

# FAMILY

BB Stockholm Family



MALINS OCH LEAS AMNINGSRESA

”Det var tufft i början, sen blev det helt fantastiskt!”

## STORT AMNINGSTEMA

Förberedelserna, stödet, frågorna & svaren

## HÅLL IGÅNG!

Expertens bästa träningsråd till gravida

## FUNKISMAMMAN OM SÖNERNA

”De har en solskensdiagnos”

## YOGAN STILLAR SMÄRTAN

Unga tjejer får hjälp med ny metod

HEJ!  
Ta gärna med dig  
tidningen hem!

**2 LEDAREN**  
Amning  
– en het fråga

**6 I KORTHET**  
Ny mottagning och  
annat matnyttigt

**8 TEMA AMNING**  
Amningsmottagning  
Så stöttar BB  
De vanligaste frågorna  
Hem i rätt mm

**14 AMNINGSRESAN**  
Till sist älskade jag att  
amma



8



24

**20 HÄLSA**  
Träning och  
graviditet

**21 HÄLSA**  
Depression

**23 HÄLSA**  
Yoga lindrar  
smärta

**24 DOWNS SYNDROM**  
Julian och Walter  
lär oss att leva i  
nuet



14

På omslaget **Amningsresan**  
Foto **Juliana Wiklund, More than words**  
FAMILY produceras av AB Huset Makalösa  
och Roxx Communication Group. Redaktör:  
Karin Cedronius Tryck: ÅTTA.45 Tryckeri AB.  
**Vill du annonsera i Family?**  
Kontakta Heléne Fransson  
helene.fransson@roxx.se, 0492-793 24.

## Ledaren

### Amning – en het fråga



**INGELA WIKLUND**  
Verksamhetschef/VD och fembarnsmamma  
Ingela.Wiklund@bbstockholm.se

**O**m amning var lätt och okomplicerat skulle alla amma, men det är inte lätt och okomplicerat. För somliga är det förenat med smärta, känslomässigt obehag, svårigheter att få barnet att suga på rätt sätt och få det den behöver vid bröstet, prestationsångest och stress. Under mina numera dryga 30 år som barnmorska har jag sett vilka utmaningar amningen kan vara men jag har också sett att det tycks fungera utan större problem för vissa. Att det i vissa fall tycks enkelt, beror på en mängd olika faktorer som finns både hos barnet och mamman. Det ska jag inte gå in på nu. Vi barnmorskor kallas ibland för "amningsfundamentalister" och det är säkert så att viljan att hjälpa ammande mammor att komma över de initiala problem som många upplever, kan uppfattas som "amningsfundamentalism". Om någon inte kan eller vill amma, hjälper vi till med råd om hur det lilla barnet ska tillmatas. De som vill amma och har svårt att få det att

fungera har rätt att få god hjälp av särskilt amningskunniga barnmorskor och sjuksköterskor.

**AMNINGSRÅD HANDLAR MYCKET OM** en individuellt anpassad hjälp för dig och ditt barn. Nu finns hjälp att få via olika amningsmottagningar så tveka inte att kontakta någon av dessa specialistmottagningar. Amning ska inte vara en plåga! Många i nyblivna föräldrars omgivning delar med sig av både bra och mindre bra råd och det är lätt att känna sig rådvill. Det är ibland lätt att få för sig att det endast finns ett sätt att förhålla sig till amning, det vill säga att alla ska amma men i grunden strävar amningsspecialister efter att hjälpa de som vill amma men de lägger ingen värdering i om du väljer att amma eller ej. Det önskar jag att vi alla runt nyblivna föräldrar kan hjälpa till med. Det vill säga, stötta och respektera nyblivna mammor/familjers val för det är i regel genomtänkt. ▶

# VÄLKOMMEN WENDY!



KL 23:46 LINKÖPINGS  
UNIVERSITETSSJUKHUS



...och alla ni andra,  
vi finns här för er  
och era föräldrar!



**Libero**



## Smärtfri med rätt behandling

Foglossning, ryggsmärta eller gravidischias? Hos Behandlingsteam John Carrier får gravida kvinnor hjälp med att förebygga, behandla och rehabilitera sina gravidrelaterade problem.

**HAR DU ONT** i ryggen, huvudvärk eller kanske bäckensmärta? Med en korrekt undersökning, individuell behandling och rätt träning kan dessa besvär minska och du kan bli besvärsfri. Behandlingsteam John Carrier har goda behandlingsre-

sultat och lång erfarenhet med att hjälpa kvinnor med smärta, både under graviditeten och efter förlossningen.

– Till oss är alla gravida kvinnor välkomna, från vecka 1 och fram till förlossningen. Vi är ett professionellt team som ger våra patienter trygg behandling samt korrekta och relevanta råd, säger John Carrier, verksamhetschef och grundare av behandlingsmetoden Terapeutisk Gravidmassage.

Alla i teamet har gedigen utbildning och erfarenhet av att behandla, förebygga och rehabilitera de problem som är specifika för den gravida kroppen.

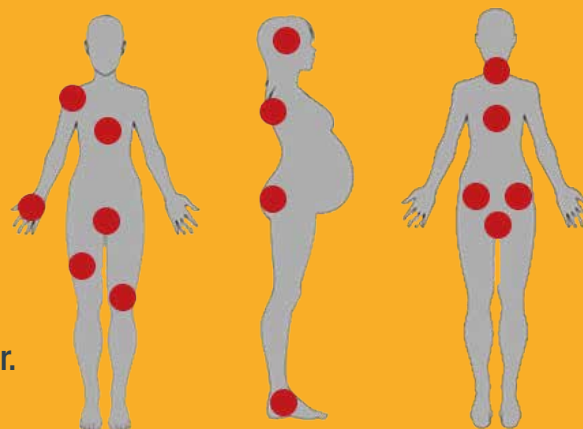
– Vi använder manuella tekniker från massage, naprapati, osteopati och modern sjukgymnastik för att ta hand om allt från smärtor i rygg, nacke och skuldror till foglossning, bäckenproblem och migrän samt en hel del annat. Så välkommen att besöka oss och ställ frågor om du känner dig osäker! säger John Carrier.

Behandlingsteam John Carrier erbjuder även mammaträning under och efter graviditeten. De har ett nära samarbete med mödravården i Stockholm, bland annat BB Stockholm Family. De rekommenderas av läkare och barnmorskor.

## BLI SMÄRTFRI IDAG

Vi behandlar, förebygger och rehabiliterar:

- ✓ Smärtor i rygg, nacke & skuldror.
- ✓ Foglossning och bäckenproblem
- ✓ Gravidischias och smärtor i sätet
- ✓ Ont i Svanskotan.
- ✓ Migrän – all slags huvudvärk.
- ✓ Karpaltunnelsyndrom, ödem i ben & fötter.
- ✓ Smärta från muskel och nervsjukdomar.



