

Fødselsbristninger



REGION SJÆLLAND
HOLBÆK SYGEHUS



-vi er til for dig

Det er almindeligt at få en bristning i mellemkødet, skeden eller kønslæberne ved en fødsel. Mindst 85 % af alle kvinder bliver syet efter fødslen af deres første barn.

Alle kvinder, der har født et barn vaginalt, kan opleve ømhed og tyngdefornemmelse i bækkenbunden efter fødslen, men smerterne bør blive mindre i løbet af de første uger efter fødslen. Det er normalt, at du har brug for smertestillende medicin efter fødslen.

Syning af en fødselsbristning

Du er blevet syet i mellemkødet, skeden og/eller kønslæberne efter fødslen.

Du kan forvente, at bristningen er helet efter 3-4 uger. Trådene opløser gradvist sig selv indenfor et par måneder.

Kontaktoplysninger

Du skal tage kontakt med det samme, hvis:

- Du ikke kan holde på afføring
- Du ikke kan mærke, når du skal have afføring
- Hævelsen bliver værre
- Smerterne fra bristningen bliver kraftigere
- Du tror, at trådene er gået op, inden bristningen er helet
- Du får feber

Du skal kontakte os på telefon 59 48 43 00, hvis det er inden for de første 14 dage efter fødslen. Herefter er det egen læge eller lægevagten, du skal kontakte.

Ubefrag eller smerter

Det er normalt at have ondt i ugerne efter fødslen.

Når bristningen begynder at hele, er det normalt at opleve svie, ømhed, hævelse og kløe i et par måneder.

Dette kan du lindre ved hjælp af:

- Medicin og/eller
- Isbind

Smertestillende medicin

Du bliver tilbudt smertestillende medicin efter behov, mens du er indlagt.

Selv om du ammer, må du gerne fortsætte med at tage smertestillende medicin, når du kommer hjem.

Vi anbefaler, at du tager 1 g paracetamol op til 4 gange dagligt og 400 mg ibuprofen op til 3 gange dagligt. Den smertestillende medicin kan købes i håndkøb.

Fortsæt med den smertestillende medicin, så længe du har ondt.

Når dine smerter aftager, kan du først stoppe med at tage ibuprofen og derefter paracetamol.

Isbind

Smerter og hævelse kan lindres med isbind. Du kan købe en genbrugelig ispose, fx på apoteket, eller gøre et hygiejnebind vådt og fryse det i en frysepose.

Huden må ikke komme i direkte kontakt med isen, da det kan give forfrysninger.

Svøb isposen eller isbindet ind i et rent stykke stof, inden du lægger det på huden.

Læg isbindet eller isposen på bristningen i 15 minutter ad gangen med et par timers mellemrum. Brug metoden, så længe, du har behov for det.

Urin og tarmluft

Det er normalt at have svært ved at holde på urin og luft fra tarmene lige efter en fødsel, men det bør gradvist blive bedre.

Det kan dog tage måneder, inden din bækkenbund er stærk igen, og du kan holde på urin og tarmluft som før.

Pløje og hygiejne

Vi anbefaler, at du med et spejl holder øje med, hvordan bristningen heler. Det er derfor en god idé, at du sammen med en jordemoder har kigget på din bristning i et spejl, inden du tager hjem fra hospitalet, så du selv kan holde øje med, hvordan bristningen heler.

Yderligere anbefaler vi, at du skifter dit bind hyppigt samt undgår havbad og svømmehal, så længe du bløder.

Toiletbesøg

Det er almindeligt, at det i starten gør ondt eller svier, når du skal tisse eller af med afføring.

Hvis du har behov for det, kan du:

- Skylle dig med lunkent vand fra håndbruseren eller en flaske, mens du tisser
- Støtte dit mellemkød med hånden eller en vaskeklud, mens du har afføring
- Bruge en skammel under fødderne, så du slapper af i benene, mens du sidder på toiletet
- Undgå at presse, når du skal af med afføring

Du må gerne fortsætte med at bruse dig, når du tisser og efter afføring, hvis du synes, at det er mest behageligt. Stop, hvis din hud bliver irriteret af det.

Undgå forstoppelse

Du bør undgå forstoppelse, for at der ikke kommer for meget pres på bækkenbunden ved toiletbesøg.

Du kan forebygge forstoppelse ved at:

- Spise regelmæssige måltider og vælge mad med mange fibre, fx gryn, grøntsager og frugt
- Drikke 1,5-2 liter væske i døgnet
- Tage 1-2 tabletter Magnesia hver aften

Magnesia gør din afføring blød. Det kan købes i håndkøb på apoteket.

Fortsæt med Magnesia, så længe du har brug for det.

Det er ikke skadeligt eller vane-dannende, og du må gerne tage Magnesia, når du ammer. Stop ellers tag mindre Magnesia, hvis du får tynd afføring.

Bevægelse og hvile den første tid

De første 3-4 uger efter fødslen skal din bristning have fred og ro til at hele.

