

Sådan forholder du dig, når du har fået en rift i ringmusklen under fødslen

Du har fået en rift i ringmusklen under fødslen af dit barn. De fleste rifter i ringmusklen heler uden problemer i løbet af 8-10 dage. Du skal følge en række forholdsregler, når du har en rift i ringmusklen.

DE FØRSTE DAGE EFTER FØDSELEN

- Du får tilbudt smertestillende medicin.
- Du skal drikke 2 liter væske dagligt, og du får et let afføringsmiddel, så maven ikke går i stå.
- Du skal skylle dig efter toiletbesøg. Vi viser dig, hvordan du gør.
- Du skal begynde at træne din bækkenbund med det samme, også selvom du har svært ved at mærke bækkenbunden. Det er bedst at lave knibeøvelser i en fast rytme. Knib kun til smertegrænsen.
- Du skal knibe sammen i bækkenbunden, når du hoster, griner, sætter dig og rejser dig fra siddende stilling, når du kommer op og ud af sengen, og når du løfter dit barn.
- Du må begynde at lave øvelser for mavemusklerne, når du kan holde et knib under hele øvelsen.
- Du skal undgå kraftige belastninger af din bækkenbund de første 4-6 uger efter fødslen.

Undgå tunge løft

Du må løfte, hvad der svarer til dit barns vægt. Hvis du kan holde et knib samtidig, må du løfte barnet i en lift. Undgå at sætte dig og rejse dig fra siddende stilling med barnet i armene. Læg i stedet barnet fra dig, inden du rejser og sætter dig. Tag barnet op, når du selv er på plads.

Vær varsom med tungt arbejde som støvsugning, gulvvask og tunge indkøb.

4-6 uger efter fødslen kan du genoptage dine sædvanlige aktiviteter. Se i øvrigt brochuren 'I form efter fødslen'.

DE FØRSTE MÅNEDER EFTER FØDSELEN

Husk at træne

Det er vigtigt, at du træner bækkenbunden flittigt. Der er mange, der ikke altid kan holde på luft den første tid, men efter 3 måneder kan de fleste.

Kom eventuelt til kontrol

Vi tilbyder dig at komme til kontrol efter 3 måneder, hvis din ringmuskel er revet helt over, så vi kan sikre, at alt er i orden. I sjældne tilfælde kan det være nødvendigt med en operation på ringmusklen for at få den til at fungere igen.

Hvis din ringmuskel kun har været delvist revet over, er det ikke nødvendigt med kontrol på sygehuset.

Kontakt din læge ved gener efter 3 måneder

Hvis du har smerter eller har besvær med at holde på luft eller afføring efter 3 måneder, skal du kontakte din egen læge, så du kan blive henvist til en undersøgelse på sygehuset.

NÆSTE FØDSEL

Hvis du ikke har gener, kan du føde almindeligt næste gang. Hvis du har gener i form af problemer med at holde på luft eller afføring, vil vi råde dig til at føde ved kejsersnit. Grunden er, at disse problemer hos nogle kvinder kan forværres ved en ny fødsel. Hvis din ringmuskel er opereret efter fødslen, vil vi også råde dig til at føde ved kejsersnit.

Når du bliver gravid igen, indkalder vi dig til en samtale om, hvordan den næste fødsel skal være.



KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



Kontakt

Fødegangen, Hjørring
Tlf. 97 64 06 86