"Åter igen är det John Carrier's team som hjälpt mig när barnmorskor och läkare inte lyckats och jag har oerhört stor respekt för dig och ditt team. Ni har enormt stor kunskap, kompetens och engagemang. TACK!! / Dr Carina Perez"

Behandlingsteam John Carrier  
Nybrogatan 71 08 661 40 30  
www.behandlingsteamjohncarrier.se



**Semper**

## LUGN FÖR SMÅ MAGAR

Bara 5 droppar per dag

### När magen behöver lite hjälp på traven

Fem droppar per dag kan ge lugnande effekt på små magar

- Vid koliksymtom
- vid smärre magproblem
- vid antibiotikabehandling
- i sjukdomstider
- på resan



Produkterna fungerar bra vid graviditet och amning och finns att köpa receptfritt på apotek

# Träffa oss över video

Nu kan du träffa BB Stockholm Familys barnmorskor i videosamtal. Samtalen bokas enkelt på hemsidan och fungerar lika bra för rådgivning kring graviditet och preventivmedel som för kontrollbesök. Alla som vill kan boka dessa besök, även de som inte varit i kontakt med BB Stockholm Family tidigare. BVC och BB Stockholm Familys nystartade amningsmottagning erbjuder också videosamtal, men dessa bokas vid telefonkontakt med mottagningen.

– Videosamtalen är ett bra sätt för oss att vara tillgängliga för våra patienter även när de inte kan komma in till mottagningen. Många har väldigt glada över att kunna träffa våra barnmorskor på det här viset, inte minst under pandemin, säger Kristina Müller, senior rådgivare och barnmorska på BB Stockholm Family.

Även om man inte kan göra exakt samma kontroller som vid ett vanligt besök så är videosamtalen ett bra komplement till dessa. Det går även bra att konvertera ett planerat fysiskt besök till ett videosamtal om det blir nödvändigt, till exempel på grund av sjukdom.

– I de fallen bokar

den egna barnmorskan in i videosamtalen, säger Kristina Müller och tillägger att det är viktigt att vara väl förberedd även vid ett videomöte för att det ska bli bra kvalitet på samtalet.

**VILL DU VETA MER?**  
Gå in på [bbstockholm.se](http://bbstockholm.se) och läs om våra videosamtal.



Nu kan ni gå föräldrautbildning på nätet

Under 2020 har vi alla fått ställa om och tänka nytt på grund av pandemin. Mycket av det vi är vana att göra "live" har fått flytta till nätet istället. Ett exempel är BB Stockholms föräldrautbildningar som nu finns på hemsidan. I ett antal kortare filmer kan blivande föräldrar lära sig mycket om allt från att föda barn till bäckenbotten och amning.

Läs mer på [bbstockholm.se](http://bbstockholm.se)

## HAR DU PROVAT MENSKOPP?

12 000 – så många tamponger och bindor använder en kvinna i snitt under sin livstid! Om du är ute efter ett mer miljövänligt alternativ kan menskoppens vara värd att prova. Det är en liten kopp i silikon som förs in i slidan vid mens och fångar upp blodet.

Menskoppen ska tömmas ungefär 2-4 gånger per dygn och du kan bada, träna, sova och leva precis som vanligt. Den är även ett bra alternativ för kvinnor som upplever att tamponger torkar ut slemhinnorna.

# 4182

... så många barn föddes på BB Stockholm under 2020

VISSTE DU ATT...



... trätratten som barnmorskan använder för att lyssna på barnets hjärtljud uppfanns redan 1895 av fransmannen Adolphe Pinard och från början kallades Pinards horn? Tratten, som ursprungligen gjordes av päronträ, används fortfarande flitigt både på barnmorskemottagningar och förlossningsavdelningar.

### DU HÄNGER VÄL MED?

Du vet väl att vi finns både på Instagram och Facebook?

Följ oss där för att hänga med i allt som händer på våra mottagningar!  
[@bbstockholmfamily](https://www.instagram.com/bbstockholmfamily)



## Ny mottagning öppnar i höst

I SEPTEMBER 2021 ÖPPNAS DÖRRARNA till BB Stockholm Familys nya barnmorskemottagning i Sickla. Mottagningen ligger i det nybyggda hälsarhuset Curanten som ska bli områdets nya nav för vård och hälsa.

– Det är jätteroligt att vi nu kan erbjuda ytterligare en barnmorskemottagning i Storstockholm. Detta blir ett mycket bra komplement till våra mottagningar i City, på Kungsholmen och på Ekerö och ett perfekt val för kvinnor som bor i exempelvis Nacka, Värmdö eller Hammarby sjöstad, säger Kristina Müller, barnmorska och senior rådgivare på BB Stockholm Family samt ansvarig för etableringen i Sickla.

MOTTAGNINGEN LIGGER I det nya vårdhuset Curanten i Sickla, med närhet till bussar, tvärbana, Saltsjöbanan samt så småningom även den nya

tunnelbanan när den är klar. I samma byggnad kommer det förutom apotek även att finnas ett stort antal andra vårdinrättningar, bland annat två vårdcentraler, två barnvårdscentraler, naprapater, fysioterapeuter, tandläkare och ögonläkare.

– Att dela hus med så många andra vårdgivare är förstas också är en stor fördel för de kvinnor som kommer att gå till oss, säger Kristina Müller.

Den nya mottagningen öppnar den första september, men redan från sommaren tar de emot nya bokningar. Är du intresserad av att komma i kontakt med barnmorskemottagningen i Sickla? **Kontaktuppgifter finns på [bbstockholmfamily.se](http://bbstockholmfamily.se)**

## TEMA AMNING

# Det viktiga stödet genom hela amningsresan

Det finns olika sätt att mata ett nyfött barn på. Många ammar, andra ger sin egen bröstmjolk eller modersmjölksersättning på flaska. Oavsett hur du och ditt barn väljer att göra med amningen så finns BB Stockholm Family med som stöd hela vägen.

Text Karin Cedronius

*– Vi vet att svårigheter med amning kan förknippas med skam och skuld. Därför är det självklart för oss att finnas där även då kvinnan inte ammar.*

**NÄRHET, TRÖST OCH KÄRLEK** men också ett sätt att knyta an och att stilla ett sugbehov. Att amma handlar om så mycket mer än att bara ge sitt barn mat. Däremot är det inte alltid helt lätt att amma och många behöver stöd och hjälp för att komma igång och hålla i amningen.

De flesta som väntar barn har många frågor och förväntningar kring mat och amning. Redan vid inskrivningen tar barnmorskan därför upp frågan första gången, för att sen prata om amning flera gånger under graviditeten. Även på BB är amningsstöd i fokus, precis som på barnvårdscentralen (BVC) så småningom. Hösten 2020 öppnade dessutom BB Stockholms nya amningsmottagning på Kungsholmen.

