



Planlagt kejsersnit

Det er blevet besluttet, at du skal føde ved kejsersnit. Inden kejsersnittet anbefaler vi, at du deltager i en forberedelsesdag med informationsmøde og samtale med anæstesilægen.

Forberedelsesdagen

Du skal have taget blodprøver inden forberedelsesdagen. Du skal selv henvende dig på Klinisk Biokemisk Afdeling i forhallen på Aalborg Universitetshospital Nord eller Syd for at få taget prøverne. Blodprøverne kan også tages hos din praktiserende læge.

På forberedelsesdagen afholdes et informationsmøde, hvor en sygeplejerske fortæller jer om de praktiske forhold omkring kejsersnittet og barselsperioden. Informationsmødet afholdes i en gruppe med flere andre par, som også skal have planlagt kejsersnit.

Informationsmødet varer cirka 1time og finder sted på Barselsafsnit 11, Aalborg Universitetshospital Nord.

Medbring din vandrejournal på forberedelsesdagen samt dit sundhedskort.

Samtale med anæstesilægen

Efter informationsmødet vil du komme til at tale med anæstesilægen om den bedøvelse, du skal have ved kejsersnittet. Du må være forberedt på, at der kan være ventetid.

Vi anbefaler normalt rygbedøvelse (spinalbedøvelse), som foregår ved en indsprøjtning i ryggen, og som bedøver mave og ben. Bedøvelsen har flere fordele:

- Den er en sikker bedøvelse med meget lav risiko for mor og barn.
- Du kan være vågen under operationen og dermed opleve dit barns fødsel.
- Barnet er minimalt påvirket af bedøvelsen efter kejsersnittet.
- Faderen eller anden ledsager kan være med under hele forløbet.

Hvis du går i fødsel

Nogle kvinder får blødning, veer eller vandafgang før den planlagte dato for kejsersnittet. Hvis det sker, skal du ringe til Fødegangen og lave nærmere aftaler. Der kan eventuelt blive tale om et akut kejsersnit. Efterforløbet vil være som beskrevet efter planlagt kejsersnit.



Hvis barnet ikke ligger som forventet

Hvis kejsersnittet udelukkende er planlagt, fordi barnet ikke ligger med hovedet ned ad, vil du blive ultralydsskannet lige inden operationen, da nogle børn vender sig tæt ved fødselsterminen. Har barnet vendt sig til hovedstilling, aflyser vi kejsersnittet, og du bliver udskrevet og skal afvente, at fødslen går i gang af sig selv.

Sådan foregår operationen

Når kejsersnittet skal foretages, er der mindst 7 personer til stede på operationsstuen: 1 anæstesilægen, 1 narkosesygeplejerske, 2 fødselslæger, 2 operationssygeplejersker og 1 jordemoder. Derudover kan der også være studerende, som skal overvære operationen.

Før selve operationen

Før operationen er det nødvendigt at fjerne lidt af din kønsbehåring.

Inden du bliver bedøvet, bliver der lagt et drop i håndryggen, som giver dig væske gennem et plastikrør i håndryggen. Der bliver koblet overvågningsudstyr til, så vi kan holde øje med din tilstand under operationen.

Under operationen er du sandsynligvis rygbedøvet, medmindre du har aftalt andet med anæstesilægen. Rygbedøvelse vil sige, at du får lagt bedøvelsen med et stik mellem 2 ryghvirvler. Dermed er kun din underkrop og dine ben bedøvet, mens du er vågen under indgrebet. Du vil ikke føle smerte, men kan mærke berøring. Du skal sidde eller ligger på siden, mens anæstesilægen lægger bedøvelsen.

Når du er blevet bedøvet, bliver din hud desinficeret på maven og den bliver dækket med et sterilt klæde. Klædet danner samtidig afskærmning fra operationsområdet, så du og din ledsager ikke kan se selve operationen. Du får lagt et kateter i blæren.

Selve operationen

Kejsersnit foretages oftest gennem et bikinisnit, som er et lavt tværsnit ved hårgrænsen. Hvis du tidligere har fået kejsersnit, kan vi ofte åben det gamle ar igen og foretage operationen gennem det.

Du vil kunne mærke, at der bliver rørt ved dig, mens lægerne forløser barnet, men du vil ikke føle smerte.

