



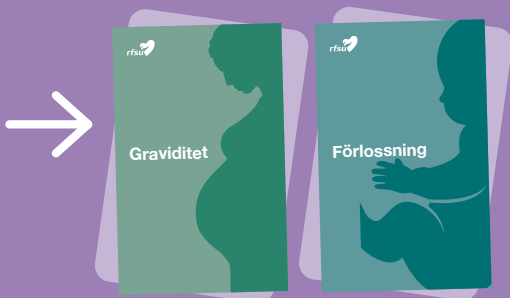
Tiden efter förlossningen



Födelsen av ett barn kallas för förlossning. När barnet är fött är det mycket som kan kännas annorlunda. Den första tiden kan vara både fantastisk och väldigt jobbig.

I den här skriften kan du läsa om tiden efter förlossningen. Om amning, sömn och besvär som är vanliga. Men också om hur den som har fött barn kan få vård, stöd och hjälp.

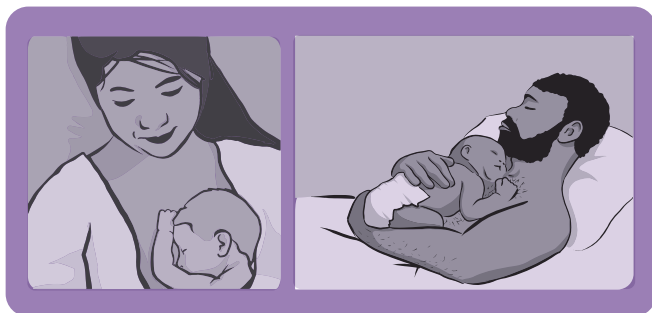
*Du kan läsa mer om graviditet och förlossning i skrifterna **Graviditet** och **Förlossning**.*



Första tiden med en bebis

Dagarna efter en förlossning kan se olika ut. De flesta stannar på sjukhuset, BB, en eller två nätter. En del åker hem tidigare, andra stannar längre. Det beror på hur mamman och barnet mår.

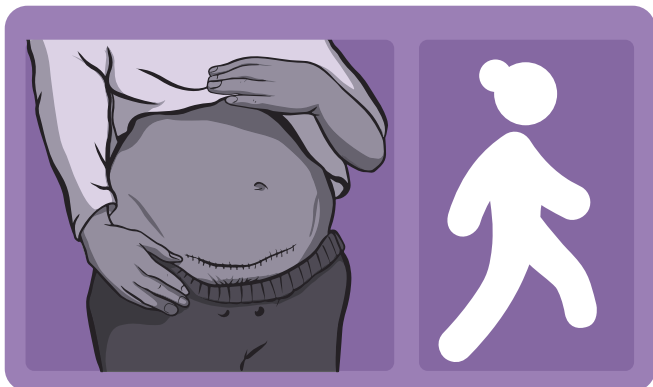
Det kan vara bra att stanna minst ett dygn, även om alla mår bra. Då får den som fött barn en chans att vila. Och hjälp med matningen av barnet.



Direkt när barnet kommit ut ur magen läggs det hud mot hud på mammans mage och bröst. Barnet har ett stort behov av närhet och beröring. Att ligga hud mot hud gör barnet lugnare. Det hjälper det även att hålla rätt temperatur.

Låt barnet ligga hud mot hud ofta den första tiden. Du kan ha bebisen innanför din tröja, en sjal eller en filt. Närheten är viktig för att skapa trygghet. Och stärker bandet mellan barn och förälder.

Barn kan födas genom slidan. Eller genom en operation som heter kejsarsnitt. Då gör en läkare ett snitt i magen och livmodern och lyfter ut barnet.



Snittet gör ont några dagar efter förlossningen. Då får du värkstillande medicin. Det går bra att duscha med bandaget.

Tänk på att röra dig försiktigt i början. När smärtan minskar kan du röra dig mer och mer. Lätt rörelse hjälper kroppen att läka. Det minskar också risken för blodpropp och förstoppning.

Amning

Att amma betyder att mata sitt barn med bröstmjolk. Din kropp tillverkar allt barnet behöver för att växa och utvecklas det första halvåret. Det är praktiskt att amma – du har alltid maten färdig när barnet vill äta.

Den första mjölken har tillverkats redan under graviditeten. Den kallas råmjolk och är gulaktig och mycket näringsrik.