– Vi är så glada över att få en till pusselbit i vårt amningsstöd i och med den nya mottagningen, säger Linda Olin, chef på BVC på BB Stockholm Family Kungsholmen och ansvarig för amningsmottagningen.

Den nya mottagningen är öppen för alla som behöver utökad rådgivning kring amning, oavsett vilket BVC man går till. Här får föräldrar kostnadsfri hjälp och stöd av erfarna barnmorskor och sjuksköterskor kring allt som har

med amning att göra – alltid personligt och alltid individuellt, eftersom ingen amningsresa är den andra lik.

– Vi utgår från varje enskild kvinna, hennes barn och deras behov och önskemål. Alla som kommer till oss får en individuell plan som utgår från vad de vill och behöver stöd i, säger Linda Olin och tillägger att mottagningen även erbjuder amningsförberedande samtal för gravida.

Det börjar ofta med ett telefonsamtal, som kan övergå i ett videosamtal eller ett besök på mottagningen.

– Mycket kan lösas på telefon, men ibland vill man förstås träffas i verkligheten och då får mamman och barnet komma till vår mottagning, där de kan prata och amma i en lugn, trygg miljö och få bra hjälp av vår erfarna personal.

För kvinnor som inte vill, eller av olika anledning inte kan amma, till exempel på grund av sjukdom, är stödet förstås lika stort, påpekar Linda Olin.

– Vi vet att svårigheter med amning kan förknippas med skam och skuld. Därför är det självklart för oss att finnas där även då kvinnan inte ammar. Varje förälder och barn måste få hitta sitt sätt att visa värme och kärlek till varandra, oavsett bröst eller flaska.

– Vi utgår från varje enskild kvinna, hennes barn och deras behov och önskemål. Alla som kommer till oss får en individuell plan som utgår från vad de vill och behöver stöd i.

## TEMA AMNING

# Det börjar redan på barnmorskemottagningen

Text Karin Cedronius Foto xx

**FÖR ATT BLIVANDE FÖRÄLDRAR SKA FÅ** bästa möjliga förut-sättningar att göra ett välgrundat val kring amning tar BB Stockholms barnmorskor upp ämnet flera gånger under graviditeten. Redan vid inskrivningen får kvinnan frågan om hon har tänkt på amningen.

– Vi pratar om inställning och erfarenhet av amning med alla, inte bara förstföderskorna eller de som haft problem tidigare, säger Åsa Georgii, barnmorska som arbetar växelvis på BB Stockholm Family Kungsholmen BMM och amningsmottagning.

Åsa och hennes kollegor informerar om WHO:s rekommendationer, som är att helamma i sex månader och delamma i upp till två år.

– De flesta vill amma men många slutar tidigare än de tänkt sig. Vi uppmanar till att diskutera amningen med sin partner, eftersom partners inställning och stöd påverkar valet mycket.

Andra faktorer som påverkar är stöd från personal på BB och BVC och att man börjar amma tidigt efter förlossningen.

– Alla känner inte till hur viktigt det första dygnet är för den fortsatta amningens längd. Därför är det så avgörande att uppmantra mamman att ha sitt barn hud mot hud och att lära sig läsa barnets signaler, säger Åsa Georgii.

Om kvinnan har en komplicerad amning bakom sig är det viktigt att prata igenom det.

– Då erbjuder vi ett eller flera amningsförberedande samtal hos barnmorskan eller på amningsmottagningen.

## Om kvinnan har en komplicerad amning bakom sig är det viktigt att prata igenom det.

**VID ÅTERBESÖKET** i vecka 16–20 tas amningen upp igen.

– Då har många börjat känna spänningar i bröstet och kanske fått råmjölk. En del har frågor kring det som händer i kroppen och flera har börjat tänka till mer kring amningen.

I slutet av graviditeten sammanfattar kvinnan och hennes barnmorska graviditeten. I förlossningsplanen skrivs önskemål och speciella behov in.

– Om kvinnan till exempel tar antidepressiv medicin och är extra skör kan det vara bra att ha diskuterat med sin partner och även behandlande läkare eller psykolog för att förbereda på bästa sätt, framför allt kring sömnen.

Men de amningsförberedande samtalen handlar inte om att alla ska amma till varje pris, poängterar Åsa Georgii.

– Det är en hjälp till blivande föräldrar så att de ska kunna göra ett informerat val baserat på all information som vi kan ge om amning. Vi respekterar varje kvinnas enskilda val fullt ut och stöttar dem i det.

## ATT AMMA...

Naturen har gjort det så fiffigt att varje enskild kvinnas bröstmjolk är perfekt anpassad efter just hennes barn. Bröstmjölken innehåller all näring barnet behöver för att växa, utvecklas och må bra under sina första sex månader. Den skyddar även mot infektioner, är smart förpackad och lagom varm. Dessutom ändras mjölkens sammansättning i takt med att barnet växer.



## ...ELLER INTE AMMA

De allra flesta kvinnor kan rent fysiologiskt amma sitt barn, men det betyder inte att det är lätt och komplikationsfritt. En del kvinnor tar läkemedel och får inte amma, andra mår inte bra, eller vill helt enkelt inte amma. Oavsett hur du gör har du rätt att få hjälp och stöd.

## Så stöttar BB amningen

Text Karin Cedronius Foto xx

**DE FÖRSTA SJU DAGARNA** efter förlossningen ansvarar BB för amningsstödet. Redan timmarna efter förlossningen är amningen i fokus. Barnet läggs direkt hud mot hud och får leta sig fram till bröstet. Då frigörs det viktiga hormonet oxytocin som stärker banden mellan mamman och barnet och ingjuter lugn och ro.

**AMNINGEN INGÅR ÄVEN** som ett av de kriterier som ska checkas av innan mamman och barnet får åka hem från BB. Men glöm gamla tiders "handgripliga" instruktioner från barnmorskan.

– Vi barnmorskor finns där som stöd och observerar. Vi har en nära dialog med mamman och låter henne beskriva amningen och ställa frågor till oss. Det handlar om att bekräfta det som är rätt snarare än att rätta till det som är fel, säger Britta Wernolf, barnmorska och vårdchef på BB Stockholm.

**DAGEN EFTER HEMGÅNG** får alla nyblivna familjer ett samtal från BB med frågor om hur det går med bland annat amningen. Alla som fött barn på BB Stockholm kommer dessutom tillbaka för ett återbesök efter två till fyra dagar. Även då är amningen i fokus.

– Vi ägnar större delen av det besöket åt maten och amningen. Sen finns vi kvar som stöd på telefon, dygnet runt, hela den första veckan efter förlossningen. Vissa kommer tillbaka till oss flera gånger, andra går direkt vidare till BVC där stödet fortsätter, säger Britta Wernolf.

