

Ladda ner en länk till patientinformationen genom att skanna qr-koden.
Använd mobiltelefonens kamera eller qr-läsare:



Latensfas

Latensfasen är den första delen av förlossningen som följs av den aktiva fasen. Att vara i latensfas innebär att förlossningen är på väg att starta igång och att sammandragningarna har en sparsam påverkan på livmodertappen och modermunnen.

Vad är skillnaden på latensfas och aktiv fas?

- Under latensfasen börjar kroppen förbereda sig inför den aktiva fasen av förlossningen.
- Under den aktiva fasen öppnar sig modermunnen i snabbare takt och barnet tränger ned i bäckenet.

Hur vet jag om jag är i latensfas eller aktiv fas?

- Latensfasen innebär ofta smärtsamma och oregelbundna sammandragningar.
- Det är vanligt att vissa sammandragningar upplevs som mer smärtsamma än andra och likaså att vissa sammandragningar upplevs vara längre.
- Aktiv fas innebär ofta smärtsamma och regelbundna sammandragningar.
- Det är vanligt att alla sammandragningar upplevs som lika smärtsamma och likaså att alla sammandragningar upplevs vara lika långa.

Vad kan jag göra för att underlätta latensfasen?

- Det mest fördelaktiga för dig under latensfasen är avslappning, vila, sömn i hemmiljö samt intag av mat och dryck då du själv inte kan påverka längden på latensfasen.
- Det naturliga hormonet oxytocin som frisätts vid sammandragningar hjälper dig att slappna av, minskar smärtupplevelsen och stress samt sparar energi till den aktiva fasen.
- Använd vid behov smärtlindringsmetoder i hemmet såsom värmekudde, bad eller dusch, TENS, Alvedon och/eller massage från partner eller annan stödperson.
- Titta gärna på länkad film för avslappning och andningsövningar:

www.karolinska.se/latensfas

Hur länge varar latensfasen?

- Latensfasen är den längsta fasen av förlossningen och kan pågå från några timmar till flera dagar. Ibland märker man inte av latensfasen.

När ska jag kontakta förlossningsavdelningen?

- När du upplever att det inte är hanterbart trots ovan nämnda smärtlindringsmetoder.
- Om du misstänker att ditt vatten har gått
- Om du har en vaginal färsk blödning
- Om du upplever minskade fosterrörelser
- När sammandragningarna börjar upplevas som smärtsamma kan känslor som oro och nervositet uppstå. Om du önskar att få stöd och rådgivning från en barnmorska är du alltid välkommen att ringa till förlossningsavdelningen.

Kontaktuppgifter:

Telefon till mottagning/enhet:
