

Hf praktik- og projektførløb 2024

Sofies kost og motion under graviditeten og fødslen af moderkagen

Dato 7. november 2024

Mødetidspunkt kl. 09:00-15:00

Campus Selma Lagerlöfs Vej 2, 9220 Aalborg Ø

Kontaktperson Sisse Rodkjær Søndergaard
srs@ucn.dk
72 69 09 76

Tilmelding Tilmelding til hf praktik- og projektførløb er mulig [her](#) fra den 1.-14. juni 2024. Snarest derefter bliver den tilmeldte lærer informeret om tildelt case og dernæst inviteret til et forberedende onlinemøde i uge 33 el. 34, hvor casen gennemgås, og hvor der er mulighed for at spørge ind til forberedelse, litteratur, program mv.

Sofies kost og motion under graviditeten og fødslen af moderkage

Kort resumé Sofie venter sit første barn, og hendes graviditet er ukompliceret. Hun går til de planlagte graviditetsbesøg hos jordemoderen, hvor de bl.a. taler om motion og kost under graviditeten. Sofie går i fødsel til termin. 23 timer efter de første veer startede, føder Sofie en pige. I forbindelse med fødslen af moderkagen bløder Sofie for meget. Hun indlægges derfor efterfølgende på barselsgangen til observation grundet blodtabet.

Case-beskrivelse Sofie er 27 år og venter sit første barn sammen med Jacob. Sofie og Jacob har længe ønsket sig et barn, men det har taget knap 1,5 år for Sofie at blive gravid. Sofie er sund og rask, og der er ingen arvelige sygdomme i hverken hende eller Jacobs familie.

Hun arbejder som handicapmedhjælper i skiftende vagter døgnet rundt. Jacob arbejder som daglig leder i en tøjbutik.

Sofie har været overvægtig en stor del af sit liv. Hun dyrker ikke motion, men går ture med deres lille hund. Før hun blev gravid, havde hun et BMI på 31.

Sofies graviditet har indtil nu været ukompliceret, og ved graviditetsbesøgene hos jordemoderen findes normale blodtryk og normal fostertilvækst.

Sofie fortæller, at hun ofte er træt og lidt svimmel, og hendes blodprocent (hæmoglobin) findes til at være i den lave ende af normalområdet. Hun tilrådes derfor ekstra jerntilskud.

Sofie fortæller, at hun generelt har svært ved at spise regelmæssigt og huske at få taget vitaminer og andre tilskud. Jordemoderen taler med Sofie om kost og motion, bl.a. i forhold til at minimere vægtøgningen i graviditeten pga. Sofies forhøjede BMI.

Sofie går i fødsel i graviditetsuge 41+2 og starter med veer, Vandet er endnu ikke gået.

Da Sofie indlægges på fødegangen, har hun haft veer i ½ døgn tid, og har på daværende tidspunkt veer med 4 minutters interval, og med en varighed på 45-60 sekunder.

Ved indlæggelsen på fødegangen laver jordemoderen en udvendig undersøgelse og finder et barn i hovedstilling, som hun skønner til at veje 3900 g. Hun lytter en normal hjertelyd hos barnet. Ved vaginal eksploration (indvendig undersøgelse) konstateres, at collum (livmoderhalsen) er udslettet, og orificium (livmodermunden) er 5 cm dilateret. Sofie er derfor i aktiv fødsel.

Sofies blodtryk er ved indlæggelsen 134/86, puls 87.

Veerne bliver kort efter indlæggelsen på Fødegangen kraftigt tiltagende. Sofie har svært ved at håndtere veerne, så jordemoderen hjælper hende til støtter hende i vejtrækningen, hvilket hjælper og beroliger Sofie.

1t senere tiltager veerne yderligere, og Sofie har svært ved at klare dem. Jacob prøver at støtte og opmuntre hende, men situationen virker voldsom for ham. Orificium er nu 7 cm åben og fødslen går hurtigt fremad. Sofie efterspørger og tilbydes forskellige former for smertelindring over de næste timer. 5t senere føder hun en sund og rask pige.

Umiddelbart efter barnets fødsel fødes placenta (moderkagen), og Sofie bløder herefter kraftigt. Jordemoderen vurderer, at uterus (livmoderen) ikke trækker sig ordentligt sammen efter fødslen og får hurtigt blødningen under kontrol vha "kugle uterus" og give medikamenter, der kan stoppe blødningen+ Sofie får noget væske (saltvand, NaCl), der kan erstatte blodtabet.