## MÅ-BRA-HORMON!

Hormonet oxytocin, som frigörs vid amning och när barnet ligger hud mot hud, reglerar mjölkproduktionen, ger lugn och ro och gör att livmodern drar ihop sig. Hud mot hud är också viktigt för att stärka banden och göra barnet lugnt och tryggt.



## TEMA AMNING

# De vanligaste frågorna om amning

Amning fungerar oftast helt naturligt. Barnet har en inneboende instinkt och söker sig själv till bröstet om det får vara tillräckligt nära. Men visst kan det kännas ovant med amning och ibland krävs det mer stöd och hjälp. Här svarar barnmorskan Malin Gustavsson på vanliga amningsfrågor.

Text Karin Cedronius

## – Hur ofta ska mitt barn amma?

Ett helammande barn ammar mellan åtta och sexton gånger per dygn. Det vaknar av sig själv och visar tecken på hunger. Om mamma och barn mår bra rekommenderar vi fri amning, det vill säga att amma när barnet visar hunger-signaler.

## – Hur vet jag att mitt barn får i sig tillräckligt?

Om barnet är nöjt vid bröstet och kissar regelbundet (minst fem tunga blöjor per dag) efter att mjölken runnit till så får det förmodligen tillräckligt med mat. Ett annat tecken är att barnet har nöjda stunder även mellan amningstillfällena.

## – Hur kan jag få mera bröstmjök?

Stimulera bröstet minst åtta gånger per dygn, gärna ännu mer. Ju oftare du tömmer bröstet desto mer mat bildas. Du kan stimulera genom amning, handstimulering eller pumpning, eller en kombination av dessa. Var restriktiv med tröstnapp så blir det ofta flera stimuleringar. Glöm inte bort att stimulera på natten då ditt bröstmjölksbildande hormon pikar.

## – Jag har så mycket mjök, vad ska jag göra?

Det kan handla om överstimulering. Undvik att pumpa, försök följa barnet

och amma när det vill äta. Om bröstet är spänt och bebisen inte får tag om det kan du låta lite mjök droppa ut innan barnet börjar amma.

## – Hur kan jag göra det lättare att komma igång med amningen?

Var mycket hud mot hud med ditt barn. Då kan du lättare läsa av barnets hunger-signaler och svara på dem snabbt. Skrik är ett sent tecken på hunger. Börja gärna stimulera bröstet redan de första timmarna efter födseln. Tidig bröststimulering leder snabbare till mer bröstmjök.

## – Finns det något jag ska undvika?

Låt barnet ta sig till bröstet och inte tvärtom. Barnet är kompetent och det stora gapet kommer ofta helt självmant om barnet är tillräckligt nära dig. Tänk också på att undvika tröstnapp tills amningen har kommit igång ordentligt.

## – Varför ammar mitt barn så mycket på natten?

Nyfödda, friska och pigga bebisar vill äta mer på kvällen och natten. Det mjölkbildande hormonet toppar då och de får helt enkelt i sig mer mat. Följ ditt barn och erbjud bröstet när det är hungrigt. Men försök att lära dig amma i olika positioner, till exempel liggande, så blir det inte så påfrestande att amma nattetid.

## – Ska det verkligen göra så ont att amma?

Nej! Men tyvärr har många kvinnor normaliserat smärta vid amning. Det är synd för det handlar oftast om tekniken och är något man kan korrigera med små medel. Ofta är barnet för långt från bröstet. Försök ha barnet väldigt nära i alla amningspositioner – gå efter devisen ”hakan i, näsan fri”. Ibland kan det vara enklare att liggamma eller amma tillbaka utad med barnet ovanpå mammans kropp.

## – Mitt barn vill inte amma längre. Vad ska jag göra?

Det är vanligt att barn börjar amningsvägra när de har blivit lite större och mer nyfikna på sin omvärld, runt 3–4 månader eller när barnet börjar få tänder. Då kan amningsmönstret ändras och barnet kanske hellre vill amma i en lugnare miljö igen eller börjar amma mer på natten. Ibland kan det underlätta att fånga barnet när det är nyvaket eller ge bröstet när du bär det i en sjal med fri tillgång till bröstet. Det hjälper ofta mycket att använda sin fantasi. Det går över men är förstas jobbigt under tiden det håller på.

## TEMA AMNING

# Hem i rätt tid

## Hur snart efter förlossningen är det läge att åka hem från BB? Svaret är att det är olika för alla. Därför arbetar BB Stockholm enligt principen ”Hem i rätt tid”.

Text Karin Cedronius

**HAR AMNINGEN KOMMIT IGÅNG?** Finns det en plan för hur den ska skötas hemma? Har mamman varit uppe och rört på sig? Har barnet gått igenom alla kontroller för gulsot, syresättning och hjärta? Detta är några av de punkter som ska vara avbockade innan den nyblivna mamman och hennes barn får åka hem från BB.

– Hem i rätt tid går ut på att alla dessa kriterier är uppfyllda snarare än att vi har förutbestämda vårdtider som är lika för alla. Kvinnan är kvar på BB så länge hon behöver och vi har stort fokus på amningen, säger Britta Wernolf, barnmorska och vårdchef på BB Stockholm.

Vårdpersonalen går löpande igenom kriterierna tillsammans med föräldrarna och checkar av steg för steg.

– Vi pratar om Hem i rätt tid redan under graviditeten, på MVC:s informationskvällar och när kvinnan kommer till BB för att föda. Allt sker i nära dialog med föräldrarna.

BB:s rekommendation är att familjen går hem tidigast sex timmar efter barnets födsel om allt är som det ska,

men för vissa kvinnor kan det ta längre tid – då är det rätt tid för just henne. Vanligast är att gå hem i spannet 12–36 timmar.

– Det är viktigt att inte lägga någon värdering i vårdtiden utan se till kvinnans och barnets behov, säger Britta Wernolf.

Men att gå hem är inte detsamma som att vården och ansvaret från BB slutar.

– Vi ringer alla föräldrar dagen efter de har gått hem och går igenom att allt fungerar som det ska. Vid minsta tvekan får de komma in till oss igen. Och får alla ett återbesök hos en barnmorska två till fyra dagar efter att de har åkt hem, säger Britta Wernolf.

## Hem i rätt tid har kommit till av flera olika anledningar.

– Främst handlar det om att sjukhusvård faktiskt inte är det bästa för en frisk mamma och ett friskt barn. En ny familj mår oftast bäst av att vara i sitt eget hem, men självklart med vårt stöd.

## Det är även ett bra sätt att fördela resurserna rätt.

– Tanken är inte att alla ska gå hem tidigt, utan att de kvinnor och barn som uppfyller kriterierna och mår bra kan gå hem. Då kan personalen på BB lägga resurserna på dem som behöver vår hjälp på plats av fysiska eller andra skäl.