Många barn, men inte alla, vill äta på en gång när de kommit ut ur magen. Om barnet ligger på mammans mage kan det ofta själv hitta bröstet och börja suga. Det är viktigt att barnet får ett bra tag om bröstet. Det ska gapa stort och få in mycket av bröstvårtan i munnen. Se bara till att barnets näsa är fri så det kan andas. Barnmorskan kan visa dig hur barnet kan läggas till bröstet.

När barnet har ätit brukar det somna. När det är vaket är det vanligt att det vill amma mycket och ofta. Om det känns svårt med amningen är det viktigt att be om hjälp.





Försök att hitta en bekväm position när du ammar. Det minskar risken att få ont i axlar och rygg. Man kan amma både liggandes och sittandes. Ligger du ned är det lättast att ligga på sidan, mage mot mage.

Vill du hellre mata med flaska? Då kan du ge barnet bröstmjölksersättning. Den går att köpa i mataffärer och på apotek. Det finns färdigblandad bröstmjölksersättning. Och pulver som man blandar med vatten. Det är viktigt att ersättningen har rätt temperatur.



Och att du följer instruktionen på förpackningen.
Det är också viktigt att vara noga med hygien.
Rengör alltid det du använder vid matningen.

Håll barnet i famnen när du matar det. Var gärna hud mot hud, och se barnet i ögonen. Närheten stärker relationen mellan er. Det är tryggt för barnet att du finns där. Och du lär känna din bebis.

Hur ofta ska barnet äta?

Redan nyfödda barn kan visa när de vill äta. De gapar, smacker, vrider på huvudet eller suger på sina händer.

Låt barnet äta när det visar att det är hungrigt.
Om du väntar blir barnet argt och frustrerat.
Det är svårare att mata ett ledset barn.

Mjölken börjar rinna först när barnet har sugit en liten stund. Man brukar känna när det händer.

I början kan bebisen vilja äta nästan jämt. Både på dagen och på natten. Sedan blir det mer sällan.

Hur mycket mjölk som produceras styrs av barnet.
Om barnet äter mycket och ofta tillverkas det mer.
Om barnet äter mer sällan minskar produktionen.
Bröstens storlek har ingen betydelse.
Barn vill ammas av många anledningar. Det är mysigt, ger lugn, trygghet och närhet. Små barn vill vara hud mot hud med föräldern ofta. Många barn vill ammas när de ska komma till ro och somna.

Bröstmjolk eller bröstmjölksersättning ger barnet tillräckligt med näring de första 6 månaderna. Från att barnet är 4–6 månader kan det smaka små mängder vanlig mat. Ge på tesked eller doppa ditt finger i till exempel potatismos eller fruktpuré. Från att barnet är 6 månader kan det börja äta vanlig mat i små portioner. Låt portionerna bli större med tiden.

Många fortsätter att amma eller ge bröstmjölksersättning efter 6 månader. Barn kan äta både bröstmjolk och vanlig mat i flera år.

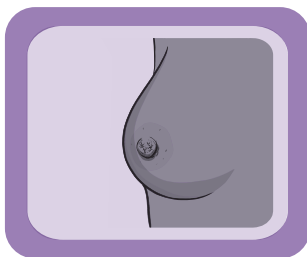


Från att barnet är en vecka gammalt ska det få D-vitamin. Fem droppar varje dag. D-droppar finns på apoteket. Man kan också få dem gratis på BVC, barnavårdscentralen.

Svårigheter vid amning

För en del kommer amningen igång av sig själv. Barnet tar ett bra tag om bröstvårtan och mjölken rinner som den ska. För andra tar det lite tid. Du och bebisen behöver hitta ett sätt som fungerar för er.

Bröstvårtorna blir ofta ömma, särskilt i början. När du har ammat kan du titta på din bröstvårta: den bör vara rund och rak. Då har barnet haft ett bra tag.



Ibland blir det små sprickor och sår som svider och gör ont. Det kan bero på att barnet inte får ett bra tag om bröstet. Be en barnmorska hjälpa dig.



Lufta bröstet ofta så att bröstvårtan inte är fuktig. På apoteket finns amningsnappar och krämer som kan lindra. Sök hjälp om såren inte läker.

Mjölstockning beror på att mjölken har svårt att komma ut. Det kan göra att bröstet blir hårt, rött och knöligt. Det gör ofta ont att amma. Du kan också få feber.

