

Når du har fået en bristning under fødslen

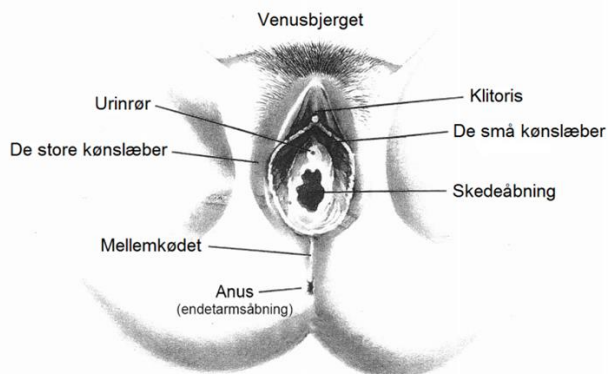
Du har fået en bristning under fødslen.

I dette materiale kan du læse om, hvad du skal holde øje med, og hvad du selv kan gøre for at aflaste, lindre smerter og bedre heling af din bristning, samt hvilken opfølgning der vil være efter fødslen.

DE FØRSTE UGER EFTER FØDSLEN

Den bristning, du har fået, er en delvis eller hel bristning af kønslæber, mellemkød, bækkenbundsmuskulatur (bækkenbunden) og/eller ringmusklen omkring endetarmsåbningen.

Du kan opleve, at området omkring mellemkød, vagina (skede), kønslæber og urinrør kan hæve en del. Det er helt normalt og har ikke betydning for helingen af din bristning.



Bristningen kan omfatte flere steder i din bækkenbund, og du skal nu holde øje med, at du heler godt op igen.

Hævelsen aftager i løbet af de første par uger.

Når en bristning heler, kan der komme lidt gullig, klar væske fra såret. Det er helt normalt. Du kan også opleve svie i starten, og senere at det begynder at klø og irritere under helingen. Trådene kan også føles lidt stramme.

Alle kvinder, der har født vaginalt, kan opleve ømhed og tyngdefornemmelse i underlivet/bækkenbunden, men smerterne bør aftage i løbet af de første 14 dage. For at lindre disse, er det vigtigt at aflaste underlivet.

Behovet for aflastning af underlivet vil variere afhængigt af, hvor stor bristningen er. Hvis du ikke har fået oplyst størrelsen på din bristning, så spørg ind til dette samt hvor lang tid det typisk vil tage, før bristningen heler op.

Nedenstående anbefalinger bør respekteres i ophelingsperioden.

Så længe er bristninger om at hele:

- En mindre bristning i kønslæben (labia) heler på en uges tid, og der er ikke behov for særlige hensyn, efter at den uge er gået.
- Et klip heler på 10-14 dage.
- En større bristning i musklerne (bækkenbunden, mellemkødet) er cirka 2-4 uger om at hele.
- Er ringmusklen (som er en del af bækkenbunden) omkring endetarmsåbningen også involveret i bristningen, tager helingen lidt længere tid, typisk 4- 6 uger.

Hold øje med tråde og sår

De tråde, du kan se i overfladen, opløses efter 1-2 uger. Hvis du har vedvarende, generende smerter, eller pludseligt får smerter, eller hvis dit bind klæber sig fast til såret, kan det være tegn på, at såret har åbnet sig. Se efter med et spejl. Her kan du se, om nogle sting har løsnet sig. Hvis det sker, skal du kontakte din egen læge.

Hvis du oplever, at der er en stiv tråd eller en knude, som prikker eller irriterer, kan du tale med din læge om, hvorvidt den kan fjernes.

Aflast din bristning og bækkenbund

De første par uger efter fødslen skal din bristning have fred og ro til at hele. Ved større bristninger tager det længere tid – 4-6 uger.

- "Lyt" derfor til dit underliv, og respektér din smertegrænse. Bristningen belastes særligt, når bugtrykket stiger. Bugtrykket er den trykstigning, der sker i maven i forbindelse med fx løft, hvor du spænder dine mavemuskler og der opstår et tryk ned mod underlivet/bækkenbunden. Vær opmærksom på, at hvis du tager smertestillende medicin, kan det påvirke din smertegrænse.
- Undgå at sidde og stå lang tid ad gangen. Det er godt at veksle mellem at sidde, stå og ligge.
- Læg dig ned og hvil, når du har ondt. Du kan fx amme i tilbagelænedede stillinger ("laid back") eller liggende på siden.
- Brug denne teknik til at flytte dig i sengen: når du flytter dig fra liggende til siddende stilling, så vend dig om på siden og skub fra med armene. Gør det omvendte, når du skal tilbage. Du kan også rulle om på maven og kravle ud/ ind i sengen.
- Læg dit barn fra dig, inden du rejser og sætter dig.
- Sid på en blød pude – undgå at sidde på en badering.
- Løft ikke mere end dit barns vægt (+ eventuelt autostol). Husk at løfte tæt ved kroppen.
- Undgå tunge løft, tungt husligt arbejde (fx støvsugning) og maveøvelser den første måned.
- Gå korte ture – så du også kan gå hjem igen.
- Du bør lave bækkenbundsøvelser (knibeøvelser) samt venepumpe øvelser dagligt (se bækkenbundstræningspjece, som du har fået udleveret).