## TEMA AMNING

# ”Till slut älskade jag att amma”

När Malin väntade dottern Lea var hon helt inställd på att amma. Hon visste också att det kunde bli tufft men inte exakt på vilket sätt. Deras amningsresa har varit mestadels solsken, men det har även funnits en del uppförsbackar. Här är Malins amningsberättelse!

Text Karin Cedronius Foto Juliana Wiklund

*– Hjälp vad jag ammade!  
Det är svårt att fatta att  
det är på den nivån innan  
man har gjort det själv.*

**DET ÄR EN STRÅLANDE GLAD** liten Lea som möter oss med sitt finaste risgrynsleende när vi ringer på dörren till lägenheten i Vasastan. Här bor hon tillsammans med mamma Malin Hjärtmyr och pappa Sebastian Thureson. Lea föddes den 14 mars 2020, just när corona hade slagit sina klor i Sverige och världen. Men som tur var föddes Lea så tidigt under pandemin, innan restriktionerna kommit, att pappa Sebastian fick vara med på både förlossningen och BB Stockholms familjehotell.

– Det var en stor lättnad och något vi är väldigt tacksamma för, säger Malin som födde Lea på BB Stockholm efter att ha gått på mödravården hos BB Stockholm Family på Kungsholmen.

– Vi är supernöjda med både MVC, BB och familjehotellet. Det var jättebra, familjärt och vi blev väldigt väl bemötta överallt. Nu har vi fortsatt på BB Stockholms BVC på Kungsholmen och tycker också att det är toppen.

Redan innan Lea föddes var Malin helt inställd på att hon ville amma. Hon hade förberett sig väl och pratat en hel del med sin barnmorska men också läst på själv och tittat på filmer om amning. Hon var däremot inte förberedd på att det skulle vara så svårt att komma igång. ►►



Trots all glädje och lycka över det nya lilla tillskottet i familjen var de första två veckorna lite tuffa.



– **DET KOM LITE SOM EN CHOCK.** Jag var medveten om att det kunde vara tufft i början, men hade inte funderat så mycket på vad som kunde vara tufft, bara att det kunde vara det. Till exempel hade jag svårt att få Lea att ligga rätt och greppa bröstet, säger Malin.

Hon hade inte heller föreställt sig att det skulle bli så mycket amning i början.

– Hjälp vad jag ammade! Det är svårt att fatta att det är på den nivån innan man har gjort det själv. Men det är bebisen som styr helt och hållet när och hur länge – det är bara att lyda, säger hon med ett leende.

Så trots all glädje och lycka över det nya lilla tillskottet i familjen var de första två veckorna lite tuffa. Malin kämpade med att få Lea att ta bröstet på rätt sätt och att hitta en position som funkade.

– Det var helt nytt för mig att jag behövde styra Lea så mycket. Jag hade nog mest tänkt att det bara var att lägga barnet till bröstet och så skulle hon fixa det själv, men så är det ju inte alls i början.

Under de första dagarna på BB och familjehotellet fick Malin viss hjälp med amningen av barnmorskorna, och någon dag efter att familjen hade kommit hem från BB fick Malin och Sebastian, som alla nyblivna föräldrar, hembesök av sin BVC-sköterska Anna.

– Det var jättebra. För när vi var på BB var allt så nytt och omtumlande att jag inte visste vad jag skulle fråga om amningen. Men när Anna kom hem till

oss kunde vi prata i lugn och ro och hon tittade på när jag ammade Lea och kom med bra feedback.

Trots det kände Malin att hon ville ha ytterligare stöd i sin amning i början och sökte sig därför till en amningsspecialist.

– Det är något jag verkligen rekommenderar! Jag fick jättebra hjälp och råd och blev mycket tryggare i amningen. Ett tips jag fick var att lägga en hand på Leas rygg och hålla henne supernära mot mig, och att invänta ett tillräckligt stort gap. För det var när Lea tog ett för litet tag om bröstet som jag fick så himla ont i början.

*– Jag har älskat att amma!  
Det är mysigt, ett sätt att ge  
och få närhet, och så är det  
ju sjukt praktiskt – maten  
är alltid med när man är  
ute på stan.*



**EFTER DE TVÅ FÖRSTA KÄMPIGA** veckorna lossnade det och Lea lärde sig att ta bröstet. Då släppte det även för Malin som äntligen kunde börja njuta av att amma. Något hon verkligen har gjort.

– Jag har älskat att amma! Det är mysigt, ett sätt att ge och få närhet, och så är det ju sjukt praktiskt – maten är alltid med när man är ute på stan. Alltid lagom varm och lagom mycket.

Det har dessutom bara blivit mysigare ju äldre Lea blivit, tycker Malin.

– I takt med att hon blir mer medveten och får en större personlighet har den lilla stunden vid bröstet blivit ett mor-och dotter-häng, då hon blivit mer medveten om vad och hur hon gör och är mer med mig istället för med bröstet.

Men visst har det funnits en del hinder på vägen även under Malins och Leas amningsresa. Detta med flaskmatning till exempel.

– Jag trodde att det bara var att ge henne flaskan när det behövdes, men Lea har aldrig velat ta flaska, hur mycket vi än har försökt. Så under tiden hon

helammade kunde jag inte lämna ifrån mig henne alls, vilket så klart gjorde mig rätt låst.

Det var ändå okej, tycker Malin, för då valde hon och Sebastian att istället dela upp ansvaret på annat sätt.

– Sebba har tagit henne när hon inte har ammat, bytt blöja, lagt henne och låtit mig få lite egentid om jag har behövt det. Han var också den som handlade, lagade mat och allt sånt den första tiden.

**VID SEX MÅNADER** började Malin och Sebastian introducera mat till Lea och vid sju månader började maten successivt ersätta amningen. Men det har inte varit en självklarhet att sluta amma. Tuffast har det varit att vänja av amningen när Lea ska sova och nu, vid tio månader, ammar hon fortfarande på kvällen och natten.

– Vissa barn tappar ju intresset för att amma vid en viss ålder, men inte Lea. Hon hade nog kunnat amma resten av sitt liv om inte jag satte stopp, säger Malin och skrattar. ▶

## MALINS BÄSTA AMNINGSRÅD

- 1 Förbered dig** redan under graviditeten. Prata med din barnmorska eller en amningsmottagning. Fråga mycket så blir du lite bättre förberedd och kan guida barnet till rätt tag och slipper få onödigt ont.
- 2 Ha inställningen** att det kommer ta tid tills ni fått till amningen helt och prata med din partner så hen också är medveten om det.
- 3 Du kommer att amma mycket** den första tiden. Låt bebisen styra hur ofta och hur länge, släpp kontrollen och se till att du kan få hjälp med annat under den första tiden för då är du i princip låst med bebisen.
- 4 Om det gör ont** mer än de första sugtagen – be om hjälp! Du ska inte behöva ha ont och kämpa ensam när det finns massor av knep man kan ta till.
- 5 Prova olika amningsställningar** och se vilken som är bäst för er. För mig var räddningen en fotpall under det första halvåret. Så mycket mer bekvämt när du sitter upp och ammar! Under det andra halvåret var det istället att liggamma. Det har räddat många nätter när Lea blivit större och hittar till bröstet själv mitt i natten.
- 6 Lyssna på din magkänsla** och känn ingen prestige i att du måste amma! Men vill du ska du absolut ge det en chans för det är väldigt mysigt och praktiskt när det går.

