



Planlagt kejsersnit

Det er besluttet, at du skal føde ved kejsersnit.

Forud for kejsersnittet skal du deltage i et informationsmøde hos os samt tale med en anæstesilæge om bedøvelse.

Vi forventer, at din partner eller en pårørende deltager ved informationsmødet. I må forvente, at mødet og samtalen varer i alt 3 timer.

Husk at medbringe din vandrejournal.

Mødetid

Du/I skal møde til **informationsmøde**

d. _____ kl. _____

på afdeling 105 i venteværelset for enden af gangen.

Informationsmøde

Informationsmødet holdes af enten en sygeplejerske eller jordemoder. Deltagerne består af en lille gruppe, der – ligesom dig – skal have et planlagt kejsersnit.

På informationsmøde får du og din partner/pårørende gennemgået hele forløbet omkring det planlagte kejsersnit, og I får en række praktiske informationer.

Samtale om bedøvelse

Efter informationsmødet skal du tale med en anæstesilæge omkring bedøvelse i forbindelse med kejsersnittet.

Vi anbefaler normalt rygbedøvelse (spinalbedøvelse), som foregår ved en indsprøjtning i ryggen, og som bedøver mave og ben. Bedøvelsen har flere fordele:

- Den er en sikker bedøvelse med meget lav risiko for mor og barn.
- Du kan være vågen under kejsersnittet og dermed opleve dit barns fødsel.
- Faderen eller anden ledsager kan være med under hele forløbet.

Hvis der er særlig sundhedsfaglig grund til det, kan kejsersnittet foretages i fuld bedøvelse. Det kan fx være, hvis du er i behandling med blodfortyndende medicin, der giver større risiko for blødning. Du kan ikke selv vælge fuld bedøvelse, hvis der ikke er en sundhedsfaglig årsag til det.

Hvis du skal i fuld bedøvelse:

- sover du under hele forløbet
- kan faderen eller anden ledsager ikke være med på operationsstuen, men først se dig efterfølgende på opvågningsafsnittet. Når kejsersnittet er foretaget, vil din ledsager være sammen med barnet i rummet ved siden af operationsstuen.

Hvis du går i fødsel

Nogle kvinder går i fødsel før den planlagte dato for kejsersnittet. Hvis det sker, skal du ringe til Fødegangen og fortælle, at du kommer. Kejsersnittet vil så blive fremrykket og foretages akut. Efterforløbet vil være som efter et planlagt kejsersnit.

Hvis barnet ligger i anden stilling end hovedstilling

Hvis kejsersnittet udelukkende er planlagt, fordi barnet ikke ligger med hovedet nedad, vil du blive ultralydsskannet lige inden kejsersnittet, da mange børn vender sig tæt ved fødselsterminen. Har barnet vendt sig til hovedstilling, aflyses kejsersnittet og du vil få information om videre forløb med vaginal fødsel.

SÅDAN FOREGÅR KEJSERSNITTET

Når kejsersnittet skal foretages, møder du og din partner/pårørende ind på afdelingen. Her bliver I modtaget af en sygeplejerske eller en social- og sundhedsassistent. Du får operationstøj på, og vi ser efter, at der ikke er kønsbehåring i operationsfeltet. Du må gerne selv fjerne kønsbehåring inden kejsersnittet – se afsnittet om dine forberedelser.

Herefter modtager jordemoderen dig på fødegangen, og du får anlagt en venflon (drop) samt kateter i blæren. Din partner/pårørende får også andet tøj på.

Dernæst venter I på fødegangen, indtil der er klar på operationsstuen. Mens I venter, kan I få afklaret spørgsmål hos jordemoderen, og I vil også komme til at tale med en anæstesisygeplejerske og den læge, der skal udføre kejsersnittet.

På operationsstuen vil der være minimum 7 personer til stede, som hver har sit ansvarsområde i forhold til at passe godt på dig og dit barn: 1 anæstesilæge, 1 anæstesisygeplejerske, 2 fødselslæger, 2 operations- sygeplejersker og 1 jordemoder. Derudover kan der også være studerende, som skal overvære kejsersnittet.

Du får nu den bedøvelse, som du har aftalt med anæstesi- lægen, og dernæst desinficerer vi huden på din mave med sprit og dækker den med et sterilt klæde. Klædet danner samtidig afskærmning fra operations- området, så du og din ledsager ikke kan se selve kejsersnittet.

Under kejsersnittet kan du få lavt blodtryk, få kvalme eller blive utilpas. Det er normalt. Du vil få medicin og væske for at modvirke dette af anæstesi- lægen og sygeplejersken.

Kejsersnittet varer cirka 30 minutter.

Efter at barnet er født, kan det være hos dig/jer, mens du færdiggøres på operationsstuen. Barnet flyttes kun på børneafdelingen ved behov.