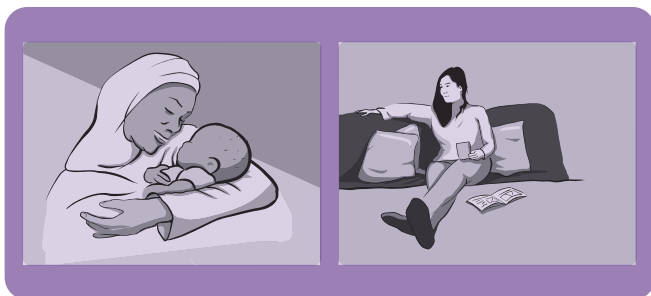
Det är bra att amma, trots att det gör ont. Låt barnet suga från det spända bröstet först. Försök att slappna av, äta, dricka och vila. En varm tröja håller bröstet varmt. Du kan också ta en varm dusch. Lätta på trycket i bröstet genom att mjölka ut lite med handen.



Sök hjälp om besvären inte går över efter två dagar. Eller om du får hög feber.

Har du problem med amningen? Vänta inte med att be om hjälp. Du kan få råd, hjälp och stöd från BVC eller en amningsmottagning. Den första veckan efter förlossningen kan du kontakta BB.

Vila och återhämtning



Små barn gör inte skillnad på dag och natt. De är ofta vakna på nätterna. Under en period kommer du bara att få sova korta stunder i taget.

Försök att sova när bebisen sover – både på natten och dagen. Lägg dig ned även om det bara blir en kort stunds vila.

Det kan vara skönt att ligga ned och amma. Liggamning är lite krångligt i början, men brukar gå att lära sig.

Låt någon ta hand om bebisen då och då. Då kan du sova flera timmar i sträck.

Är ni två föräldrar? Prata om hur ni kan dela på tiden med barnet. Du behöver pauser för att sova, äta, duscha och vara litegrann med dig själv.

Sömnbrist kan göra att man mår dåligt. Det är vanligt att känna sig olycklig, irriterad, ledsen och arg. Be sköterskan på BVC om råd och stöd.



Kroppen efter förlossningen

Det tar några månader för kroppen att återhämta sig efter en förlossning. Hur du mår under tiden kan variera. En del tycker att det mesta är som vanligt. Andra har flera, och kanske stora, besvär.

Under den första tiden behöver du mycket vila – men också rörelse. Det hjälper kroppen att läka.



Du kan börja med korta promenader.
De första veckorna ska du inte lyfta tungt.
Eller träna magmusklerna.

Tänk på att dricka mycket vatten och äta bra mat.

De flesta besvär går över efter några dagar, veckor eller månader – men det är viktigt att få rätt vård och stöd. På en barnmorskemottagning, gynekologisk mottagning eller vårdcentral kan du ställa frågor. Och berätta hur du har det. De ger dig råd som gör att kroppen återhämtar sig fortare.

Det är också viktigt att gå på efterkontroll hos barnmorskan. Läs mer om det längre fram i texten.

Ont i underlivet

Efter en förlossning genom slidan är det vanligt att ha ont i underlivet – men smärtan ska minska varje dag.

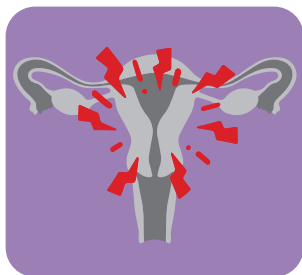


Vanliga värktabletter brukar hjälpa.

Om du är öm och svullen kan det göra ont att sitta. Att hålla en kall handduk mot underlivet eller att sitta på något mjukt kan lindra smärtan.

Att kissa och bajsas kan svida eller göra ont. Testa att kissa i duschen med ljummet vatten rinnande. Ha luftiga kläder på dig.

Eftervärkar



Efter förlossningen drar livmodern ihop sig – då får man eftervärkar. De påminner om kramper, eller mensvärk. Eftervärkarna hjälper livmodern att läka och minskar blödningar. Det är vanligt att värkarna kommer när man ammar.

