

Hf praktik- og projektforbølge 2023

Sofies kost og motion under graviditeten og fødslen af moderkagen

| | |
|----------------------|--|
| Dato | 9. november 2023 |
| Mødetidspunkt | kl. 9.00 – 15.00 |
| Campus | Selma Lagerløfs Vej 2, 9220 Aalborg Øst |
| Kontaktperson | Githa Cajus gic@ucn.dk 72 69 09 75 |
| Tilmelding | Tilmelding til hf praktik- og projektforbølge er mulig her fra den 1.-14. juni 2023. 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 moderkagen

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 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 rask og har ikke fejlet noget særligt. 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 er dog ofte træt og lidt svimmel, og hendes blodprocent (hæmoglobin) bliver målt til at være i den lave ende af

normalområdet. Hun tilrådes derfor ekstra jerntilskud, hvilket hun ikke rigtig har fået taget. Generelt har Sofie 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 høje BMI.

Sofie går i fødsel i graviditetsuge 41+2. Da hun og Jacob kommer på fødegangen, har hun haft veer i et halvt døgn tid. Vandet er ikke gået. Veerne er nu kraftigt tiltagende, og Sofie er utryk ved at være hjemme. Da Sofie indlægges på fødegangen, har hun veer med 4 minutters interval, som varer 45-60 sekunder. Jordemoderen laver 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 det, at collum (livmoderhalsen) er udslettet, og orificium (livmodermunden) er 5 cm dilateret. Sofies blodtryk er 134/86, puls 87. Sofie har svært ved at håndtere veerne, så jordemoderen støtter hende i vejtrækningen, hvilket hjælper og beroliger Sofie. 3 timer senere er Sofies veer tiltagende, og hun har svært ved at klare dem. Jacob prøver at støtte og opmuntre hende, men situationen virker voldsom for ham. Orificium er 7 cm åben. Sofie efterspørger og tilbydes forskellige former for smertelindring over de næste timer. Hun føder en pige 6 timer senere. 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. Sofie bløder i alt 950 ml. Ved inspektion af fødselsvejen ses en bristning, som involverer muskulatur i bækkenbunden. Den syes af jordemoderen. Blodtrykket efter fødslen 125/78 p. 89.

Efter nogle timer overflyttes Sofie og datteren til barselsgangen. Sofie vil gerne amme barnet, men det besværes af, at hun er svimmel og utilpas og har kvalme. En blodprøve viser, at hendes hæmoglobin er 6 mmol/l. Normalområdet er fra 5,9-9,2 mmol/L.

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 integrere "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.

Indhold og forberedelse

På praktikdagen arbejder vi med følgende arbejdsspørgsmål/emner:

- Levevis under graviditet i forhold til kost og motion
- Jordemoderens 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 og blodtab
- Følgende er *direkte relateret* til pensumopgivelserne nedenfor og aktiviteterne på dagen:
 - Jordemoderens samarbejde med de kommende forældre
 - Tilrettelæggelsen af jordemoderkonsultationerne 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, 2021. *Anbefalinger for svangeromsorgen*. SST. København.** Kan tilgås online via dette link: [Anbefalinger for svangeromsorgen - Sundhedsstyrelsen](#):
 1. *Jordmoderens samarbejde med de kommende forældre*:
 - 1.4: Samarbejdet med de kommende forældre, s. 15-17
 - 2.1-2.5: Tilrettelæggelse af svangeromsorgen, s. 28-35

↑ Begge afsnit skal fungere som baggrundsviden og skal vise tilrettelæggelsen af omsorgen, jordmoderens ansvar samt den tilgang og det individuelle aspekt, som den jordmoderfaglige omsorg er baseret på.
 2. *Tilrettelæggelsen af jordmoderkonsultationerne samt indhold i den første konsultation*:
 - 3.2: Grundforløbet i graviditeten, s. 45-49.
 - 3.3: Individualisering af graviditetsforløbet, s. 50
 - 3.5: Indhold i konsultationerne, s. 54-55
 - 3.7 Første jordmoderkonsultation – 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.
 3. *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:**
 1. *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. (2021) *Skills for midwifery practice*. 5th ed. Elsevier, Edinburgh.:**
 1. *Undersøgelse af placenta*:
 - Principles of intrapartum skills: examination of the placenta, s. 209-211 (til *Cord blood samples*)
 2. *Vurdering af blødning efter fødslen*:
 - Estimation of blood loss, s. 204-205 (til *Examination of...*)

↑ 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.

Supplerende litteratur ved interesse:

- **Rosdahl, G (i.å) *Introduktion til den motiverende samtale*. Kan tilgås via dette link: [Introduktion til Den Motiverende Samtale.pdf \(denmotiverendesamtale.dk\)](#):
1. *Motivation til ændringer i f.eks. levevis.***

Den kan være interessant for eleverne i forhold til det at motivere til ændringer i f.eks. levevis o.l., men den er ikke med som litteratur til dagen.

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.** Den kan tilgås via dette link: [Sunde vaner - før, under og efter graviditet - Sundhedsstyrelsen](#)