Aflast underlivet ved fx at ligge ned og amme. Læg eventuelt en pude mellem knæene.

Knibeøvelser

Knibeøvelser er altid vigtige efter en fødsel, men endnu vigtigere, når du har fået en bristning i bækkenbundsmuskulaturen.

Du må derfor gerne begynde på knibeøvelser, lige så snart du kan – afhængigt af smerter. Du må knibe inden for smertegrænsen for at styrke din bækkenbund.

Bækkenbunds- og venepumpeøvelser vil også afhjælpe hævelsen omkring såret, samt øge blodcirkulationen, hvilket fremmer sårhelingen.

Se pjecen: "Bækkenbundstræning for kvinder", som du har fået udleveret eller find den her: [Bækkenbundstræning for kvinder \(m.dk\)](https://www.aahospital.dk/da/forbrugerservice/forbrugerservice-til-nyfodte-og-nyfodt-til-2020/nyfodt-og-nyfodt-til-2020/nyfodt-og-nyfodt-til-2020/baekkenbundstraning-for-kvinder)

Inkontinens

Det er helt normalt at være en smule inkontinent/utæt med prutter og urin op til 3 måneder efter fødslen. Det betyder ikke, at du fremover vil være inkontinent, men for at undgå dette er det vigtigt med knibeøvelser.

Undgå forstoppelse

I den første tid efter fødslen har nogle kvinder problemer med forstoppelse. For at mindske presset på din bristning bør du undgå forstoppelse. Du forebygger forstoppelse ved:

- at drikke rigeligt (1½ – 2 liter per døgn).
- at spise fiberrigt. Nogle kvinder anbefales at spise loppefrøskaller, fx SylliFlor og HUSK, eller at bruge Magnesia. Du skal følge den vejledning, du har fået, og ellers følge anvisningen på pakken. Husk at drikke rigeligt med væske.

Vær opmærksom på hæmorider

Har du smerter ved endetarmen, så se eventuelt efter om du har fået en hæmoride under fødslen/graviditeten. En hæmoride er en udposning af blodårer ved endetarmen. Du kan undersøge det med et spejl. Tal med din læge, hvis du har smerter derfra.

Toiletbesøg

Når du skal af med den første afføring efter en større bristning, er det for de fleste kvinder forbundet med nervøsitet. Du bør undgå at presse hårdt, og det kan være en god hjælp, at du støtter med fingrene eller fx en skumklud eller et hygiejnebind op mod din bristning/mellemkødet, når du har afføring. Så føles det mindre ubehageligt.

Når du har haft afføring, kan det være en god idé at skylle dig – i stedet for at tørre dig – de første 7-10 dage. Du kan skylle dig med bruseren eller rengøre fx en shampooflaske, fylde den med lunkent vand og skylle dit sår på toilettet.

Efter toiletbesøg og bad er det vigtigt, at såret duppes rent. Brug eventuelt et rent håndklæde, da toiletpapir nemt sætter sig fast i såret.

Efter 7-10 dage er din bristning helet i overfladen, og du kan tørre dig med toiletpapir. Hvis du bare har tisset, må du gerne tørre dig med toiletpapir.

Sådan behandler du smerter

Tag håndkøbsmedicin efter behov. Du må tage 2 tablet paracetamol à 500 g (fx Pamol eller Panodil) op til 4 gange i døgnet. Herudover kan du tage 400 mg lbumetin/lbuprofen x 3 i døgnet (cirka hver 8. time).

Hvis du har brug for yderligere smertelindring, kan du forsøge dig med kolde ispakninger. Frys fx et vådt hygiejnebind i en plasticpose eller brug en sportsispakning, som du svøber i et klæde for at

undgå forfrysning af din hud. Brug ispakningen 15 minutter ad gangen med et par timers mellemrum. Du bør kontakte din egen læge, hvis:

- du får feber
- du mærker varme, øget ømhed og hævelse omkring syningen, og der kommer gulligt puds fra såret – det vil sige tegn på infektion
- du ikke kan holde på afføring
- du oplever symptomer, der bekymrer dig.

I sjældne tilfælde kan der være behov for at få syet en bristning om.

