

## **Informasjon til deg som har fått episiotomi (eit klipp i skjedeåpninga)**

### **DEFINISJON EPISIOTOMI**

Under ein fødsel blir musklar og bindevev i bekkenbotnen strekt og det kan oppstå mindre eller større rifter i huden. Nokre gonger er det behov for å leggje eit klipp (episiotomi). Dette kan det være behov for dersom barnet blir forløyst med tang eller vakuum, ved setefødsel eller om jordmor/lege ser at barnet må fødas raskt, eventuelt dersom huden er veldig stram.

### **KORLEIS REPARERER VI EI RIFT I PERINEUM (MELLOMKJØTET MELLOM VAGINA OG ENDETARMSÅPNINGA)**

Rifta blir sydd saman med ein sjølvoppløysande tråd.

Det er heilt vanleg med hevelse og ømheit i området etter fødsel. Tråden som blir brukt løyser seg vanlegvis opp i løpet av ca. 3 uker – noen gonger tar det litt lengre tid. Stinga skal derfor ikkje fjernast.

### **HYGIENE**

Hald rifta reint ved å skylja med lunka vatn.

Len deg halvt tilbake på toalettsetet og bruk eit litermål eller flaske og la vatnet renne framanfrå og bakover. Brukar du hånddusj, vær merksam på at du ikkje set strålen direkte mot rifta. Du kan gjerne bruke intimsåpe, men det er viktig at du skyller vekk all såpa. Du bør skylle rifta minst to gonger dagleg i 9-12 dagar.

Etter at du har stelt deg må du gjerne lar såret lufttørke. Legg deg på senga utan truse og la såret tørke.

Skift bind etter kvart toalettbesøk den første veka etter fødsel. Bruk bind som ikke er for tette, helst bind som har bomullsoverflate.

Vi anbefalar bruk av isbind eit par gonger det fyrste døgnet etter fødsel. Eit kaldt bind kan virke smertestillande på eit hovent vev og gjer at hevelsen går ned i området der du er sydd. Isbind er eit vanleg bind fylt med vann, som har ligget i fryseren. Legg det direkte på riften og la det ligge på i 10-15 minutt til isen har smelta. Du må gjerne bruke isbind lengre om du synast det er behageleg, men det har best effekt det fyrste døgnet.

### **SMERTER/SMERTESTILLENDE**

Dei fyrste dagane etter fødsel er det normalt at det svir når du tissar. Dei fyrste vekene kan det og klø i området der det er sydd. Såret vil vanlegvis helst innan tre til fire veker. Det gjer at du kan forvente at det tek opp mot ein månad før du er utan smerter og har fått normal kjensle rundt skjeden.

Vi anbefalar at du bruker 1 gram Paracet opp til fire gonger i døgnet og Ibox 400 mg tre gonger i døgnet dei fem til sju fyrste dagane. Disse medisinane er utan resept og dei skader ikkje barnet via morsmjølka når du ammer.

### **AVLASTE/SITJE**

Det er bra at du avlaster rifta den fyrste veka. Det vil seie at du bør ligge i varierende stillingar og sitje minst mulig på rumpa. Dersom du må sitje bør du sitje på en mjuk pute. Stram rumpeballane og set deg rett ned på mjukt underlag.

Dersom du sit sidelangs/skeivt, kan det føre til drag i stinga, som kan gjere at dei går opp. Vevet kan bli unødig hovent i området. Det same kan skje ved å sitje på badering eller samanrulla handkle.

## **AMMESTILLINGER**

Av ammestillingar anbefalar vi at du ammar i liggjande sideleie eller tilbakelent ammestilling. Dette for å avlaste at du sit rett på rifta ved amming. Be personalet på barsel vise deg disse stillingane. Du finn og desse stillingane vist på [www.ammehjelpen.no](http://www.ammehjelpen.no).

## **AVFØRING OG LUFT I TARMEN**

Det er heilt normalt at ikkje du må på do med avføring før det har gått eit par dagar etter fødselen. Du treng ikkje bruke avføringsmiddel som rutine etter eit klipp. Dersom du opplever at avføringa di er hard kan du bruke avførande stikkpiller eller eit miniklyster.

Det kan hjelpe å ha toalettpapir rundt handa og gje et mottrykk mot sårflata når avføringa skal ut. For å unngå hard avføring bør du drikke 1,5-2 liter vatn kvar dag, samt ete fiberrik kost.

Det er også heilt normalt å ha problem med å halde på luft i tarmen dei første vekene etter ein fødsel. Musklar og nerver treng tid på å fungere normalt igjen.

## **OPPTRENING**

I brosjyren «Kom i form – øvingar i barseltida» frå fysioterapeutane på KK, finn du gode råd om opptrening etter fødsel.

## **SEX ETTER FØDSEL**

Det vil ta om lag ein måned før rifta/klippet har grodd. Arrvevet kan være ømt og stivt i 2-3 mnd etter dette. Massasje av arret med olje kan mjukgjere arrvevet.

Når du tek opp at samlivet er det viktig at du føler deg klar for det. For nokon er lysten til å ha sex nedsett så lenge ein ammer.

Amming gir endring i hormonbalansen, som kan føre til at ein er tørr i skjeden. Et tips er derfor å bruke glidemiddel for å unngå smerte ved samleie.

## **VÆR OPPMERKSOM**

Jordmor vil som oftast sjå på rifta di i løpet av barselopphaldet. Sjå gjerne i spegel saman med jordmor, då har du noko å samanlikne med. Du skal være merksam dersom du:

- får feber
- kjenner at vevet rundt såret blir meir hovent
- kjenner at smertene i såret aukar
- trur stinga kan ha sprukke opp

Symptom på infeksjon oppstår vanligvis 4 - 7 dagar etter fødselen. Dei klassiske teikna på akutt infeksjon er varme, smerte, raudheit, hevelse i sårområdet. Du kan og få feber.

## **ETTERKONTROLL**

Om du har store plagar eller smerter som ikkje bedrar seg, er det viktig at du søker hjelp. Ta kontakt med KK sin riftpoliklinikk eller med fastlegen din.

Har du spørsmål du lurer på, må du gjerne ta kontakt med oss på Barseltelefonen nr 41499042.

Dersom stinga går opp, kan det bli aktuelt å sy dei på nytt innan de første to vekene etter fødsel. Dette vil bli vurdert av jordmor/lege.