

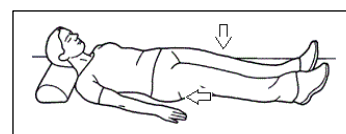
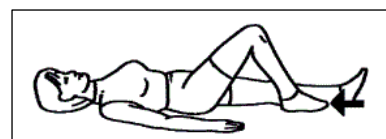
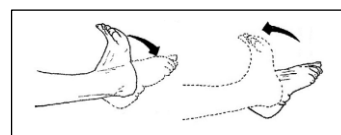
Keisarsnitt

Innleiing: I Norge blir ca. 17 % (FHI 2015) av fødsler gjort ved keisarsnitt . Eit keisarsnitt kan vere planlagt eller akutt.

Før: Ved planlagt keisarsnitt vil du få informasjon i forkant. Då er du forberedt og veit kva øvingar som kan vere gunstig å gjere og korleis du beveger deg hensiktsmessig.

Etter: For å auke blodsirkulasjonen bør du begynne å bevege deg raskast mogleg etter operasjonen. De første dagane kor du oppheld deg meir i ro enn du er vant til, bør du gjere øvingar i seng. Vi anbefaler:

- Bøy og strekk i anklar
- Bøy og strekk vekselvis høgre og venstre bein mens hælen har kontakt med underlaget
- Knip saman baken, strekk beina, hald og slipp



Utfør kvar øving 10-20 gonger, helst fleire gonger for dagen.

Smerter: Dei første dagane vil du kjenne smerter i såret, ha etterrier og eventuelt luft smerter.

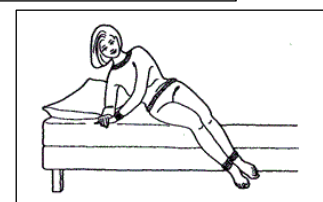
Smerte er en oppleving og det varierer mye kor stort behovet for smertestillande er. Det anbefalast at du tar smertestillande regelmessig for å ha en jamn, god lindring.

Når barnet diar utløysast hormonar som stimulerer livmoren til å trekke seg saman. Dette kallas etterrier og dei kan vere smertefulle dei første dagane.

Luft smerter kan kjennes i mage og/eller i skulder. Det å komme i aktivitet vil vere gunstig for å hjelpe bl.a. mage-/tarmfunksjon i gang igjen. Stillingsforandring i seng, bekkentilt og djupe pust inn kan vere effektiv for å «flytte på lufta» dersom aktivitet er vanskelig.

Inn/ut av seng: Allereie dagen etter operasjonen er det fint om du kan sitte litt på sengekanten og gjerne gå litt på rommet. For å unngå kraftig bruk av magemusklar anbefaler vi følgande måte for å komme inn/ut av seng:

- Bøy knea
- Rull over på sida
- Skyv frå med armane samtidig som beina føres utfor sengekanten



Det er normalt å bli svimmel de første gongene så få hjelp når du skal ut av senga. Ganske raskt vil du mestre dette sjølv.

Forsiktighetsomsyn i 6 veker: Operasjonssåret bør avlastast i 6 veker, noko som er heile barseltida. Du bør då:

- Komme inn/ut av seng som skildra over
- Unngår tungt husarbeid som støvsuging og golvvask
- Unngå tunge løft, f.eks. eldre barn, handleposar, bilsete eller vogn inn/ut av bil
- Du kan gå på tur og gjere lette øvingar. Vent 10-12 veker med sit-ups
- Støtt operasjonssåret når du hostar/nyser

Aktivitet og kvile i barseltida: I barseltida er det viktig å legge til rette for at kroppen får ta seg inn igjen etter svangerskap og fødsel. *Kvile* er like viktig som aktivitet, og det er lurt å ta fleire gode kvilestunder kvar dag. Se gjerne «Kom i form» for tips til gode kvilestillingar.

Det er flot at du beveger deg. Du må gjerne gå tur, start med korte turar og auk lengda etter kvart. Du kan trille vogn, men prøv å unngå dei brattaste bakkane i starten.

Bekkenbotn-muskulaturen er svekka etter svangerskapet. Trening av desse musklane er derfor viktig, òg for deg som har tatt keisarsnitt. Du kan begynne treninga med ein gong.

Venleg helsing

Fysioterapeutane på KK

Tlf.: 55 97 42 93