# Vad är skillnaden mellan manuell och elektrisk bröstpump?

En manuell bröstpump innebär att du själv pumpar med bröstpumpens handtag så att vakuum skapas och mjölken kommer ut. Med en elektrisk pump behöver du inte skapa vakuemet genom att pumpa själv utan bröstpumpen gör detta åt dig.

MAM har en helt ny bröstpump i sortimentet där du inte längre behöver välja mellan manuell och elektrisk. Med **2in1 Electric & Manual Breast Pump** får du enkelt båda möjligheterna! Vill du endast ha en manuell bröstpump går den självklart att köpa separat.



mambaby.com

## Två i en – växla mellan elektrisk och manuell bröstpump i två enkla steg!



Extra mjuk trätt  
– passar alla bröststorlekar

Uppladdningsbart batteri  
– håller upp till 5 timmar

Lättläst touch-display



Få delar gör den enkel  
att rengöra och alla  
delar kan steriliseras



Pumpa direkt i MAM:s  
flaskor eller i förvaringsburken  
Milk Storage Solution



2in1 Electric & Manual Breast Pump



Manual Breast Pump

Vill du uppgradera din manuelle bröstpump? Köp till MAM Upgrade kit som smidigt uppgraderar din manuelle MAM bröstpump till en elektrisk.

Utforska amnings Sortimentet från MAM:



Milk Storage Solution



Nipple Shields



Breast Pads



Easy Start™ Anti-Colic

Läs mer om vårt  
sortiment och ta del  
av erbjudanden här:



# För att du ska kunna fokusera på det viktigaste

Med våra gravidförsäkringar kan du känna dig trygg. Och självklart kan både du som ska föda barnet eller din partner teckna försäkringen. Så fokusera på det du ska göra – vi finns här för dig om det behövs. Läs mer på [modernaforsakringar.se](https://modernaforsakringar.se)

**Moderna**  
Försäkringar

För livets alla **oj.**



@mambaby\_nordic



@mambabySE



mambaby.com/se/babytalk



mambaby.com



mambaby.com



MAM Baby Diary App

# Så tränar du rätt – före och efter graviditeten



Träning under och efter graviditet är viktigt för att må bra, säger Katarina Woxnerud, legitimerad naprapat som driver Hela kvinnans klinik på Söder i Stockholm.

Att hålla igång under graviditeten och efter förlossningen är viktigt för att må bra och orka med den belastning som det innebär att bära på och föda ett barn. Men lägg träningen på rätt nivå och viktigast av allt: glöm inte din bäckenbotten.

Text Karin Cedronius Foto Peter Frick

**TRÄNING FÅR OSS ATT MÅ BRA** och orka mer. Men hur ska vi egentligen träna under graviditeten och efter förlossningen?

– Kvinnor har mycket att vinna på att fortsätta vara aktiva både under och efter graviditeten. En del är oroliga för att röra på sig men så länge man tränar som en vardagsmotionär och undviker maximal belastning eller tuff konditionsträning är det bara positivt att hålla igång.

Det säger Katarina Woxnerud som är legitimerad naprapat med inriktning på kvinnors hälsa och driver Hela kvinnans klinik tillsammans med Mary-Lou Richards Nilsson. Hon är även skapare av appen Mamma-mage, som innehåller övningar för att komma igång med bäckenbotten- och magträning efter en graviditet.

*Katarinas råd till dem som redan tränar när de blir gravida är att fortsätta med det de gillar, men att alltid lyssna på kroppen.*

– Det får aldrig göra ont eller kännas tungt mot bäckenbotten. Tänk också på att magen inte får bli spetsig, då ska du lugna ner tempot. Lägg gärna till lite extra fokus på övningar som stärker bäckenbotten och coremuskulaturen.

**HAR DU INTE TRÄNAT ALLS** innan du blev gravid är det ett bra tillfälle att komma igång.

– Börja med lätt vardagsrörelse – promenera, ta en omväg, ta trappan och lägg gärna till lite benböj och knipövningar, säger Katarina.

Många har svårt att hitta den viktiga aktiveringen i bäckenbotten efter en förlossning, när bäckenbotten är uppluckrad och magmuskulatur och ligament är uttänjda. Detta är något du kan påverka redan under graviditeten.

– Studier har visat att 30 procent av de kvinnor som får instruktion att aktivera bäckenbottens muskler kniper fel. Efter en förlossning när muskler och ligament har tänjts ut är det ännu svårare förstås. Så fråga din barnmorska om tips på knipövningar redan under graviditeten för att komma igång med knipet, säger Katarina.

**Varför är bäckenbotten så viktig?**

– En vältränad bäckenbotten och en stark core hjälper oss att hantera vardagen utan ryggsmärtor samtidigt som den förebygger inkontinens.

Efter förlossningen vill många komma igång med träningen snabbt. Men Katarina ger rådet att skynda långsamt och att komma ihåg – det tog nio månader att hamna där du är idag, så ge dig själv minst lika lång tid innan du förväntar dig att vara i samma form som innan.

– Ta det stegvis. Börja med lätta promenader, öka så småningom med lite mer belastning, kanske med gummi-band eller egen kroppsvikt. Allt beror förstås på hur graviditeten var och hur förlossningen gick. Lyssna på kroppen, känn in och ge den tid att läka. Stressa inte. All rörelse är bättre än ingen. ▶

# Viktigt att fånga upp depression tidigt

Att känna sig nedstämd eller ha ångest i samband med att man fött barn är inte ovanligt. Ju tidigare vården upptäcker detta desto fortare kan hjälpen sättas in. Därför har Region Stockholm infört en ny rutin, där barnmorskan screenar alla för depression redan i vecka 16.

Text Karin Cedronius

**DET ÄR INTE OVANLIGT** att känna sig nedstämd när man nyss fött barn. Därför screenar barnvårdscentraler sedan många år alla nyblivna mammor för eventuella symtom på depression med hjälp av ett speciellt utformat, standardiserat självskattningsformulär, som kallas EPDS. Under 2020 infördes en ny rutin i Region Stockholm, där samtliga kvinnor som väntar barn screenas även i vecka 16.

– Ju tidigare vi identifierar psykisk ohälsa desto snabbare kan vi sätta in stöd och hjälpa kvinnan så att en depression inte hinner utvecklas. Därför är den här nya rutinen, där våra barnmorskor ställer frågor kring psykiskt mående redan under graviditeten så viktig, säger barnmorskan Jennie Lenntorp som arbetar på BB Stockholm och även är utbildad KBT-terapeut.

