

Godkänt av: Anna Wik Bringby
Granskat av: Åsa Linbro
Utfärdare: Jenny Andersson

Gäller fr.o.m: 2020-02-05
IDnr-version: 3028-1

Att tänka på efter kejsarsnitt

Magmuskulerna och operationssåret tar 6-8 veckor att läka. Under denna period är det viktigt att vara försiktig med rörelser som kan innebära en påfrestning av magmuskulerna och operationssåret. Det gäller framförallt tunga lyft.

De första 6-8 veckorna är det bra om du undviker att lyfta föremål som är tyngre än bebisen!

Uppstigningsteknik

Det är bra att komma upp så snart som möjligt efter ett kejsarsnitt och det är då viktigt att utföra förflyttningen korrekt för att minimera påfrestningen på operationssåret och magmuskulerna. De första 6-8 veckorna bör du rulla över på sidan och ta hjälp av armarna för att trycka dig upp. Instruktioner om uppstigningstekniken finns på nästa sida. →

Djupandning och benrörelser

De första dagarna efter förlossningen, då du fortfarande tillbringar mycket tid i sängen, är det viktigt att hålla igång lungorna och cirkulationen i benen för att undvika komplikationer av sängliggandet, t ex lunginflammation och proppar i benen.



*Tag fem djupa andetag i följd varje timma.
upp och ner.
Andas lugnt in genom näsan och ut genom munnen.
timma.*



Trampa med kraftiga tag

Upprepa 20 gånger varje

Hostning

Om du behöver hosta, tryck en kudde eller bara händerna mot magen, uppåt-inåt, över operationssåret. Tag några djupa andetag och hosta sedan.

När du kommit hem

Förutom att komma ur sängen på rätt sätt och att undvika tunga lyft har du som fött med kejsarsnitt inga större restriktioner.

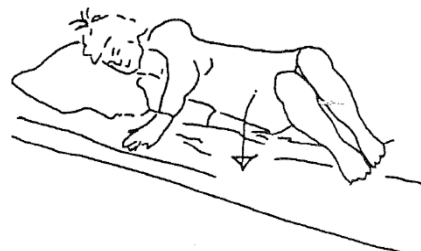
- Sit-ups får du inte göra förrän efter hela läkningsperioden.
- Att komma ut och promenera är alldeles utmärkt.
- Du får även gå i trappor och köra vagnen.
- Glöm inte bort knipövningarna för bäckenbottenmuskulaturen. För utförligare instruktioner, se foldern "Den första tiden" som du får på BB.

Använd tekniken nedan för att gå ur och i sängen.

Undvik att använda däverten.

När du ska gå upp

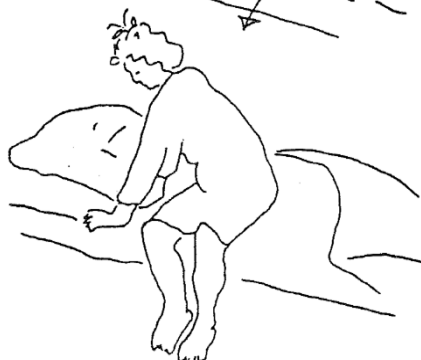
Rulla över på sidan.



För benen över sängkanten.

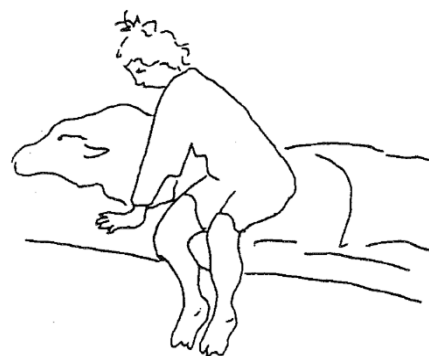


Vänd dig mot kudden och
skjut ifrån med båda armarna.



När du ska lägga dig

Vänd dig mot och titta på kudden.



Stöd på armarna och ligg ner på sidan.