Efter kejsersnittet

Efter kejsersnittet kører vi dig til opvågningsafsnittet, hvor du skal være i minimum 2 timer.

Sygeplejersken sørger for, at du ikke har smerter, og jordemoderen vurderer din blødning, undersøger barnet og hjælper dig i gang med amning. Jordemoderen vurderer din blødning for at være sikker på, at livmoderen trækker sig sammen. Du vil opleve blødning på lige fod med kvinder, der føder vaginalt.

Når du får følelse tilbage i dine ben efter spinalbedøvelsen, bliver du kørt til barselsafdelingen. Her bliver du hjulpet med at komme op, og dit kateter fra blæren bliver fjernet. Når kateteret er fjernet, skal du helst tisse almindeligt – have såkaldt 'spontan vandladning' – inden for 4 timer.

SÅDAN FORBEREDER DU DIG

Fjern kønsbehåring

Du må gerne selv fjerne kønsbehåring – dog ikke senere end 2 dage før kejsersnittet. Brug en elektrisk barbermaskine, **ikke** en almindelig skraber, da det vil give risiko for små sår. Fjerner du ikke selv kønsbehåring, hjælper personalet dig med det, når du møder på afdelingen.

Tag tabletter før kejsersnit

Du skal tage de udleverede syreneutraliserende tabletter 2 gange inden kejsersnittet for at nedsætte produktion af mavesyre.

- Tag 2 tablet omeprazol kl. 20 dagen før operationen
- Tag 2 tablet omeprazol kl. 06 på dagen for operationen.

Mød fastende til kejsersnit

Det er vigtigt, at du følger disse retningslinjer for faste inden kejsersnittet:

- Du må ikke spise fra klokken 24.00 aftenen før operationen. Du må heller ikke drikke mælkeprodukter, tygge tyggegummi eller spise pastiller og bolsjer.
- Tag gerne et glas sukkerholdigt saftvand 2 timer før, du møder ind på afdelingen.
- Er du ryger, anbefaler vi, at du ikke ryger senere end 2 timer før, du møder ind på afdelingen.

Fjern make-up og løse genstande

Af hensyn til hygiejne og sikkerhed under kejsersnittet skal du forberede dig således:

- **Make-up.** Fjern al make-up og neglelak. Under kejsersnittet skal vi kunne iagttage din hud naturlige farver.
- **Smykker.** Fjern løse dele såsom smykker, ur og ringe. Smykker er samlingssted for bakterier, der øger risikoen for infektion.
- **Daglige hjælpemidler.** Briller, høreapparat og tandprotese tager vi af dig lige inden narkosen.
- **Kontaktlinser.** Linser må du gerne beholde i. Fortæl dog sygeplejersken, hvis du bruger linser.

Vask dig grundigt

Du skal tage brusebad og vaske hår hjemmefra om morgenen inden kejsersnittet.

Medbring gerne kamera

I må gerne have kamera med, men der må ikke tages billeder på selve operationsstuen, medmindre dette aftales med personalet. Anvender I kamera i mobiltelefon, skal denne sættes på flytilstand.

EFTER KEJSERSNITTET

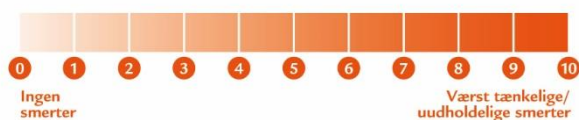
Du får blodfortyndende medicin

Når du har født ved kejsersnit, er du også operationspatient. Det betyder, at du i starten ikke er så mobil som vanligt, og at du bliver hurtigere træt. For at forebygge blodpropper i benene, vil du derfor få en sprøjte med blodfortyndende medicin. Vi giver dig indsprøjtningen 6 timer efter kejsersnittet.

Vær aktiv og fortæl os, hvis du har smerter

I dagene efter kejsersnittet vil du have smerter i såret og eventuelt efterveer, som er sammentrækninger af livmoderen. Vi udleverer smertestillende tabletter til dig. Ved stærkere smerter kan det være aktuelt med yderligere medicin.

For at vi kan give dig en god og individuel smertebehandling, er det vigtigt, at du selv tager en aktiv rolle. Fortæl os derfor, om den givne medicin er dækkende og om du eventuelt oplever bivirkninger i form af kvalme eller træg mave.



Vi anventer den såkaldt VAS (Visuel Analog Skala) til at vurdere dine smerter. Med VAS angiver du dine smerter med en talværdi både før og efter smertestillende medicin.

Formålet er at sikre, at du får den rette smertebehandling, og at du kan komme ud af sengen og være mobil, så du kan amme, pleje og skifte dit barn.

