

# Sådan afhjælper du vandladningsproblemer efter fødslen

Efter fødslen af dit barn kan du have svært ved at lade vandet eller få tømt blæren ordentligt. Du kan også opleve, at du hyppigt skal lade vandet i små portioner, eller at du har sivende, ufrivillig vandladning.

Disse gener kan skyldes, at der under fødslen har været pres på blæren og urinrøret. Det kan medføre hævelse af urinrøret og omkring nerverne til blæren og blærens lukkemuskel. Generne kan også skyldes bivirkninger til den smertelindring, du har fået.

For at afhjælpe problemerne og genvinde god blærefunktion, skal du træne din blære.

## SÅDAN GØR DU

### Forsøg at lade vandet hver 4. time

Det er vigtigt, at du forsøger at lade vandet hver 4. time – også selvom du ikke har trang til det. Giv dig god tid, og lad eventuelt vandhanen løbe imens. Hver gang du lader vandet, skal du forsøge at gøre det 2 gange. Det kaldes at "dobbeltoide".

### Sådan dobbeltvoider du

- Sæt dig godt til rette på toiletet.
- Sid let foroverbøjet med fødderne på gulvet og let adskilte knæ.
- Slap af i bækkenbunden og giv dig god tid til at lade vandet.
- Undlad at presse urinen ud.
- Rejs dig derefter og gå rundt i et par minutter.
- Prøv derefter at lade vandet igen.

### Hvis du har svært ved at lade vandet

Hvis du ikke kan lade vandet, eller hvis mængden af urin er meget lille, vil vi ultralydsskane din blære eller lægge et kateter op i blæren for at tømme den. Når der udtømmes under 100 ml urin 2 gange i træk via kateteret, er det formentlig ikke nødvendigt at lægge kateter mere.

### Arbejd hen imod at tømme blæren helt

Det er vigtigt, at blæren bliver tømt helt, hver gang du lader vandet. Herved forebygger du blærebetændelse, og blærens elasticitet bevares. Dette kan forhindre mulige, livslange problemer med vandladningen. Derfor er det vigtigt, at du træner blæren grundigt og arbejder hen imod at kunne tømme blæren helt.

Problemer med at lade vandet kan variere meget, og det er derfor vanskeligt at udtale sig om problemernes varighed.

## NORMAL VANDLADNING

Du har normal vandladning, hvis:

- du lader vandet 5-7 gange i døgnet. Drikker du mere end 2 liter væske, skal du lade vandet hyppigere.
- mængden af urin er cirka 250-400 ml ved hver vandladning.
- du tømmer blæren helt, hver gang du lader vandet.

## KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os. På vores hjemmeside har vi samlet henvisninger til de pjecer, du får brug for, når du kommer hjem efter fødslen. Du finder dem på følgende Link: [rn.dk/info-til-gravide-thisted](http://rn.dk/info-til-gravide-thisted).



**Kontakt**

**Afsnit for Graviditet, Fødsel og Barsel**

**Barselsgangen**  
Tlf. 97 65 05 65