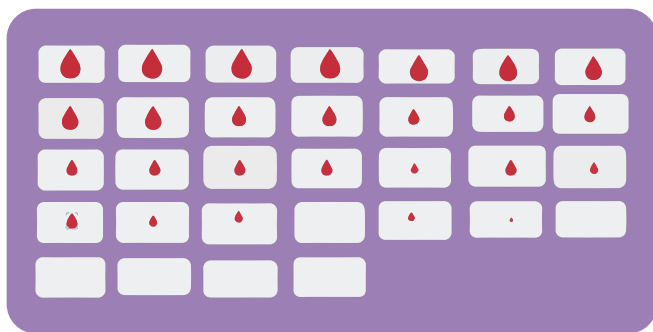
Eftervärkar är ofarliga men kan göra ont. En varm dusch eller en varm vetekudde på magen kan lindra. Vanliga värktabletter hjälper också. Försök att slappna av och andas lugnt när värken kommer.

Eftervärkarna brukar gå över efter 3–4 dagar.

Blödning från slidan

Alla blöder från slidan efter en förlossning. Både den som har fött genom slidan och den som har fött med kejsarsnitt. Blödningen kommer från såret efter att moderkakan har släppts och kallas för avslag.

De första dagarna är det som en riklig mens. Sedan kommer det mindre blod. Avslaget är brunaktigt innan det blir ljusare. Ibland kommer det blodklumpar.



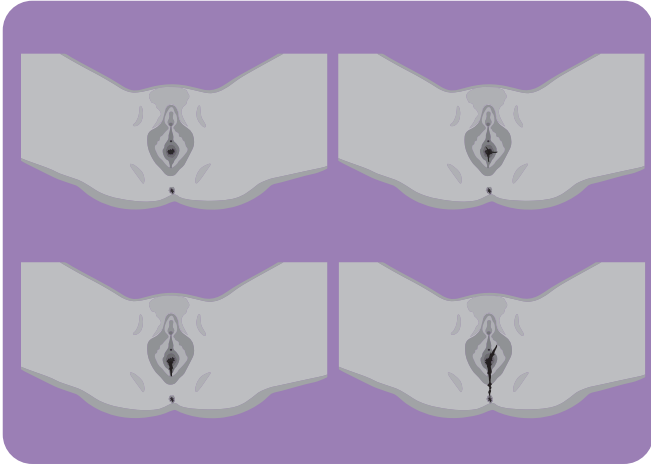
Det är vanligt att blöda i 6–8 veckor. När du rör mycket på dig kommer det mer blod. Om du legat stilla och reser dig upp kan det också komma mer blod.

Feber och ont i nedre delen av magen kan bero på en infektion i livmodern. Då ska du söka vård på en gång. Infektionen behandlas med antibiotika.



Infektioner är ovanliga. Risken minskar om du duschar istället för att bada så länge du blöder. Använd bindor – inte mensskydd som man för upp i slidan, som tampong eller menskopp. Så länge du blöder bör du använda kondom vid samlag i slidan.

Sök vård på en akutmottagning eller gynekologisk mottagning om du får feber eller mycket ont. Om blödningen inte blir mindre och mindre. Om det kommer många och stora blodklumpar. Eller om avslaget luktar mycket illa.



De flesta som föder barn genom slidan får sår. Såren kallas för bristningar. Vissa bristningar behöver sys. Andra läker av sig själva. Muskeln i ändtarmen kan skadas, men det är ovanligt. När barnet är fött är det viktigt att barnmorskan eller läkaren får titta på underlivet. De tar reda på om du fått några skador. Bristningar sys ihop direkt efter förlossningen.

Kroppen börjar läka redan det första dygnet. Såren är ofta borta efter några veckor. Men det kan ta upp till ett år innan muskler och vävnader har läkt ordentligt.



En del får problem som inte går över – trots att såren har läkt.



Om det är så ska du söka vård. Det går bra att söka vård både om det har gått kort och lång tid sedan förlossningen.

Om du blir gravid igen under det första året har kroppen inte hunnit återhämta sig. Att få flera barn under kort tid är ofta tungt och påfrestande. Prata med din barnmorska om hur du mår och hur kroppen känns.

Andra slags besvär

Här är en lista med besvär som är vanliga efter en förlossning. Att de är vanliga betyder inte att alla råkar ut för dem.



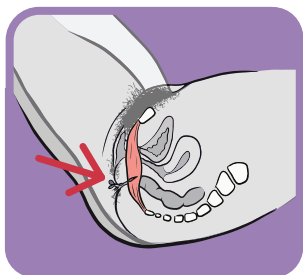
Du kan läsa mer på www.1177.se. Informationen finns på olika språk.

Blodbrist: Efter en graviditet och förlossning är det vanligt att ha blodbrist. Det betyder att det finns för lite järn i kroppen. Blodbrist gör att man känner sig trött, yr eller mår dåligt.