Med hjälp av frågorna i formuläret kan barnmorskan hitta kvinnor som ligger i riskzonen för att utveckla en depression så att de får extra stöd både under graviditeten och så småningom i föräldraskapet, via BVC.

– Vid screeningen i vecka 16 träffar vi bara kvinnan, utan hennes partner, och pratar om hennes psykiska mående. Anledningen till att samtalen sker enskilt är att det kan underlätta för kvinnan att ta upp allt hon känner, säger Jennie Lenntorp.

**FRÅGORNA ÄR SAMMA** som senare dyker upp även på BVC, när barnet är omkring 6–8 veckor och handlar om allt från upplevd sinnesstämning till oro och sömn. Fördelen med att följa ett speciellt formulär är att det ger struktur, menar Jennie Lenntorp.

– Vi får ett strukturerat sätt att prata kring ämnet och det är tydligt hur vi ska gå vidare när vi hittar någon med tecken på psykisk ohälsa.

Jennie Lenntorp har även lång erfarenhet av att arbeta med förlossningsrädsla och menar att det är inte ovanligt att det hänger ihop med psykisk ohälsa. Under förra året implementerades även stöd-samtal för gravida med måttlig förlossningsrädsla i Region Stockholm, något som hon välkomnar.

– Ungefär var femte gravid har någon form av förlossningsrädsla, som varierar från lättare till svårare. Cirka hälften av dem har även en psykisk ohälsa. Med vårt arbete kan vi både identifiera de här kvinnorna och stötta dem med extra samtal och stöd. De flesta som får prata om sin rädsla och sätta ord på den tycker att det är till stor hjälp, därför är det så viktigt att vi fångar upp de gravida som har förlossningsrädsla. ▶



Jennie Lenntorp, barnmorska och KBT-terapeut

# För allt i livet du ska utforska

En barnförsäkring ska skydda det mest värdefulla vi har. Därför är vi stolta över att vår Barnförsäkring Large har utnämnts till en av Sveriges bästa barnförsäkringar av Konsumenternas Försäkringsbyrå, februari 2020. Läs mer på [modernaforsakringar.se](http://modernaforsakringar.se)

**Moderna**  
Försäkringar

För livets alla **oj.**

## Yoga lindrar smärtan

Smärta i underlivet, vulvodyni, är ett besvärligt tillstånd som många kvinnor lider av. Det är inte ovanligt att unga tjejer drabbas och då blir påverkade i hela sin vardag. Nu har BB Stockholms ungdomsmottagning testat en ny behandling för detta, nämligen yinyoga.

Text Karin Cedronius

**MELLAN 2001 OCH 2016** vårdades 9000 kvinnor med vulvodyni enligt Socialstyrelsen, men mörkertalet är stort. Helena Nash, barnmorska på BB Stockholms ungdomsmottagning träffar många unga tjejer som plågas av smärta i underlivet, både vid samlag, när de använder tampong och även helt utan synbar provokation.

– Det diagnostiseras som vulvodyni om smärtan kommer utan någon specifik orsak och håller i under minst tre månader. Det känns som en svidande smärta i underlivet och det påverkar kvinnans vardag rejält. Ibland gör det så ont att hon kan ha svårt att sitta ner och inte kan bära tajta kläder, förklarar Helena.

Vulvodyni behandlas med en kombination av smörjande salvor, stretchövningar, kuratorssamtal och information om vulvavård, som att inte tvätta sig med tvål eller raka sig. Nu har ungdomsmottagningen lagt till ytterligare ett verktyg i denna palett – nämligen yoga.

– Vi har erbjudit tjejer med vulvodyni en kurs i yinyoga, vilket är en speciell form av yoga med fokus på passiv stretch. Jag är själv utbildad yinyogalärare och tänkte att den typen av yoga, som fokuserar på andning och djupavslappning skulle passa tjejer med vulvodyni, eftersom spänningar är en del av problematiken, säger Helena Nash.

**DEN STORA SKILLNADEN** med yinyoga jämfört med annan yoga är att den har fokus på avslappning snarare än aktivitet. Yinyoga handlar om att sträcka ut bindväven medan musklerna är helt avslappnade. Dessutom stannar man hela tre till fem minuter i varje ställning.

Yogan på ungdomsmottagningen gjorde skillnad. När deltagarna fick utvärdera den var det mycket positivt respons.

– Alla var så nöjda och sa att de blev mer avslappnade och avspända efter yogaklasserna, säger Helena Nash.

### DETTA ÄR VULVODYNI

Vulvodyni, som tidigare kallades vestibulit, är ett tillstånd med smärta i underlivet/vulvan som varar i minst tre månader utan någon uppenbar, synlig orsak. Det kan göra ont i hela vulvan eller vara en lokal smärta, som ofta känns mer kring slidöppningens bakre del. Smärtan kan både komma vid beröring och helt oprovocerat eller både och. Vanligast är att smärtan kommer vid provokation som exempelvis samlag, användande av tampong eller beröring.

**FAKTA:** Internetmedicin.se och 1177

Samtidigt påpekar hon att yogan bara är ett av flera verktyg i behandlingen av vulvodyni.

– Men den påverkar positivt på flera nivåer. En av tjejerna som hade gått hos våra kuratorer började plötsligt prata om saker som hon inte velat prata om tidigare. Så yinyogan gör att de vågar slappna av och lyssna inåt, på sig själva.

Höstens yogaprojekt finansierades via projektpengar från Region Stockholm. Tack vare det goda resultatet kommer yinyogaklasserna att fortsätta under 2021. ▶

# ”Julian och Walter lär oss att leva i nuet”



En härlig fyrklöver!  
Från vänster: Julian,  
Aldous, Edwin och Walter.

*”Tänk om jag hade vetat då vad jag vet nu. Så mycket oro jag hade sluppit.”*

När Julian föddes för tolv år sen kunde Emily ingenting om Downs syndrom. Idag har fyrabarnsmamman desto bättre koll och hon tackar sin lyckliga stjärna att Julian och lillebror Walter, som också har Downs, valde att komma till just deras familj.

Text Karin Cedronius Foto Privat

– **DE TAR FRAM DET BÄSTA I LIVET** och är förebilder i så mycket. Som att leva i nuet, att inte grubbla, inte vara långsint och att alltid ha nära till skratt.

Det säger Emily Kind, fyrabarnsmamma från Karlskrona, när hon pratar om sina två söner Julian, 12 år och Walter, 2 år, som båda har Downs syndrom.

Men när Julian föddes var hon inte lika positiv. Hon beskriver beskedet om att hennes förstfödde hade en kromosomavvikelse som ”att någon drog undan mattan”.