EFTER DEN FØRSTE MÅNED

Når den første måned er gået efter en større bristning, kan du gradvist begynde at belaste dig selv mere og genoptage det fysiske aktivitetsniveau, som du havde før graviditeten – dog stadig med respekt for din smertegrænse.

Sex efter fødslen

Du kan genoptage dit sexliv, når din bristning er helet, og du i øvrigt har lyst til det.

Indimellem er der kvinder, som efter opheling fortsat oplever smerter fra arret under samleje uanset størrelsen på bristningen. Det kan skyldes, at der stadig er lidt trådrester, at arvæv er ømt eller stramt, og/eller at din bækkenbundsmuskulatur er øm. Se efter med et spejl og mærk efter med fingrene. Kontakt din læge ved behov.

Det er helt normalt at have udfordringer med lystfølelsen og med tørhed i skeden på grund af hormonelle forandringer. På grund af dette og eventuelle smerter kan det derfor være en god idé at anvende glidecreme med silikone og lokalbedøvende gel (Xylocain gel 2%). Begge dele fås i håndkøb. Det er vigtigt at afsætte tid til forspil, for at du føler dig parat.

Fortsætter du med at have smerter og/eller tørhed under samleje, kan du tale med din læge, en specialuddannet fysioterapeut og eventuelt en sexolog.

Massage af mellemkødet efter bristning og fødselsklip

Har du fået en bristning og/eller fået foretaget et fødselsklip i dit mellemkød, dannes der arvæv, som kan være generende, fx ved samleje. Efter at du er helet op, kan du afhjælpe dette ved at massere området dagligt sådan her:

- Før massagen er det en god idé at "varme muskulaturen op" ved at lave bækkenbundsøvelser.
- Brug uparfumeret olie fx mandelolie eller silikoneglidecreme. Det er en god idé at vælge produkter, som er svanemærkede og bærer Astma- og Allergiforbundets symbol. Babyolie og almindelig massageolie kan irritere slimhinden i skeden.
- Brug et spejl. Du skal se efter området ved skedens indgang og ned mod endetarmsåbningen. Du vil kunne se en lille streg fra din bristning eller fødselsklip.
- Massér på mellemkødet, i skedeåbningen samt på arret inde i skeden, hvor du skal have fat i musklerne i bunden af skeden. Det er lettest at gøre ved at føre tommel- eller pegefingern fra åbningen til cirka 3-4 cm ind i skeden og massere mellemkødet og lidt ud i siderne. Fortsæt med at massere, indtil mellemkødet føles varmt og blødt. Stræk herefter vævet lidt ud til siderne med én finger i hver side af skedeindgangen. Det kan svie lidt, men det skal ikke gøre ondt. Massér i 5-10 minutter.

Kommende graviditeter

Hvis du ikke har problemer efter din bristning, er der normalt ingen hindring for vaginal fødsel igen.

KONTROL HOS EGEN LÆGE

Alle nybagte mødre tilbydes kontrol hos egen læge 8 uger efter fødslen. Her vil din læge tale med dig om:

- hvordan din bristning er helet
- din bækkenbunds knibefunktion
- dit seksualliv
- prævention
- dit velbefindende.

Du skal være opmærksom på, at din læge ikke rutinemæssigt foretager en underlivsundersøgelse. Du kan bede din læge om at gøre det, hvis du har et behov. Måske kommer du og din læge under samtalen frem til, at det vil være en god idé.

ANDEN OPFØLGNING

Hvis du har haft en større bristning, hvor ringmuskulaturen er involveret, bliver du kontaktet af en obstetrisk fysioterapeut under indlæggelsen eller ambulatant efter udskrivelsen. Du vil også modtage et opkald fra ambulatoriet cirka 5 måneder efter udskrivelsen som opfølgning på dit forløb. Ved samtalen vurderer sygeplejersken, om du bør komme til kontrol på hospitalet.

Hvis du har brug for hjælp til genoptræning efter bristning, kan du eventuelt selv opsøge en privatpraktiserende fysioterapeut, der er specialuddannet inden for gynækologi og obstetrik via DUGOF – Dansk Selskab for Urologisk, Gynækologisk og Obstetrisk Fysioterapi.

KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os. Vil du vide mere om bristning af lukkemusklen, kan du eventuelt læse mere på patienthåndbogen.dk. Søg på: 'sphincterruptur'.



Kontakt

Gynækologisk-Obstetrisk Afdeling

Aalborg Jordemodercenter
Tlf. 97 66 28 28

Barselsafsnit 11
Tlf. 97 66 29 86

Fødegangen
Tlf. 97 66 31 08

Dette materiale er udarbejdet i samarbejde med Fysio- og Ergoterapiafdelingen, Aalborg Universitetshospital.