Sofie bløder i alt 950 ml (normal mængde blødning ifm. fødsel er max 500ml).

Ved inspektion af fødselsvejen ses en bristning, som involverer muskulatur i bækkenbunden. Bristningen syes af jordemoderen. Blodtrykket efter fødslen er faldet gr. blodtabet, og måles nu til 107/62 P 105. Sofie får yderligere væske iv (saltvand/ NaCl) grundet blodtabet, og BT stabiliseres herefter.

Efter nogle timer overflyttes Sofie og datteren til Barselsgangen for yderligere observation gr. blodtabet. Sofie vil gerne amme barnet, men det besværes af, at hun er svimmel og utilpas og har kvalme ovenpå blodtabet.

Sofie får vha blodprøve målt sin hæmoglobin. Blodprøvesvarene viser, at hendes hæmoglobin er 6 mmol/l. Normalområdet er fra 5,9-9,2 mmol/L.

Sofies kost og motion under graviditeten og fødslen af moderkage

Casens faglige områder

Fagområder på jordemoderuddannelsen er angivet med fed. I parentes er angivet konkrete emner, der kan være relevante):

- **Anatomi og fysiologi/biologi** (de kvindelige reproduktive organer, graviditet og fødsel, hormoner, blodtryk og puls, blødning og koagulation, hæmoglobin m.fl.)
- **Jordemoderkundskab og obstetrik** (graviditet og fødsel, fostertilvækst i graviditet, (fødsels)smerter og smertelindring, omsorg under fødslen, vurdering af fødselens progression, fostret under fødslen, modtagelse af barn, forløsning og undersøgelse af placenta, håndtering af blødning, etablering af amning m.fl.)
- **Jordemoderkundskab:** Håndværksmæssige færdigheder (udvendig undersøgelse, vaginal eksploration, modtagelse af barn, undersøgelse af placenta, skøn af blødning)
- **Ernæringslære/biologi** (næringsstoffer, tilskud under graviditeten, kostråd)
- **Pædagogik, kommunikation, sundhedspædagogik** (sundhedsfremme og forebyggelse, motiverende samtale om levevis, individuel omsorg)
- **Sociologi, sundhedsantropologi, psykologi/sociologi/samfundsfag** (levevis, folkesundhed, smerte som kulturelt fænomen, psykologiske transitionsprocesser, tilknytning til det nyfødte barn)
- **Farmakologi/biologi** (medicinlære, uteruskontraherende medicin, erstatning af væsketab)

Forberedelse inden praktikdagen på UCN

Velkommen til HF-praktik på UCN Vi vil meget gerne opfordre jer til at benytte "*Velkommen til UCN*" som forberedelse for den enkelte elev – *inden* besøget.

Del derfor meget gerne link el. QR-kode med jeres elever:

LINK: www.velkommentilucn.dk



Informations- og sparringsmøde

I opfordres til at deltage i vores online informations- og sparringsmøde, da erfaringen viser, at forløbet bliver bedre for både elever, dig som lærer og UCN.

I vil modtage en invitation til mødet snarest efter, at I er blevet tildelt en case.

På mødet gennemgås casen og programmet for praktikdagen i nærmere detaljer. Her er ligeledes plads til eventuelle spørgsmål ift. faglitteratur, gode tematikker at arbejde med forud for besøget o. lign.

Pensummaterialet bliver tilgængeligt for jer forud for mødet via mødeindkaldelsen.

Forberedelse inden praktikdagen på UCN

Indhold og forberedelse

På praktikdagen arbejder vi med følgende arbejdsspørgsmål/emner:

- Levevis under graviditet i forhold til kost og motion
- Jordmoderens rolle ved samtale/dialog om levevis i graviditeten med fokus på sundhedsfremme og forebyggelse
- Fødsel og undersøgelse af placenta (moderkagen)
- Skøn af blødning efter fødslen

NB: Elevernes engagement stiger i takt med lærerens deltagelse på dagen. Vi opfordrer derfor til aktiv lærerdeltagelse, så oplevelsen bliver så god for alle som muligt.

Forud for praktikdagen kan I med fordel arbejde med følgende arbejdsspørgsmål:

Følgende emner er ikke relateret direkte til emnerne på praktikdagen, men eksempler på relevant generel viden som baggrundsviden for dagen.