Ät mat som innehåller mycket järn – till exempel bönor, kött och grovt bröd. Du kan också ta järntabletter. De finns att köpa på apoteket.

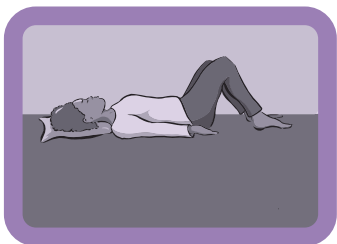
Hemorroider: Att det blöder, svider eller kliar vid ändtarmsöppningen kan bero på hemorroider. En hemorroid är ett blodkärl som blivit förstorat. Ibland kan man känna att något buktar ut vid ändtarmsöppningen.



Hemorroider brukar läka av sig själva, men på apoteket finns läkemedel som kan lindra. Sök vård om hemorroiderna växer eller gör mycket ont.

Framfall: Efter en förlossning kan livmodern eller slidväggarna sjunka nedåt. De kan bukta fram i slidöppningen. Det kan också kännas tungt och obehagligt. En del får svårt att kissa och bajsas.

Tror du att du har framfall? Sök hjälp på en barnmorskemottagning eller vårdcentral.



Att träna bäckenbottenmusklerna kan hjälpa. En sjukgymnast kan visa dig hur man gör. De flesta blir av med framfallet inom ett år efter förlossningen.

Förstoppning: Förstoppning betyder att man blir hård i magen och får svårt att bajsas. Om man har sår i underlivet kan det göra ont att gå på toaletten. Det gör att många blir förstoppade. Många problem blir också värre av förstoppning. Till exempel hemorrojder och framfall.



Försök att dricka mycket vätska. Ta promenader. Och ät mat med mycket fibrer. Gå på toaletten direkt när kroppen vill det. På apoteket finns läkemedel som gör att bajsas blir lösare.

Urinvägsinfektion: Behöver du kissa ofta? Svider det när du kissar? Det kan bero på en urinvägsinfektion.



Infektionen går ofta över av sig själv, men ibland behöver man antibiotika. Sök vård om du har stora besvär, får feber eller har ont i nedre delen av ryggen.

Det läcker gaser, kiss eller bajs: Efter en förlossning kan det vara svårt att hålla tillbaka pruttar, kiss och bajs. För en del läcker det lite, vid något tillfälle. För andra läcker det mycket och ofta. Att det läcker kan bero på att bäckenbottenmusklerna blivit svaga. Eller på en skada i samband med förlossningen.



I de flesta fall kommer besvären att försvinna under de första månaderna. Att träna bäckenbotten brukar hjälpa. Om besvären är stora ska du söka hjälp på en gång.

Delade magmuskler: Under en graviditet delar sig magmusklerna. Det är för att bebisen ska få plats att växa. Efter förlossningen börjar de dra ihop sig igen. Men många är svaga i magen de första månaderna.

Du behöver träna för att musklerna ska växa ihop och för att bli stark igen. För en del växer inte magmusklerna ihop ordentligt. Då kan man behöva opereras, men det är ovanligt.



En barnmorska eller sjukgymnast kan ge dig råd om träning. Hen kan också bedöma om delningen är så stor att du behöver träffa en läkare.

Blodpropp: Risken för blodpropp större än annars under några veckor efter förlossningen.

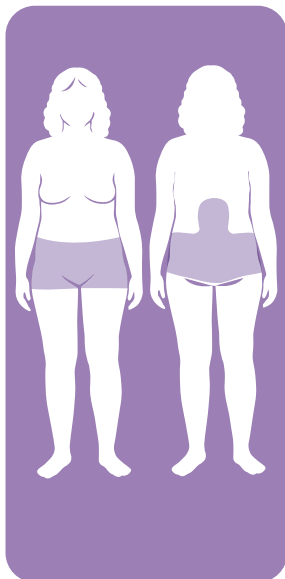
Blodpropp betyder att en blodklump fastnar i ett blodkärl. Då blir det svårt för blodet att åka förbi. Det är vanligast med blodpropp i benet. Om ena benet känns tungt och värker ska du söka hjälp. Eller om vaden blir varm, svullen och öm. Att röra på sig är ett bra skydd mot blodproppar.



Bäckensmärta: Under graviditeten förändras bäckenet för att barnet ska få plats.

