

Når jeg har født ved kejsersnit

Hvordan skal jeg behandle operationsarret?

Der er ingen specielle forholdsregler, arret tåler vand og sæbe.

Smør eller massér det med olie eller lotion efter bad. Løft eventuelt lidt op i arret ved at tage fat om huden på begge sider, det kan forhindre den omkringliggende hud i at blive hård.

Direkte sol på arret frarådes det første år, da huden er sart.

Trådene opløser sig selv. Dog kan trådene i enkelte tilfælde først afstødes efter et par måneders forløb.

De udleverede støttestrømper skal afleveres til personalet efter brug.

Hvor meget må jeg løfte?

Undgå tungere løft, end vægten af dit barn, i de næste 6 uger.

Arret springer ikke op, men mavemusklerne skal skånes, da der ved overbelastning kan opstå brok.

Smerter i arret?

I forbindelse med operationen er der skåret nogle nerver over i huden. Du kan mærke jag eller følelsesløshed i arret igennem et stykke tid.

Vi anbefaler, at du tager 1 gr. Panodil efter behov (dog max. 4 gange i døgnet).

Hvor længe vil jeg bløde?

Du bløder fra såret i livmoderen, hvor moderkagen har siddet fast. Denne blødning kan vare i 2-6 uger. Blødningen vil aftage de første dage efter fødslen og blive mere som blodigt ud-

udflåd. Der kan komme frisk blødning, hvis du er meget fysisk aktiv. Denne blødning skal aftage igen.

Så længe du bløder eller har udflåd, er der øget risiko for underlivsinfektion, så du skal undgå karbad, svømmehal eller havbad i denne periode.

Hvornår må jeg have samleje?

Når du/I har lyst til det. I skal blot anvende kondom, så længe der stadig er blodigt udflod af hensyn til infektionsfaren. Vær opmærksom på, at du kan have ægløsning og bliver gravid, selv om du ammer og ikke har menstruation.

Hvornår må jeg dyrke sport?

Efter 3 - 4 dage må du starte med barselegymnastik, knibeøvelser og lettere øvelser, der ikke medinddrager mavemusklerne. Egentlig gymnastik eller sport kan du først starte på ca. 8 uger efter fødslen.

Hvad med den daglige husholdning?

Vi anbefaler, at du kun gør det, som du føler dig fysisk godt tilpas med. Husk at hvile dig!

Hvis du har yderligere spørgsmål så spørg personalet, som er tilknyttet din stue.

Med Venlig hilsen

Fødeafdelingen