

Sådan forholder du dig til fysisk aktivitet, når du har født ved kejsersnit

Denne vejledning er et supplement til pjecen 'I form efter fødslen', da den ikke er rettet mod dig, som har født ved kejsersnit. Når du har født ved kejsersnit, er der nogle forholdsregler, som du bør overholde efter fødslen.

Indtil såret er helet, er det vigtigt, at du arbejder med din vejrtrækning. Det forebygger problemer med lungerne og fremmer sårets heling.

Du kan med fordel begynde bækkenbundstræningen allerede nu. Du kan læse mere om bækkenbundens funktion og om, hvordan du træner, i pjecen 'I form efter fødslen'.

SÅRHELING, LØFT OG BELASTNINGER

Lad såret hele

Det tager 6-8 uger, inden såret er helet og kan tåle belastning. I den periode er det vigtigt, at du bruger din krop så normalt som muligt inden for smertegrænsen. Du må ikke begynde på mavemuskeløvelser, før såret er helet og ikke gør ondt. Du bør massere dit ar, når det er helet for at undgå stramhed (se pjecen 'I form efter fødslen', side 16).

Løft ikke mere end dit barns vægt

Du må maksimalt løfte, hvad der svarer til dit barns vægt, eventuelt i lift eller autostol, så længe du ikke får ondt. Du kan læse mere om, hvordan du løfter mest hensigtsmæssigt i pjecen 'I form efter fødslen'.

Undgå at rejse dig eller sætte dig med barnet i arme. Læg barnet fra dig, mens du rejser og sætter dig.

Undgå tungt arbejde

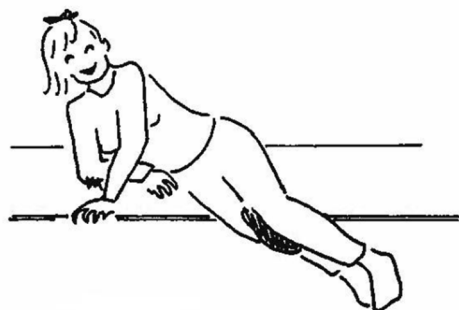
Du bør undgå tungt arbejde som støvsugning, gulvask og tunge indkøb, indtil såret er helet. Når såret er helet, og du ikke længere har smerter, kan du gradvist starte dine sædvanlige aktiviteter.

Sådan kommer du ud af sengen

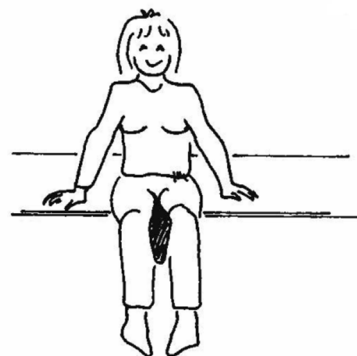
Lig på ryggen og støt eventuelt maven og såret med en hånd eller en pude. Hav eventuelt en pude mellem knæene. Knib sammen i bækkenbunden. Bøj benene og tril om på siden. Knæ og skuldre skal følges ad.



Lad underbenene glide ud over sengekanten, samtidig med at nederste albue og øverste hånd skubber fra i madrassen. Stræk nederste arm, så du kommer helt op at sidde.



Knib sammen i bækkenbunden, før du rejser dig.



Amning i sideliggende stilling

Du aflaster dit sår ved at amme, mens du ligger på siden. Når du ligger på siden med bøjede ben og eventuelt en lille pude under maven, er trækkes i såret mindst. Hvis såret gør meget ondt, kan dit barn eventuelt vende med fødderne mod hovedgærdet.

KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



Kontakt

Fysio- og Ergoterapi
Tlf. 97 66 42 10

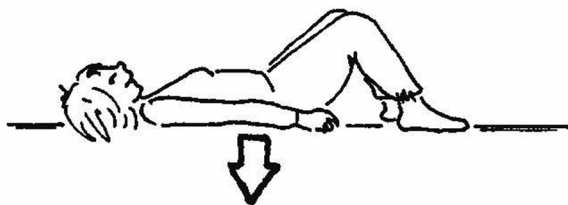
SÅDAN TRÆNER DU MAVEMUSKLERNE EFTER ET KEJSERSNIT



1. ØVELSE

- Læg dig på ryggen med bøjede og samlede knæ.
- Knib sammen i bækkenbunden, samtidig med at du trækker den nederste del af maven let ind.
- Måden, du skal trække maven ind på, kan sammenlignes med den bevægelse, du gør med maven, når du lyner dine bukser.
- Hold spændingen i 5-7 sekunder.
- Giv langsomt slip, først i mavemusklerne, derefter i bækkenbunden.
- Undgå at holde vejret under øvelsen.

Gentag øvelsen 10 gange.



2. ØVELSE

- Læg dig på ryggen med bøjede og samlede knæ.
- Knib sammen i bækkenbunden.
- Hold spændingen i bækkenbunden, mens du presser lænden let ned i underlaget.
- Hold spændingen i 5-7 sekunder.
- Giv langsomt slip, først i mavemusklerne, derefter i bækkenbunden.

Gentag øvelsen 10 gange.

I pjecen 'I form efter fødslen' er der også beskrevet to rygøvelser, som du må udføre nu.