Det kan ge smärta i höfterna, ryggen, skinkorna och ovanför underlivet. Det kallas ibland för *bäckenupp-luckring* eller *foglossning*. För en del blir besvären mycket stora. De får ont av att gå, stå och sitta.

För några fortsätter besvären efter förlossningen. Träning, massage, akupunktur och råd i vardagen kan hjälpa. Sök vård hos en sjukgymnast som är specialiserad på graviditeter eller bäckensmärta.

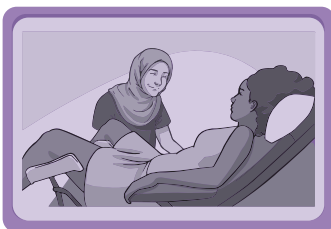


Efterkontroll

Upp till 16 veckor efter förlossningen erbjuds du att komma tillbaka till barnmorskemottagningen för efterkontroll. Den är till för att ta reda på om kroppen läker som den ska.

Om du har stora besvär kan du komma på en tidig efterkontroll. Eller göra flera besök. Ring till mottagningen och boka en tid.

Precis som all mödravård är besöket gratis. Säg till innan om du behöver en tolk.



På efterkontrollen kommer barnmorskan att fråga hur du mår. Och hur det känns att vara förälder. Ni kommer prata om förlossningen och den första tiden med barnet. Hen kommer att ställa frågor om till exempel toalettbesök, motion och sex.

Är det något du undrar över? Har du ont någonstans? Är det något som oroar dig? Läcker du gaser, kiss eller bajs – berätta om det. Barnmorskan finns till för din skull.

Barnmorskan gör också en undersökning av underlivet. Det är för att ta reda på att allt ser bra ut.

Och att eventuella bristningar har läkt. Undersökningen är frivillig. Men det är väldigt bra att göra den.

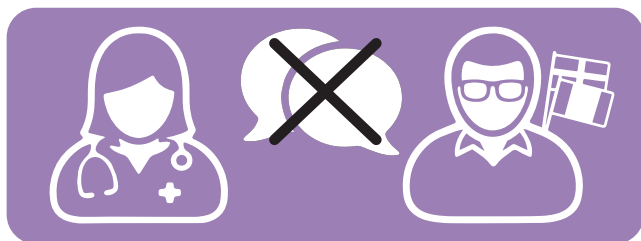
Känns slidan stor och öppen? Glider tampongen eller menskoppen ut? Känns det tungt och obehagligt i underlivet? Gör det ont att ha sex? Berätta för barnmorskan om de besvär du har. Hen är van vid alla slags frågor och problem.

Besvär som inte går över

Om dina besvär inte går över ska du kontakta vården igen – även om det har gått lång tid. Du kan gå till vårdcentralen, en barnmorskemottagning eller en gynekologisk mottagning. De kan göra fler undersökningar och ta reda på vad besvären beror på.

Nästan alla problem blir mindre med bra vård och behandling. Det finns hjälp att få.

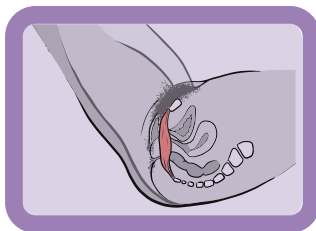
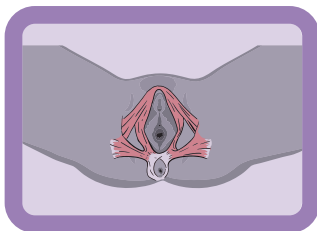
En del upplever stora besvär, men får höra att allt ser bra ut. Då ska du gå till en mottagning som är specialiserad på förlossningsskador. Be om hjälp att hitta till rätt ställe.



De som arbetar på mottagningarna har tystnadsplikt. Det betyder att de inte får berätta saker om dig för någon annan. Tolkar har också tystnadsplikt.

Träna bäckenbotten

Bäckenbottenmusklerna sitter runt ändtarmen, urinröret och slidan. Efter en graviditet och förlossning är musklerna uttänjda. Då kan det vara svårt att hålla tillbaka gaser, kiss och bajs.



För att bäckenbotten ska bli stark igen behöver du träna den. Knipövningar betyder att spänna musklerna i bäckenbotten. Du kan börja med knipövningar några dagar efter förlossningen. Men först måste du hitta rätt muskler.



Ligg på rygg i en säng. Ha benen böjda och lätt isär. Slappna av i rygg, skinkor, ben och mage.