– Det var som ett stort svart hål av sorg och frågorna bara hopades. Skulle Julian ha en massa sjukdomar, hur skulle hans framtid bli, kommer han bli lycklig och hur kommer han bli bemött?

Trots chocken och sorgen dröjde det inte länge förrän den charmige lille Julian hade lindat sina föräldrar och alla andra i sin närhet runt lillfingret och överbevisat dem om att han klarar mycket mer än de någonsin hade vågat tro.

– Så har det fortsatt. Julian visar oss varje dag hur kapabel han är och vilken underbar personlighet han har. Ta bara detta med att vara storebror till tre småbröder – han är en sån fin förebild för dem alla tre och alltid så omtänksam och glad. Jag tycker att Downs är en riktig solskensdiagnos och att vi ”normalstörda” borde ta efter dem som har Downs lite mer. ►►



## EMILY KIND

**ÅLDER** 41 år

**FAMILJ** Sönerna Julian, 12, Aldous, 6, Walter, 2 och Edwin, 10 månader samt sambon Fredrik BOR Hasslö, Karlskrona

**AKTUELL** Driver Instagramkontot och bloggen Livet.enligt.oss @emilykind där hon delar med sig av livet som mamma till fyra barn, varav två har Downs syndrom.

**ATT FÅ FLER ÄN ETT BARN** med Downs syndrom är extremt ovanligt. I Sverige finns det bara fyra andra familjer som, liksom Emily och hennes sambo Fredrik har fått två barn med Downs. Så när Emily blev gravid med Walter 2018, fyra år efter att andra sonen Aldous fötts, hade hon inte en tanke på att det kunde hända igen. Julian däremot hade sina aningar.

– Han var med mig hos barnmorskan på en kontroll och fick frågan om det skulle bli kul att bli storebror igen. Han svarade ”Ja, och det kommer bli en som jag”. Det var som om han kände på sig det.

När Walter såg dagens ljus en oktoberdag 2018 var det Emily och Fredrik som fick tala om för sjukhuspersonalen att han hade Downs syndrom.

– Jag såg det direkt, men personalen var lite mer tveksam eftersom det inte var så uppenbart.

Det var stor skillnad på känslösvalet när Walter föddes jämfört med då Julian kom till världen. All den oro och sorg hon hade upplevt då fanns inte.

– Jag visste ju precis vad det handlade om och kunde ta till mig Walter till 100 procent. Jag var inte ledsen eller chockad, bara lycklig. Jag är så glad att jag fick en andra chans att uppleva det så fint.

För Julian var det också omvälvande och härligt att få ett syskon som var precis som han.

– De har en så fin relation, en speciell kontakt och de känner in varandra. Det är nästan svårt att förklara. Jag glömmer aldrig första gången de träffades på BB – det var helt magiskt.

17 månader efter Walter föddes Emilys och Fredriks fjärde son, Edwin. Idag driver Emily instagramkontot och bloggen ”Livet enligt oss” där hon delar med sig av vardagen som en härlig,

brokig funkisfamilj, med fyra barn.

– Jag vill visa vår vardag och sprida kunskap och medvetenhet om hur det är att leva med barn som har Downs syndrom. För det finns tyvärr fortfarande så mycket okunskap och så många fördomar om detta i samhället. Så länge det gör det så behövs vårt konto mer än någonsin.

Emily önskar att det hade funnits liknande konton och mer information om Downs syndrom på nätet när hon fick Julian.

– Jag kände mig så utlämnad och hade så många frågor och tankar. Tänk om jag hade vetat då vad jag vet nu. Så mycket oro jag hade sluppit. Ibland kan jag faktiskt sörja att det försvann en tid med Julian i början, eftersom vi var så oroliga. Därför var det så härligt när Walter kom och inget av den oron fanns.

**DET OVÄNTADE HAR** alltså blivit det bästa för familjen. Emily säger att hon har förändrats i grunden av att bli mamma.

– När Julian föddes så föddes även jag på något vis. Jag fick omvärdera mycket i mitt liv och lära mig att uppskatta det lilla, enkla. Mina barn har lärt mig vad som är viktigt i livet och att inte haka upp mig på småsaker.

Till föräldrar som väntar eller har fått barn med Downs syndrom, eller som oroar sig för att de ska ske, har Emily ett råd:

– Googla inte för mycket om diagnosen. Alla barn är olika och diagnosen ter sig olika hos alla. Låt barnet visa vägen och lev i nuet. Tänk också på att barnet inte är sin diagnos, utan en alldeles egen individ med egen personlighet och förutsättningar. Det gäller alla barn, oavsett antal kromosomer. ▶

### TIPS!

Läs mer om Downs syndrom på [svenskadownforeningen.se](http://svenskadownforeningen.se)



## Ny mottagning öppnar i höst

Sickla Curanten  
Smedjegatan 18, 3 tr  
Nacka

Telefon 08-120 555 00

LÄS MER PÅ SIDAN 7!



## gratis Missa inte din BabyBox!

BabyBox innehåller fina presenter, produktprover, nyttig information och intressanta erbjudanden.

Beställ din BabyBox på [www.babybox.se](http://www.babybox.se)



**Gör som BB Stockholm Family**  
– Anlita ett auktoriserat och miljömedvetet lokalvårdsföretag!

Box 1391, 171 27 Solna  
Tel 08-735 53 00  
Mobil 070-763 13 01  
E-post [info@adenaclean.se](mailto:info@adenaclean.se)  
[www.adenaclean.se](http://www.adenaclean.se)



## Välkommen till Aleris UltraGyn

**Vårdval Obstetriska Ultraljud i Stockholm ger dig möjlighet att själv välja var du önskar göra dina undersökningar, oavsett vilken mödravård du är inskriven på!**

Hos oss träffar du alltid erfarna barnmorskor, vår utrustning är av bästa kvalitet och det finns alltid läkare med specialiserad kunskap om fosterdiagnostik och ultraljud till hands.

*Välkommen att kontakta oss!*



**UltraGyn Kungsholmen**  
Besöksadress:  
St Eriksgatan 44  
112 34 Stockholm

**UltraGyn Sabbatsberg**  
Besöksadress:  
Olivecronas väg 1  
113 61 Stockholm

Tel 08-587 101 99 | **Telefontider:** Mån - Tors 08.00 - 15.00 • Fre 08.00 - 12.00 Du kan också kontakta oss via 1177 e-tjänster. | **Hemsida** [www.ultragyn.se](http://www.ultragyn.se)



# Minst betyder mest

Trygg start med vår gravidförsäkring. Välj antingen gravid bas med ett gratis grundskydd eller gravid plus som är mer omfattande. Vi vet hur du bäst försäkrar de som betyder mest.

Läs mer och teckna:



[lansforsakringar.se/stockholm](https://lansforsakringar.se/stockholm)

**Länsförsäkringar**  
**Stockholm**   
Med tanke på dig