnet är i privat dagvård, kan man hos Folkpensionsanstalten ansöka om privatvårdsstöd för barn. Det kan betalas till vårdproducenten tills barnet börjar i skola.

## Litteratur

Väntande mödrar får på rådgivningsbyrån eller på socialbyrån:

- Vi väntar barn. Finns att få också på finska, engelska och ryska.
- Dubbel lycka

I moderskapsförpackningen:

- Kost för spädbarn

Ab Folkhälsan – Kansanterveys Oy:

Broschyrerna är avgiftsfria och kan rekvireras från Ab Folkhälsan – Kansanterveys Oy ,  
Topeliusgatan 33, 00250 HELSINGFORS  
Tel. 09-4349 347, Fax 09-4349 352

- Kosten under graviditeten

- Kosten under amningstiden
- Spädbarnets kost
- Kost för barn i lekåldern
- Rådgivningens vaccinationer
- Motionen under graviditeten

### Mannerheims Barnskyddsförbund:

Nedannämnda broschyrer finns att få via Mannerheims Barnskyddsförbund, Centralbyrån, Andra linjen 17, 00530 HELSINGFORS

Tel. 09-3481 1480, Fax 09-3481 1508

Broschyrerna är avgiftsbelagda och finns tillgängliga endast på finska.

- Koliikkivauva perheessä (Kolikbarn i familjen)
- Lasten kasvisruokavalio (Vegetarisk kost för barn)
- Savuton raskaus (Rökfri graviditet)
- Vauva – huolto, hoiva, hellyys (Babyn – vård, omsorg, ömhet)

### Lättläst på finska

### Förbundet utvecklingshämning och Mannerheims Barnskyddsförbund:

- Odottavalle perheelle (När familjen väntar barn)
- Vastasyntyneestä yksivuotiaaksi (Från nyfödd till ettåring)
- Yksivuotiaasta kouluikäiseksi (Från 1-åring till 7-åring)

Kan rekvireras via Mannerheims Barnskyddsförbund.