Lägg en hand på magen. Magen ska vara helt avslappnad.

Knip ihop musklerna runt ändtarmsöppningen. Sedan kniper du framåt och uppåt. Runt slidan och urinöppningen. Ungefär som om du var kissnödig och behövde hålla emot.

Fortsätt att knipa uppåt. Så att det känns som att du lyfter upp något inuti underlivet.

Håll kvar knipet några sekunder.

Du behöver träna både styrka och uthållighet.

Knip så hårt du kan – och håll kvar några sekunder. Starka och snabba knip hjälper dig att hålla tätt när du hoppar, hostar eller nyser.

Knip lagom mycket – och försök hålla knipet en längre stund. En uthållig bäckenbotten hjälper dig att hålla tätt vid promenader, löpning eller gymnastik.

Träna bäckenbottenmusklerna flera gånger om dagen. Du kan göra övningarna när du borstar tänderna, väntar på bussen eller tittar på tv. Men det är viktigt att veta att du tränar på rätt sätt. En barnmorska eller sjukgymnast kan ge dig ett träningsprogram. Och tipsa om appar som påminner om övningarna. Du kan också läsa mer på www.1177.se.



På efterkontrollen brukar barnmorskan undersöka om man kan hitta rätt muskler. Och hur starkt ens knip är.

Träningen brukar ge resultat efter några månader. Om det fortfarande läcker gaser, kiss eller bajs efter ett halvår ska du söka vård. Gå till vårdcentralen eller en gynekologisk mottagning. Det finns hjälp att få.

Nedstämdhet och depression



Att bli nedstämd under en graviditet är ganska vanligt. En del blir nedstämda efter förlossningen, under den första tiden med bebisen.

Känslorna kan växla från glädje till ledsenhet. Från lugn till oro. Kanske känner du dig förvirrad, utmattad och lycklig på samma gång. Kanske gråter du ofta.



Tillståndet kallas för *baby blues*. Det brukar gå över efter 1–2 veckor. Känsligheten beror på hormoner och trötthet. Och på att det är en stor omställning att få ett litet barn.

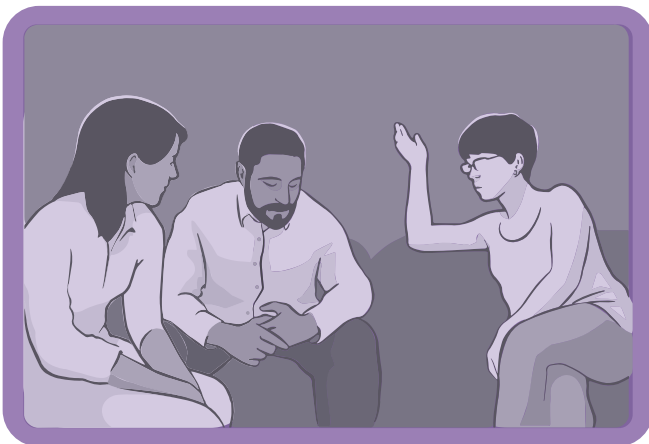
Försök att vila och ta det lugnt. Be din partner, släktingar eller vänner att stötta och hjälpa dig.

För några utvecklas nedstämdheten till en depression. Det kallas för *förlossningsdepression*. Då mår man dåligt under en längre tid.

Tecken på depression är att man inte vill göra saker man brukar tycka om. Att man är trött eller har humörsvängningar. En del tänker att de inte vill vara förälder till sitt barn. Eller har tankar på att skada barnet.

Den andra föräldern kan också få en förlossningsdepression.

Det är viktigt att söka hjälp tidigt om man känner sig deprimerad. Inom vården finns stor kunskap om förlossningsdepression. De vet att det kan bli på det sättet. De kommer inte att ta ens barn ifrån en – de hjälper en att må bättre.



Tankar och känslor från förlossningen kan påverka hur du mår efteråt. Kanske blev inte förlossningen som du trodde eller hoppades. Kanske var du med om något skrämmande. Traumatiska minnen är tunga att bära.



Prata med någon du känner förtroende för. Att sätta ord på sina känslor kan hjälpa. Du kan även söka stöd hos BVC eller på en barnmorskemottagning.

Sex efter förlossningen

För många par blir sexlivet annorlunda när de fått en bebis. Kanske har man sex mer sällan. Eller på nya sätt. Det kan kännas tråkigt och jobbigt. Andra tycker inte att det gör någonting.

