



Information efter kejsarsnitt

Första dygnet efter operation

- För att öka cirkulationen i kroppen och minska risken för blodpropp i benen kan du trampa med kraftiga tag upp och ner med fötterna. Det minskar även eventuella svullnader i benen.
- Det är bra och viktigt att komma ur sängen och röra sig runt i rummet tidigt efter kejsarsnittet. Det gör att du mår bättre och din mage kommer igång lättare.
- Var uppmärksam på din hållning, försök att sträcka på dig.
- Ta ibland djupa andetag, hosta och harkla upp eventuellt slem. Håll gärna en kudde över operationssåret som stöd, även när du nyser eller skrattar, då gör det mindre ont.

Tips på hur du enklast tar dig upp ur sängen efter kejsarsnitt;

1. Börja med att dra upp benen mot dig.



2. Vänd över till sidan.



3. Ta benen över sängkanten och skjut ifrån med armarna. Då undviker du att späna magmuskulerna.



4. Vid behov sänk ner sängen. Trampa gärna med fötterna en stund innan du reser dig för att få igång blodcirkulationen.

> När du ska lägga dig igen gör du samma rörelser fast tvärtom.

Amningsställningar

- Sittande amning, skydda operationssåret med en kudde
- Sittande amning i omvänd position – lägg barnet bredvid eller nära vänt mot dig och låt barnets fötter vila mot din rygg
- Amning i halvliggande position eller på sidan.

Enhet: Eftervårdsmottagningen	Sida: 1 (2)
Dokumentägare: Malin Thorsell, Verksamhetschef Förlossningskliniken	Giltigt från: 2023-06-01
Dokument-ID: 2303125620	Version: 2.0

Förband

Förbandet som sitter över operationssåret är genomsläppligt för luft och förhindrar infektion.

- Förbandet bör sitta i 5 dagar efter kejsarsnittet, skulle förbandet bli väldigt fuktig tas det bort innan, gärna i samband med dusch.
- Under förbandet har ett flertal smala tejpremsor, sk steristrips, tejplats över ditt operationssår. Steristrip fyller endast en kosmetisk funktion för att äret ska bli så tunt som möjligt. Du tar själv bort steristripsen efter 14 dagar. Om det är viktigt för dig att äret ska bli tunt och fint kan du fortsätta använda tejp. Då använder du en bred kirurgtejp till 6 veckor efter kejsarsnittet.

Smärta och smärtlindring

De första dygnet efter operationen har du oftast ont. Därför rekommenderas du regelbunden smärtlindring den första tiden. Under första veckan går läkningen fort och för varje dag som går kommer du uppleva mindre obehag och smärta.

Röra sig, lyfta, bära, träna efter ett kejsarsnitt

Efter en bukoperation är det bra att komma igång och röra på sig, det främjar läkningen av operationssåret, minskar risken för blodpropp och förstoppning. Vanligtvis tar det ett par dagar innan tarmarna kommer igång efter operationen. Gaser kan då samlas i tarmarna vilket spänner och gör ont men att komma upp och gå är bästa sättet att få tarmarna i rörelse.

Generellt ska man undvika att anstränga magmusklerna (till exempel med tunga lyft) 4 veckor efter operationen. Att lyfta barnets vikt och babyskydd är helt okej. Det är inget hinder att promenera, skjuta barnvagn och gå i trappor. Partner, andra anhöriga och vänner får hjälpa till med tunga matinköp, lyfta eventuella storasyskon och annat tungt. Undvik jogging och sit-ups de två första månaderna efter förlossningen tills du har varit på återbesök hos din barnmorska på Barnmorskemottagningen.

Övningar för bäckenbotten är lika viktiga att göra för dig som fött med kejsarsnitt som för den som fött vaginalt. I och med påfrestningar under graviditeten blir dina bäckenbottensmuskler uttänjda och försvagade. Därför bör du träna bäckenbottensmusklerna under graviditeten och återuppta träningen efter förlossningen.

OBS! Undvik bad, tampong under den tid du fortfarande har avslag från livmodern. Vid omslutande sex bör kondom användas under tiden som du fortfarande har avslag, detta för att minska risken för infektion. Vill du veta mer om Sex efter att du fått barn, läs vidare på 1177.

När ska du söka vård

Om du upplever tilltagande smärta, avslaget/blödningen ökar eller luktar illa, du får feber eller såret blir rött, svullet, känns varmt eller varar kan det vara tecken på en infektion i livmodern eller i operationssåret. Kontakta BB S:t Görän de första 7 dagarna efter kejsarsnittet, ring 1177 efter första veckan efter kejsarsnittet.

Enhet: Eftervårdsmottagningen	Sida: 2 (2)
Dokumentägare: Malin Thorsell, Verksamhetschef Förlossningskliniken	Giltigt från: 2023-06-01
Dokument-ID: 2303125620	Version: 2.0