- Graviditet og fødsel, herunder den kvindelige anatomi i relation til graviditet og fødsel
- Levevis og folkesundhed, særligt med fokus på vægt, kost og motion
- Sundhedsfremme og forebyggelse, Sundhedsstyrelsen
- Kommunikation, herunder motivation for ændring af vaner
- Blødning, blodtab, BT

Følgende er direkte relateret til pensumopgivelserne nedenfor og aktiviteterne på dagen:

- Jordmoderens samarbejde med de kommende forældre
- Tilrettelæggelsen af jordmoderkonsultationerne samt indhold i den første konsultation
- anbefalinger vedr. kost og motion i graviditeten
- Placentas fødsel og undersøgelse af placenta
- Blødning efter fødslen

Pensum

Inden jeres besøg på UCN anbefaler vi, at I og eleverne arbejder med nedenstående pensum:

Sundhedsstyrelsen, 2022. Anbefalinger for Svangreomsorgen. SST. København. Kan tilgås online via dette [link](#):

Jordemoderens samarbejde med de kommende forældre:

- Afsnit 1.4: Samarbejdet med de kommende forældre, s. 15-17
 - Afsnit 2 - 2.5: Tilrettelæggelse af svangreomsorgen, s. 28-35
- Begge afsnit skal fungere som baggrundsviden og skal vise tilrettelæggelsen af omsorgen, jordemoderens ansvar samt den tilgang og det individuelle aspekt, som den jordemoderfaglige omsorg er baseret på.

Tilrettelæggelsen af jordemoderkonsultationerne samt indhold i den første konsultation:

- Afsnit 3.2: Grundforløbet i graviditeten, s. 45-49.
- Afsnit 3.3: Individualisering af graviditetsforløbet, s. 50
- Afsnit 3.5: Indhold i konsultationerne, s. 54-55
- Afsnit 3.7 Første jordemoderkonsultation – uge 10-15, s. 58-60 (fokus på motion)

Disse afsnit skal fungere som baggrundsviden og vise konteksten for både den individuelle tilrettelæggelse samt indholdet i konsultationerne, her særligt fokus på kost motion/fysisk aktivitet under graviditet.

Anbefalinger vedr. kost og motion i graviditeten:

- 5.1 Kost og kosttilskud, s. 94-99
 - 5.2: Fysisk aktivitet, s. 100-102
- Vil indgå i oplæg og gruppearbejde

Brunstad, A. & Tegnander, E. (red) (2017) Jordmorboka. Ansvar, funksjon og arbeidsområde. 2. udg. Cappelen Damm AS, Oslo:

Placentas fødsel:

- Etterbyrdsfasen, s. 477-481 (til Avventende eller aktiv ledelse...)

Fokus på hvorfor efterbyrdsfasen er kritisk i forhold til blødning og løsning og forløsning af placenta (moderkagen). Vil indgå i oplæg og praktiske øvelser.

Johnson R. & Taylor W. (2023) Skills for midwifery practice. 5th ed. Elsevier, Edinburgh.

3. stadie af fødslen, placentas løsningsmekanisme, medikamenter og vurdering af blødning:

- 196-206

Undersøgelse af placenta:

- Principles of intrapartum skills: examination of the placenta, s. 209-211 (til Cord blood samples)

Forberedelse inden praktikdagen på UCN

Hold fokus på hvad man undersøger hhv. den føtale side, den maternale side og navlesnoeren for samt vigtigheden af at kunne skønne blødning. Vil indgå i praktiske øvelser.

Rosdahl, G, Introduktion til den motiverende samtale.

Kan tilgås via dette [link](#):

Introduktion_til_Den_Motiverende_Samtale.pdf (denmotiverendesamtale.dk):

- Motivation til ændringer i f.eks. levevis

Supplerende litteratur ved interesse:

Informationsmateriale til gravide:

- Gravid, app udviklet i samarbejde med Jordemoderforeningen og Sundhedsstyrelsen. Find mere information her: <http://sundhedsformidling.dk/projekter/apps/gravid.aspx>
- Sundhedsstyrelsen (2019) Sunde vaner før, under og efter graviditet. Sundhedsstyrelsen, KBH. Kan tilgås via dette link: [Sunde vaner - før, under og efter graviditet - Sundhedsstyrelsen](#)