Kom ihåg att tiden med småbarn går över. Hur ni har det tillsammans kan förändras.

Efter förlossningen behöver kroppen få läka i sin takt. Smärta, trötthet, hormoner och oro påverkar lusten. Att få barn är en stor omställning. Bebisen tar ens tid, ork och uppmärksamhet.

Det är inte konstigt om du vill vänta med att ha sex.

Om man vill ha samlag i slidan går det bra att ha det. Du behöver inte vänta någon viss tid. Om det fortfarande blöder från slidan bör man använda kondom. Det minskar risken för en infektion.



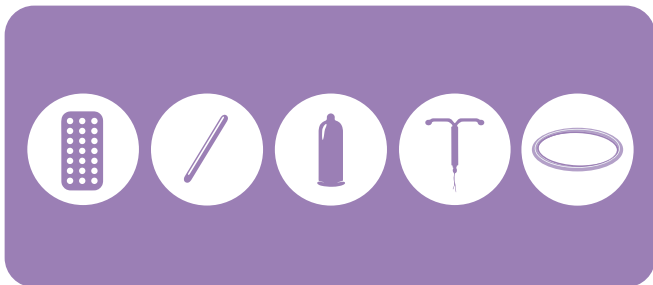
Smärta i underlivet kan bero på bristningar som inte har läkt. Vänta i så fall med slidsamlag tills det har gått 6–8 veckor. Fråga barnmorskan på efterkontrollen hur det ser ut och om det finns några skador som kan påverka.



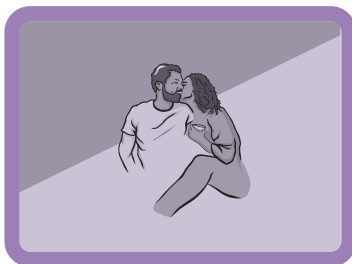
Hormoner kan göra att slidan känns torr och irriterad. Tvätta underlivet med barnolja. Undvik tvål som torkar ut. I samband med sex kan det kännas bra att använda glidmedel. Det är en hal kräm som går att köpa på till exempel apoteket.

Om man har fött barn genom slidan har musklerna tänjts ut. Slidan kommer att återhämta sig, men det är ändå bra att göra knipövningar. Starkare muskler kan göra att sex känns mer och skönare.

Det går inte att veta när man har sin första ägglossning efter förlossningen. Vill du inte bli gravid? Tänk på att använda preventivmedel. Amning är inget säkert skydd mot graviditet.



Om man själv inte känner lust kan det vara jobbigt att partnern vill ha sex. En del går med på sex som de egentligen inte vill ha.



Försök att prata med varandra. Berätta hur du upplever situationen. Kanske kan ni göra andra saker tillsammans? Se en film ihop eller ta en promenad tillsammans. Kanske sömn är det du behöver allra mest. Eller att ta ett bad helt själv. Vila och återhämtning kan göra att lusten kommer tillbaka.

Massage, kramar och smekningar är sätt att få närhet och ömhet, utan att ha sex. Kanske känner du lust att kyssas, men inte ha samlag? Kom ihåg att var och en bestämmer över sin egen kropp. Du bestämmer över din.

Kontakta en barnmorskemottagning, gynekologisk mottagning eller sex- och samlevnads-mottagning om du vill ha råd om sex och relationer.

*Alla har rätt till
bra vård, stöd
och hjälp efter
en förlossning.*

Att skapa förutsättningar för att förändra och förbättra människors liv har varit RFSU:s målsättning ända sedan starten 1933.

RFSU är en politiskt och religiöst obunden ideell organisation med syfte att sprida en kunskapsbaserad och öppen syn på samlevnads- och sexualfrågor. Genom sexualupplysning, utbildning och opinionsbildning vill RFSU slå hål på fördomar, öka kunskapen och den sexuella hälsan, i Sverige såväl som internationellt. RFSU har ett frihetsperspektiv och rättighetsperspektiv på sexualiteten som utgår från allas frihet att vara, frihet att välja och frihet att njuta. När du köper en produkt, är medlem, samarbetar eller stödjer RFSU:s arbete bidrar du till fortsatt förändring av människors liv.

RFSU är en medlemsorganisation.

Vill du bli medlem? anmäl dig på

www.rfsu.se/medlem

Du kan läsa mer om RFSU:s verksamhet på

www.rfsu.se