Når barnet er født bærer jordemoderen barnet hen til dig. Hvis både du og barnet har det godt, har du mulighed for at få barnet hud mod hud med det samme. Hvis der er behov for det, tager jordemoderen barnet med til et varmere lokale ved siden af operationsstuen, hvor barnet bliver undersøgt. Barnets far eller din ledsager opfordres til at gå med. Når barnet er blevet undersøgt, bliver det pakket varmt ind eller kommer over til dig til hud mod hud-kontakt. Barnet kan være hos jer, mens operationen afsluttes.



Såret syes indvendigt i din mave med tråd, som opløses af sig selv. Huden lukkes med klips, som skal fjernes hos din egen læge. Til sidst får du en forbindelse på såret.

Operationen varer normalt 30-45 minutter, men dette kan variere.

Efter operationen bliver du kørt til opvågningsafsnittet, hvor du bliver observeret i et par timer, uanset hvilken bedøvelse du har fået. Dit barn og din ledsager må være hos dig.

På opvågningsafsnittet bliver du tilkoblet overvågningsudstyr. Jordemoderen hjælper dig med at lægge barnet hud mod hud, og barnet får mulighed for at sutte ved brystet, hvis du ønsker at amme. Du får kvalme- og smertestillende medicin efter behov.

Du vil blive observeret cirka 2 timer på opvågningsafsnittet.

Når du kan bevæge benene ordentligt igen, kommer du på Barselsafsnit 11.

Sørg for at få ro og hvile

I dagene efter operationen vil du have brug for ro og hvile både af hensyn til dig selv og amningen. Ro og hvile er specielt vigtigt, hvis dit barn er født før uge 37+0. I kan overveje om det er en god idé, at gæster først kommer til dagens sidste besøgstid – eller eventuelt vente til næste dag.

Tag mavesyreneutraliserende tabletter

Aftenen før kejsersnittet og på dagen for kejsersnittet skal du tage mavesyreneutraliserende tabletter. Tidspunktet for dette aftales med Barselsafsnit 11. Tabletterne skal synkes med vand. Du får udleveret tabletterne på forberedelsesdagen.

Mød fastende til operationen

Det er vigtigt, at du følger de retningslinjer omkring faste inden operationen og de nærmere detaljer om tidspunktet for faste, som du har fået til informationsmødet. Du må ikke tygge tyggegummi *før* operationen – mens du faster.

Fjern makeup og løse genstande

Af hensyn til hygiejne og sikkerhed under operationen skal du forberede dig således:

- **Makeup.** Fjern al makeup og neglelak. Under operationen skal vi kunne se din huds naturlige farver.
- **Smykker.** Fjern løse dele såsom smykker, piercinger, ur og ringe. Smykker er samlingssted for bakterier, der øger risikoen for infektion. Dette gælder også for din ledsager.
- **Daglige hjælpemidler.** Briller, høreapparat og tandprotese tager vi af dig lige inden narkosen.
- **Kontaktlinser.** Linser må du gerne beholde i. Fortæl dog sygeplejersken, hvis du bruger linser.

Medbring fast medicin og evt. medicinudstyr

Medbring den faste medicin du eventuelt tager, til hele indlæggelsen. Har du diabetes, skal du også medbringe dit blodsuktermålingsapparat.



Vask dig grundigt

Du skal tage brusebad og vaske hår hjemmefra. Undlad at fjerne kønsbehåring, da vi hjælper dig med det på hospitalet. Du må selv fjerne kønsbehåring indtil 5 dage før kejsersnittet.

Din ledsager skal også have været i bad på dagen for kejsersnittet.

Forbered dig på ventetid

Tag gerne en bog, et blad eller anden underholdning med. Så er du forberedt, hvis der skulle opstå ventetid, inden det bliver din tur.

Medbring gerne kamera

Kamera, videokamera og mobiltelefon må gerne medbringes på selve operationsstuen, og din ledsager må gerne tage billeder med et almindeligt kamera eller en telefon (på flytilstand) i det rum, hvor barnet bliver bragt ind efter kejsersnittet.

Personalet på operationsstuen fortæller, hvornår det er okay at tage billeder.

Efter operationen

Barnets tilstand

Barnet har det i de fleste tilfælde godt efter et kejsersnit. Det kan være nødvendigt at suge barnets næse, svælg og eventuelt mavesæk fri for slim og fostervand. I særlige tilfælde bliver barnet undersøgt af en børnelæge.