Du kan aflaste din bækkenbund ved at:

- Undgå at sidde og stå op lang tid ad gangen, hvis du får ondt af det. Sid gerne på en blød pude i starten
- Undgå at sidde på en bade-ring, da det trækker i huden omkring syningen og belaster bækkenbunden

- Læg dig evt. ned, når du skal amme. Så får du samtidig aflastet din bækkenbund
- Læg dig ned og slap af, hvis du har ondt eller har brug for en pause. Det er normalt at få tyngdefornemmelse i underlivet, hvis du står eller sidder ned i længere tid. Lyt til din krop og hvil, når du har brug for det
- Undgå tunge løft. Det må ikke gøre ondt at løfte

Genoptag gradvist dine hverdagsaktiviteter

Du kan gradvist begynde at belaste dig selv mere, når du føler dig klar til det.

Genoptag gradvist dine normale aktiviteter og mærk efter, hvor meget din krop kan klare:

- Gå korte ture, som du gradvist øger længden af
- Vær opmærksom, når du løfter. Hvis det gør ondt eller giver tyngde i underlivet, er det for tungt
- Lav efterfødselsgymnastik eller anden træning efter en måneds tid, hvis du føler dig klar til det. Find gerne et hold, hvor underviseren har særlig viden om træning af bækkenbunden efter fødsel

Hvis du bliver øm af en aktivitet, skal du skrue lidt ned for aktivitetsniveauet, da det ofte er tegn på, at aktiviteten var hård ved din bækkenbund.

Knibeøvelser

Din krop og særligt din bækkenbund har været belastet af både graviditeten, fødslen og bristningen.

Vi anbefaler, at du starter med at træne musklerne i din bækkenbund med knibeøvelser med det samme.

Det må ikke gøre ondt, når du kniber, så knib kun så meget, at du mærker en lille spænding i bækkenbundsmusklerne. På den måde undgår du at overbelaste musklerne.

Du må træne knib hver dag og gerne lave 10-20 knib én gang om dagen. Husk at trække vejret, imens du kniber.

Træn korte knib i begyndelsen og udvid gradvist længden af hvert knib, så du kommer op på at holde hvert knib 10 sekunder ad gangen. Pauserne mellem knibene skal være lige så lange som selve knibet.

Det er en god idé at gøre knibeøvelser til en del af din hverdag, fx ved at knibe hver gang du rejser eller sætter dig, hoster, nyser

eller griner. Husk også at knibe, inden du løfter dit barn.

Sexliv

Du kan have samleje igen efter cirka 4-6 uger, når bristningen er helet. I skal bruge kondom, så længe du stadig bløder efter fødslen.

Det er normalt, at man i starten mærker ømhed i skedeåbningen eller længere inde i skeden. Skedens slimhinder kan føles tørre og ubehageligt følsomme.

Det kan derfor være en god ide, at du og din partner bruger glidecreme med silikone og eventuelt noget bedøvende gel, så længe I har behov for det.

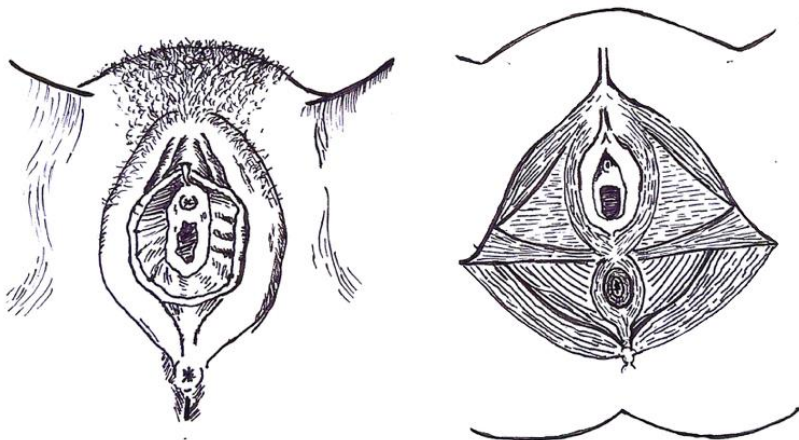
Glidecreme og gel kan købes i håndkøb på apoteket. Vær opmærksom på, at visse kondomer ikke kan anvendes sammen med en glidecreme med silikone, så spørg om dette, hvor I køber glidecreme/kondomer.

Det vigtigste er, at du føler dig klar til at genoptage dit sexliv. Tal med din egen læge, hvis du oplever vedvarende smerter ved samleje.

Med Venlig Hilsen

**Føde- og barselsafsnittet
Holbæk Sygehus.**

Bristningen kan evt. tegnes ind på nedenstående tegning.



Gynækologisk/Obstetrisk Afdeling

Holbæk Sygehus
Smedelundsgade 60

Fødeafsnit 05-3

Telefon 59484293

Barselsafsnit 06-3

Telefon: 59484300/59484302

www.holbaeksygehus.dk

Rev. 24.04.25 SMR