Forvent at have brug for smertestillende medicin de første 2-3 uger efter kejsersnittet. Dette kan fx være paracetamol (fx Panodil®, Pinex®) eller ibuprofen (fx Ipre®, Ibumetin®), som kan købes i håndkøb.

Vær ikke bange for at gå på toilettet

Din tarmfunktion vil være påvirket efter kejsersnittet. Derfor kan du i de første dage opleve kolik-lignende smerter og eventuelt oppustethed. Prøv ikke at holde tarmluften inde, og lad være at udskyde den første af-

føring. Det er vigtigt, i forhold til smerter og din velvære, at din mave kommer i gang igen efter operationen.

Giv dig god tid, og gå på toilettet, når trangen melder sig. Det er en dårlig idé at vente og tro, at det bliver bedre i morgen. Det får du bare hård mave af.

Husk at drikke rigeligt. Der skal være væske nok til amning, sved og afføring.

Sørg for ro og hvile

Det er vigtigt, at du sørger for at finde en god balance mellem ro og aktivitet i den første tid efter kejsersnittet. På den måde kommer du dig hurtigere, og amningen kommer bedre fra start.

Din partner spiller en vigtig rolle i dette: vær sammen om at pusle barnet, og vær gode til at sige til og fra, så gæster overholder besøgstider. I perioder vil træthed, amning mv fylde meget, og her vil det være en god idé at sige nej tak til besøg.

Vær opmærksom på infektion

Operationssåret er oftest lukket med clips.

Plasteret på såret fjernes efter 2 døgn. Du kan sagtens gå i bad med plasteret på. Når plasteret er fjernet skal du afslutte badet med at bruse såret og tørre det forsigtigt med et rent håndklæde.

Vær opmærksom på tegn på infektion, såsom varme, rødme, hævelse og pus. Er du i tvivl om dit sår, så spørg personalet eller kontakt vores svangre-/barselsambulatorium.

NÅR DU KOMMER HJEM

Få fjernet clips fra operationssåret

Clipsene skal fjernes hos egen læge på 7.-10.-dagen efter kejsersnittet. Du skal selv bestille tid hos lægen. Du får en clipsfjerner med fra os.

Plej operationssåret

Undgå sol og solarium på arret det første år.

4-5 uger efter fødslen kan du massere arret med lidt E-vitaminolie eller babyolie. Start med blide strøg, som efterhånden bliver mere faste. På den måde vænner arret sig til berøring, træk og tryk.

Tag den med ro i den første tid

Når du har født ved kejsersnit, er der nogle forholdsregler i den første tid:

- Undgå hård, fysisk aktivitet, støvsugning og gulvvaske de første 3-4 uger.
- Undgå at overbelaste dine mavemuskler. Du må løfte, hvad du kan uden besvær, dog maksimalt 10 kg. de første 2 uger. Det, du kan løfte, skal du holde tæt ind til kroppen.
- Du må ikke cykle de første 2 uger, da pludselige ryk kan være skadelige.
- Du må ikke selv køre bil den første uge, men du må gerne være passager. Vær opmærksom på dette, da der kan opstå situationer/uheld, hvor din forsikring ikke dækker for eventuelle skader.
- Anvend prævention (kondom) ved samleje, så længe du oplever vaginal blødning. Du skal desuden være klar over, at amning IKKE beskytter mod graviditet.
- Gå til kontrolundersøgelse hos din egen læge 8 uger efter kejsersnittet. Du kan forvente, at egen læge vil foretage en gynækologisk undersøgelse og tale med dig/jer om fremtidig prævention.

Vent med at motionere

Du må ikke dyrke motion lige efter kejsersnittet, men kan følge disse retningslinjer. Du må:

- løbe korte løbeture efter cirka 6 uger.
- svømme, når din blødning er stoppet. Som regel efter cirka 8 uger.
- begynde på lidt kraftigere mavemuskeløvelser efter 6-8 uger.
- begynde på almindelig fitness efter cirka 3 måneder.

Træn bækkenbunden

Det er vigtigt, at du træner bækkenbundens muskulatur, så du ikke oplever problemer med at holde på urin eller afføring. Hvis du føler tyngde- eller nedsynkningsfølelse i underlivet, så stop med motionen. Det gælder også, hvis du oplever, at du ikke kan holde på vandet eller afføringen. Træn lidt mere med bækkenbunden, og genoptag først motionen, når bækkenbunden er veltrænet igen.

KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os. Vil du vide mere om kejsersnit, kan du eventuelt læse mere på patienthaendbogen.dk. Søg på: 'kejsersnit'.



Kontakt

Ambulatorium for Graviditet og Ultralyd

Tlf. 97 64 07 25

Vi træffes bedst:

Mandag – fredag 8.00-11.00 og 13.30-14.30