**Veta när det är dags**

Det är inte alltid så lätt att veta när det är dags att åka in till förlossningen. En förlossning kan starta på olika sätt. Du är alltid välkommen att ringa och tala med en barnmorska för att få stöd och råd. Tillsammans gör vi upp en bra plan.

**Värkar**

Till en början är värkarna oftast svaga. De kan upplevas som mensvärk med pauser upp till 30 minuter. Ibland kan det kännas så upp till ett dygn. Lev då som vanligt, försök att sova på natten och vara aktiv på dagen. Ring till förlossningen när värkarna tilltagit i styrka och längd. När de varar mellan 60 och 90 sekunder i 3-4 minuters intervall eller om du känner behov av stöd och hjälp är det lämpligt att höra av sig till förlossningsavdelningen.

**Om vattnet går…**

Vid vattenavgång utan värkar, oavsett tidpunkt på dygnet, ringer du till förlossningen för att få råd om vad som bör göras. Om klart fostervatten avgår under ett aktivt värkarbete kan du om du vill fortsätta att vara hemma. Vid missfärgat fostervatten ska du alltid ringa till förlossningen.

**Slemproppen**

Slemproppen sitter i livmodertappen och är ett skydd mot infektioner under graviditeten. Den kan lossna i slutet av graviditeten eller under värkarbetet när livmoderhalsen blir kortare. Om den avgår betyder det inte att förlossningen startat men att livmodern förbereder sig. Vänta med att ringa till barnmorskan tills du får värkar om du inte är oroad av något annat.

**Initialblödning**

Det är helt normalt med en liten slemtillblandad blödning när du har fått värkar. Blödningen beror på att små blodkärl i livmodertappen brister och är tecken på att livmodertappen har börjat utplånas och öppna sig. Du ska alltid ringa till förlossningen vid blödning utan värkar.

**När ska man ringa?**

**Tag kontakt med förlossningsavdelningen när:**

* Värkarna tilltar i styrka och längd
* Kommer med 3-4 minuters intervall och håller i sig mellan 60-90 sekunder
* Fostervattnet avgår men inga värkar känns
* Du får en blödning utan att ha värkar
* Du känner behov av stöd och hjälp.

Du är alltid välkommen att ringa till förlossningen för rådgivning av en barnmorska.

**Telefon 08-123 242 42**