

## BÆKLINGARÖÐ LJÓSMÆÐRAFÉLAGS ÍSLANDS®

Þessi bæklingur er í röð bæklinga sem  
Ljósmeðrafélag Íslands gefur út á vef  
félagsins [www.ljosmodir.is](http://www.ljosmodir.is)

Höfundur þessa bæklingis er  
Hildur Sigurðardóttir, ljósmóðir.

Útgáfuár 2011

Myndir Shutterstock.com

### Helstu heimildir

Hildur Sigurðardóttir (2009). Faglegar leiðbeiningar um heimaþjónustu. Sótt á  
vef Landlæknisembættisins 11. apríl 2011:

<http://www.landlaeknir.is/lisalib/getfile.aspx?itemid=3850>

National Institute for Health and Clinical Excellence (NICE). (2006). Postnatal  
care- full guideline. Sótt 8.06.2011 af

<http://www.nice.org.uk/nicemedia/live/10988/30146/30146.pdf>

Lög um réttindi sjúklinga: 1997 nr. 74 28. maí/). Sótt 8.06.2011 af:

<http://www.althingi.is/lagas/nuna/1997074.html>

Menningarheimar mætast útgefið 2001–. Sótt 8.06 2011 af::

<http://www.landlaeknir.is/Pages/1055?NewsID=1134>



Borgartúni 6  
105 Reykjavík  
Sími 564-6099  
[www.ljosmodir.is](http://www.ljosmodir.is)

## BÆKLINGARÖÐ LJÓSMÆÐRAFÉLAGS ÍSLANDS®



# Sængurlega heima

## Upplýsingar um heimaþjónustu ljósmæðra



## HEIMAPJÓNUSTA LJÓSMÆÐRA

Ljósmæður sem annast sængurkonur í heimahúsum starfa í samræmi við leiðbeiningar Ljósmæðrafélags Íslands og Landlæknisembættisins og samkvæmt gildandi samningi ljósmæðra og Sjúkratrygginga Íslands. Heimapjónustan er greidd af Sjúkratryggingum Íslands og er foreldrum að kostnaðarlausu sé móðirin sjúkratryggð.

Heimapjónustuljósmæður starfa víðs vegar um landið og er **það alfarið val foreldra hvaða ljósmóður þeir velja að fá heim til sín eftir fæðinguna**. Upplýsingar um heimapjónustuljósmæður er að finna á [félagsvef Ljósmæðrafélags Íslands](#).

Starfsfólk sængurlegudeilda sér um að útvega ljósmóður í heimapjónustu eftir fæðingu barns en ef foreldrar hafa ákveðnar óskir um ljósmóður er mikilvægt að láta starfsfólk sængurlegudeilda vita eftir fæðinguna til að hægt sé að koma til móts við óskir foreldra eins og kostur er.

## FYRIRKOMULAG ÞJÓNUSTUNNAR

Konur og börn sem ekki þurfa sérhæft eftirlit eða meðferð allan sólarhringinn eiga kost á heimapjónustu ljósmæðra fyrstu 10 dagana eftir útskrift af fæðingarstofnun. Faglegt mat heilbrigðisstarfsfólks á þörf fyrir þjónustu og eftirlit ræður m.a. hverjar geta útskrifast snemma heim og fengið heimapjónustu.

Ljósmóðirin kemur heim til fjölskyldunnar í allt að 8 vitjanir, 1-2 á dag, fyrstu 7-10 dagana eftir fæðingu. Heimapjónustan er einstaklingsmiðuð, unnin í samráði við konuna og fjölskyldu hennar en metið er hverju sinni hve margar vitjanir eru æskilegar. Einnig getur verið matsatriði hve lengi ljósmóðirin dvelur, en hver vitjun tekur að meðaltali um eina klukkustund.

Landlæknisembættið hefur lögum samkvæmt það hlutverk að efla gæði og öryggi heilbrigðisþjónustunnar og hafa eftirlit með henni. Ef foreldrar telja ástæðu til að tilkynna um misbrest á heimapjónustu ljósmóður skal haft samband við embættið.

**BÆKLINGARÖÐ**  
**LJÓSMÆÐRAFÉLAGS ÍSLANDS®**

## Ljósmæður taka vel á móti þér!

### HVAÐ GERA LJÓSMÆÐUR Í HEIMAVITJUNUM?

Ljósmæður meta hverju sinni þörf konu, barns og fjölskyldu á eftirliti og umönnun. Eftirfarandi eru dæmi um matsþætti og innihald þjónustunnar:

- Meta í hverri vitjun heilsufar móður og barns og spyrja um líðan og aðlögun foreldra að breyttum hlutverkum.
- Meta húðlit og almennt ástand barns s.s. virkni og viðbrögð.
- Meta og veita fræðslu um næringu og útskilnað barns. Fylgjast t.d. með hvernig brjóstagjöf gengur og leiðbeina móður/foreldrum eftir þörfum s.s. varðandi upphaf brjóstagjafar, aðferðir við að leggja barn á brjóst, hve oft barn þarf að drekka og hvernig hægt er að meta hvort það fær nægju sína.
- Veita fræðslu um mikilvægi hreinlætis og kenna m.a. böðum ungbarns og umhirðu naflastúfs.
- Meta og veita ráð eða stuðning varðandi almenna líðan móður/foreldra s.s. í tenglum við þreytu/þrekleysi, verki og aðlögun að breyttum hlutverkum.
- Eru vakandi fyrir þróun vanlíðunar s.s. tengdu óöryggi/óttu við ábyrgð, þróun kvíða- og þunglyndiseinkenna.
- Meta og veita fræðslu um líkamlega og lífeðlisfræðilega aðlögun móður:
  - Meta breytingar á brjóstum/ástand geirvarta
  - Þreifna og meta stærð og ástand legsins
  - Spyrja út í og meta magn og útlit blæðinga/úthreinsunar
  - Meta ástand og óþægindi frá spangarsvæði og hugsanlegu skurðsvæði
  - Meta útskilnað
- Meta félagslegar aðstæður og stuðningsnet móður og foreldra. Aðstoða foreldra eftir þörfum við að kortleggja og bera kennsl á mögulegan stuðning í umhverfi þeirra.
- Meta samskipti í fjölskyldu og þörf á stuðningi t.d. varðandi þróun tengslamyndunar foreldra og systkina við nýja barnið.
- Veita fræðslu um helstu merki frávíka og alvarlegra vandamála sem þróast geta hjá móður og barni og leiðbeina með hvert skuli leita ef upp koma vandamál.
- Meta þörf fyrir frekari fræðslu, stuðning eða sérhæfðari hjálp.

## GRUNNGILDI LJÓSMÆÐRA VIÐ UMÖNNUN SÆNGURKVENNA OG NÝBURA

- Að lengd sjúkrahúsvistar eftir fæðingu sé einstaklingsmiðuð, þar sem tekið er mið af heilsufarsástandi móður, barns og mögulegum stuðningi heima fyrir.
- Að þjónustan sé einstaklingsmiðuð og að unnið sé í samráði við konuna og fjölskylduna. Æskilegt er að undirbúa sængurlegutímabilið strax á meðgöngu.
- Að komið sé fram við konuna og fjölskylduna af vinsemd og virðingu, sem felur meðal annars í sér að þörf þeirra fyrir næði, frið og persónulegt rými sé metin og virt.
- Að ávallt sé borin virðing fyrir viðhorfum kvenna og fjölskyldna þeirra, óskum, trú og gildismati
- Að tekið sé mið af mismunandi menningarbakgrunni og sérstökum aðstæðum móðurinnar og fjölskyldunnar hverju sinni, svo sem þörf fyrir túlkapjónustu.
- Að samræmis sé gætt í fræðslu og að veittar séu skýrar og markvissar upplýsingar þar sem tekið er mið af sérstökum þörfum kvenna og fjölskyldna þeirra.
- Fræðslan sé heilsueflandi, hvetji til sjálföryggis í foreldrahlutverki og auki meðal annars innsæi foreldra á einkennum hugsanlegra frávíka og/eða vandamála.
- Það er á ábyrgð ljósmóður að veittar séu skýrar upplýsingar um meðferð og þjónustu. Sem dæmi má nefna að þarfnist móðir eða nýburi rannsókna, aðgerða eða sérstakrar meðferðar séu upplýsingar að öllu jöfnu veittar áður en til framkvæmda kemur.