

DUGVIF

Tiden efter **kejsersnit**



Indholdsfortegnelse

1. Information 0-6 uger
2. Bevægelse 0-6 uger
3. Bækkenbundstræning
4. Vejtrækning
5. Arvævsbehandling 0-6 uger
6. Information 6-12 uger
7. Øvelser 6-12 uger
8. Arvævsbehandling 6-12 uger
9. Forslag til træning, du kan starte med



Information 0-6 uger

Tillykke med fødslen af din baby.

Et kejsersnit er en operation, og både din livmoder og dit maveskind er syet. Det skal have fred til at hele, men der er meget, du selv kan gøre.

- Tag smertestillende som anvist fra hospitalet
- Brug et mildt afføringsmiddel, såsom Magnesia
- Undgå tunge løft (følg hospitalets anvisninger)
- Kontakt egen læge, hvis du er bekymret



Uge 1



Uge 6

Bevægelse 0-6 uger

Det skal føles rart at bevæge sig. Bevæg dig i et roligt tempo og husk at trække vejret undervejs. Ved hoste og nys kan du støtte dit kejsersnitsar med hænderne.

Du må gerne, også selv om det strammer lidt i arret:

- Rette dig op
- Løfte dit barn
- Ligge på maven, når du føler dig klar til det
- Gå ture og gå på trapper

God kropsholdning – ret dig op



Stræk dig – det må gerne stramme lidt i arret

Bækkenbundstræning

Din bækkenbund har været belastet under graviditeten, og bækkenbundstræning er også relevant for dig, der har født ved kejsersnit.

Knib om endetarmsåbningen, hold knibet 3-5 sekunder, slip knibet og slap helt af. Gentag 5-10 gange. Du kan øve dig i at knibe i liggende, siddende og stående stilling.

Det er vigtigt, at du bruger dit knib i dagligdagen, f.eks. inden og mens du løfter dit barn, rejser og sætter dig, hoster eller nyser.

Vejrtrækning

Når man har været igennem en operation i maven, som et kejsersnit er, kan man have tendens til at trække vejret overfladisk.

Det er derfor godt, at få trukket vejret dybt mange gange i løbet af dagen. Desuden kan dybe vejrtrækninger virke afslappende.

Dybe vejrtrækninger med hænder på maven.



Årvævsbehandling 0-6 uger

Det er en god ide, at bruse og berøre dit ar blidt, evt. uden på tøjet, så du kan vænne dig til berøring.



Når huden er helet og sårskorpen er væk, må du gerne smøre creme (uden parfume) eller neutral olie på arret.

Du kan også begynde at massere arret og huden rundt om arret blidt. Der kan være områder på huden, hvor du er mindre følsom og andre, hvor du kan være mere følsom end du plejer, det er helt normalt. Det må ikke gøre ondt at massere.



Information 6-12 uger

Tænk stadig på at rette dig op, så du har en god kropsholdning.

Du må gerne begynde at træne din krop, men start langsomt – og tænk på, at det nok er længe siden, du har trænet.

Muskelømhed er naturligt, og du kan blive øm i dit kejsersnitsar. Tilpas din træning, så det føles rart – også efter træningen.

Får du ondt i arret under eller efter træning, har du trænet for hårdt eller for længe. Du kan tage det med ro en dag eller to, og starte roligt op igen.



Øvelser 6-12 uger

Når du udfører øvelser, såsom maveøvelser, rygøvelser og squats, belastes din bækkenbund. Husk at aktivere bækkenbunden inden og imens du laver øvelsen.

Gode øvelser at starte med:

Bækkenløft – Lig på ryggen med bøjede ben. Spænd i baller og lår, løft enden op og sænk igen.



Maveøvelse – Lig på ryggen med bøjede ben, løft det ene knæ og pres med modsatte hånd mod knæet i 3-4 sekunder. Øvelsen udføres til begge sider.



Katteøvelse – Stå på alle 4, rund og svaj i ryggen.



Diagonalløft – Stå på alle 4 og løft højre arm og venstre ben samtidig, bagefter udføres øvelsen med venstre arm og højre ben. Hold løftet i 2-3 sekunder.



Squats – Stå op, bøj i knæ som om du skulle sætte dig på en stol og ret dig op igen.



Arvævsbehandling 6-12 uge

Dit ar er nu helet og hvis du har lyst, kan du massere dit ar.

Placér to fingre nedenfor arret og træk op. Gentag i den modsatte retning, hvor du placerer fingrene ovenfor arret og skubber ned.



S-massage.

Tag fat om arret med hænder og løft huden omkring arret.



Forslag til træning, du kan starte med:

- Efterfødselstræning
- Cykling
- Hurtig gang
- Svømning: Efter din 8 ugers undersøgelse, eller når du er stoppet med at bløde, kan du starte med at svømme

Bækkenbundstræning er stadig vigtig, men husk også at have fokus på at slappe af i musklerne.

Når du føler dig klar, kan du genoptage samlivet. Det anbefales at bruge kondom, så længe du bløder.





DUGOF

Du kan finde en **specialuddannet
fysioterapeut** på DUGOF.dk/behandlerliste

DANSK SELSKAB FOR UROLOGISK, GYNÆKOLOGISK OG OBSTETRISK FYSIOTERAPI