Op til 10 % af de børn, som er født ved planlagt kejsersnit, kan have lidt besvær med at trække vejret efter fødslen og må overflyttes til Børneafdelingen for at få hjælp til det. Indlæggelsen er som regel kortvarig, og barnet kommer sig helt.

Hvis barnet skal overflyttes til Børneafdelingen

Hvis barnet er født for tidligt, eller hvis du har diabetes, der skal behandles med insulin, er det allerede planlagt, at barnet skal overflyttes til Børneafdelingen. Hvis det af andre grunde viser sig, at barnet straks efter kejsersnittet skal overflyttes til Børneafdelingen, vil din ledsager og jordemoderen følge barnet dertil. Så snart du er klar til det, bliver du transporteret op til dit barn i din seng.

Din tilstand under og efter operationen

Under operationen kan dit blodtryk falde, og du kan blive svimmel og få kvalme. Hvis det sker, vil du få medicin og et drop med væske i hånden for at modvirke faldende blodtryk. Efter operationen får cirka 2 % af patienterne hovedpine. Anæstesilægen kan behandle hovedpinen effektivt.

Langt de fleste kejsersnit forløber uden komplikationer. De hyppigste komplikationer:

- Der vil altid være nogen blødning i forbindelse med kejsersnit, men det er sjældent nødvendigt at give en blodtransfusion.
- 2-3 % af patienterne får blærebetændelse.



- Cirka 5 % af patienterne får betændelse i såret. I få tilfælde er det nødvendigt at åbne såret igen for at rense det.
- Cirka 2 % af patienterne får betændelse i livmoderens slimhinde.

Tilbage på Barselsafsnit 11

Når du kommer tilbage til Barselsafsnit 11, vurderer personalet dit operationssår og blødningen. Du får målt blodtryk, puls og temperatur. Kateteret i blæren fjernes samme dag.

Vi anbefaler, at du medbringer tyggegummi, da dette sætter gang i tarmene igen og mindsker mavesmerter.

Spis og drik, hvad du har lyst til

Du må spise og drikke, hvad du har lyst til, efter operationen. Det er vigtigt, at du drikker rigeligt. Du kan have kvalme. Vi tilbyder dig medicin mod kvalmen, hvis det er nødvendigt.

Begynd at amme

Vi vejleder dig i at komme godt i gang med amningen af dit barn.

Arbejd med din vejrtrækning

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

Se øvelser side 7 i pjecen "I form efter fødslen".

Tag imod smertestillende medicin

I dagene efter operationen vil du have smerter i såret og eventuelt have efterveer, som er sammentrækninger af livmoderen. Du får en fast dosis af smertestillende medicin de første dage. Medicinen skader ikke dit barn ved amning. Fortæl os, hvis du har behov for ekstra smertestillende medicin.

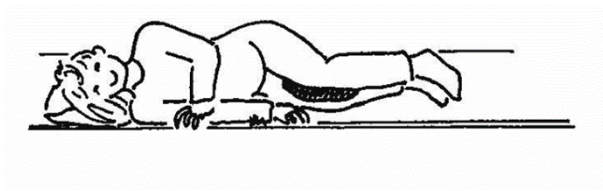
Alle smerterne kan dog ikke fjernes.

Kom ud af sengen

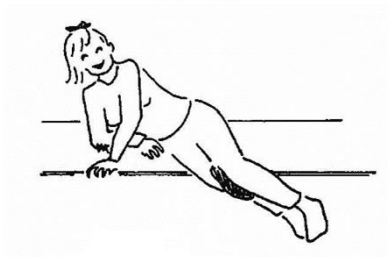
Det er vigtigt, at du kommer ud af sengen og bevæger dig rundt, da du derved forebygger komplikationer. Derfor hjælper vi dig ud af sengen allerede samme dag, som du er blevet opereret. Du kan forvente at have lidt smerter, men det er alligevel vigtigt, at du sørger for at komme op og bevæge dig.

Sådan kommer du ud af sengen

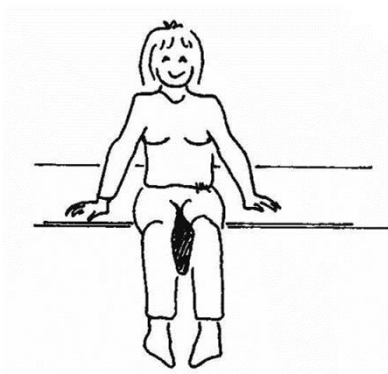
Lig på ryggen og støt eventuelt maven og såret med en hånd eller en pude. Hav eventuelt en pude mellem knæene. Knib sammen i bækkenbunden. Bøj benene og tril om på siden. Knæ og skuldre skal følges ad.



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.



Vær sammen om at passe barnet

Den smertestillende medicin gør dig i stand til at varetage din personlige hygiejne og passe dit barn. Personalet vil observere din tilstand og vejlede dig ved behov. Vi opfordrer til, at din ledsager deltager mest muligt i pasning af barnet, også mens I er indlagt.

Desværre har Barselafsnit 11 ikke plads til, at din ledsager kan være medindlagt, så ledsageren kan ikke sove på afdelingen, men kan være på afdelingen fra kl. 8.00 - 22.00.

Løft gerne barnet

Du kan løfte dit barn, uden der sker noget med operationssåret.



De første 4-6 uger må du 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 armene. Læg barnet fra dig, mens du rejser og sætter dig.

Forvent blødning svarende til menstruation

Det er normalt at bløde fra skeden i 6-8 uger efter en fødsel. Det gælder også ved kejsersnit. Blødningen må ikke være kraftigere end menstruationsblødning. Det sker ofte, at der ikke kommer meget blødning, da du under operationen har fået medicin, der får livmoderen til at trække sig sammen. Du kan opleve, at der kommer en større mængde blod, første gang du står ud af sengen. Det er helt normalt.

Tal med personalet, inden I bliver udskrevet

Uanset om du bliver udskrevet fra Barselsafsnit 11 eller Afsnit for Familiebarsel, tilbyder vi dig en samtale med personalet, inden I tager hjem. Samtalen tager udgangspunkt i den første tid hjemme.

Når du kommer hjem

Aftal at få fjernet klips hos din egen læge

Du skal have fjernet klips 7-8 dage efter kejsersnittet hos din egen læge. Har du diabetes, anbefaler vi, at du venter, til der er gået 10 dage.

Hold øje med infektion

Hold god hygiejne ved dit sår. Tag dagligt brusebad, men gå ikke i badekar/svømmehal de første 8 uger.

Får du feber eller smerter ved dit sår, eller bliver du utilpas, skal du kontakte din egen læge eller vagtlægen.

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 mavemuskel-øvelser, 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).

Vent med at køre bil

Vi tilråder, at du ikke selv kører bil i de første 14 dage efter kejsersnittet.

Undgå tungt arbejde

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

Tag den med ro

Selvom du har det godt, når du bliver udskrevet, vil du opdage, at du trænger til hvile og aflastning fra de daglige gøremål i nogen tid fremover. Du vil have brug for at kunne koncentrere dig om dit barn.

Tag smertestillende medicin efter behov

Du kan forvente at have smerter og være øm i 2-3 uger efter operationen. Du kan lindre smerterne med smertestillende medicin fra håndkøb. Huden omkring arret vil være følelsesløs i nogle måneder.

Begynd blot bækkenbundstræningen

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'.

Du må også gerne begynde at træne din mavemuskulatur forsigtigt. Se øvelserne nedenfor.

Næste fødsel

Næste gang, du skal føde, skal du ikke nødvendigvis have kejsersnit. Det afhænger af årsagen til det aktuelle kejsersnit. Vi tilråder dig, at du føder på en specialafdeling. Der er ingen grænser for, hvor mange gange du kan føde ved kejsersnit, men du vil blive rådgivet ved hver enkelt graviditet.

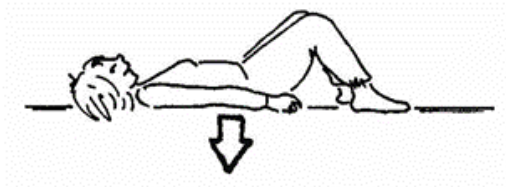
Sådan træner du mavemusklerne efter et kejsersnit



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 2 rygøvelser, som du gerne må udføre.

Kontakt og mere viden

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



Barselsafsnit

Tlf. 97 66 29 86

Vi træffes hele døgnet, men overvej om din henvendelse kan foregå i dagstid mellem 8.00 – 14.30.