

Informasjon til deg som har episiotomi (eit klipp i skjedeåpningen) eller perinealrift grad 2

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 forløyyst med tang eller vakuum, ved setefødsel eller om jordmor/lege ser at barnet må fødest raskt, eventuelt dersom huden er veldig stram. Ein episiotomi og ei perinealrift grad 2 involverer de same musklane.

Episiotomien/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 veker – nokre gonger tar det litt lengre tid. Stinga skal derfor ikkje fjernast.

Smerter og smertelindring

Dei første dagane etter fødsel er det normalt at det svir når du tissar og dei første vekene kan det 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. Me anbefaler at du bruker 1 gram Paracet opp til fire gonger i døgnet og Ibux 400 mg 3-4 gonger i døgnet dei fem til sju første dagane. Disse medisinane er utan resept og dei skader ikkje barnet via morsmjølka når du ammer.

Du kan og gjerne bruke isbind nokre gongar i døgnet etter fødsel. Eit kaldt bind kan virke smertelindrande 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 lagt i frysaaren. Legg det direkte på rifta og la det ligge på i 10-15 minutt. Isbind har best effekt det første døgnet, men du må gjerne bruke isbind lengre om du synast det er behageleg.

Hygiene

Du bør skylle rifta minst to gonger dagleg med lunka vatn den første veka. Skyll då frå symfyssen/hårfestet og over underlivet. Bruker du handdusj, vær oppmerksom på å ikkje rette strålen direkte mot rifta/klippet. Det eine skyllet du gjer av underlivet dagleg kan kombinerast med eit Lactacydskyll (1 ss lactacyd duschcreme blandas i 1 liter vatn). For eksempel etter du har hatt avføring. Det er då viktig at du etterskyller med ca 1,5 liter reint vatn for å skylle bort såperestar. Klapptørk, eventuelt lufttørk etter skylling. Skift bind etter kvart toalettbesøk den første veka etter fødsel. Bruk bind som ikkje er for tette, helst bind som har bomullsoverflate. Bruk gjerne bomullstruser og lause bukser/skjørt.

Avlaste/sitje

Finn roen heime den første tida. Det er bra at du avlastar rifta den første veka. Det vil seie at du bør ligge i varierende stillingar og sitje minst mogleg på rumpa. Dersom du må sitje bør du sitje på en mjuk pute. Knip sammen endetarmens lukkemuskel når du setter deg ned. Dersom du sit sidelengs/skeivt, kan det føre til drag i stinga, som igjen 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 anbefaler 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.

Avføring og luft i tarmen

Det er heilt normalt at du ikkje må på do med avføring før det har gått eit par dagar etter fødselen. Det kan hjelpe å ha toalettpapir rundt handa og gi eit mottrykk mot sårflaten når du trykker avføringa ut. For å unngå hard avføring bør du sørgje for å drikke ca. 2 liter kvar dag, fortrinnsvis vatn, samt ete fiberrik kost som fullkornbrød, frukt, rosiner/svisker.

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

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.

Fysioterapi

Se fysioterapeutanes eige informasjons skriv, du får dette med deg.

Alle kvinner med behov for oppfølging etter fødsel på grunn av plagar eller smertar etter rifter eller episiotomi kan få dette hos fysioterapeut i kommunehelsetenesta. Dei med de alvorlegaste riftene vil bli prioritert i forhold til venteliste. Går du til ein avtalefysioterapeut (ikkje heilprivat) betaler du berre eigenandel. Du må sjølv ta kontakt. Liste over fysioterapeutar som arbeider med kvinnehelse finn du på følgjande nettsider: Quintet.no , Fysio.no/kvinnehelse og Vulva.no

Samleie etter fødsel

Det vil ta om lag ein månad før rifta eller klippet har grodd. Arrvevet kan være ømt og stivt i 2-3 månadar 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 samleie nedsett så lenge ein ammar. Amming gjer endring i hormonbalansen, som kan føre til at ein er tørr i skjeden. Eit tips er derfor å bruke glidemiddel for å unngå smerte ved samleie.

Kontroll

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.

Avtale om kontroll på KK etter utskrivning er avhengig av kvar du bur og kor tid du reiser heim. Jordmor i kommunehelsetenesta kan også følge opp rifta di.

Me ønskjer at du tar kontakt med riftpoliklinikken dersom du:

- Får feber, eller har teikn på infeksjon
- Kjenner at vevet rundt såret blir meir hovent
- Kjenner at smertane i såret aukar/ikkje avtar
- Trur stinga kan ha sprukke opp
- Lekk avføring

Ring barseltelefonen mellom 09.00-15.00 Tlf: 41499042 ved behov for time eller rettleiing.

Oppsummering av råda:

- Avlast, ligge på sida, minst mulig sitte på rumpen. Finn roen heime den første tida.
- Bruk smertestillande som anbefalt her, paracet og ibux. Bruk gjerne også isbind.
- God hygiene: lactacydskyll, skift bind hyppig.
- Drikk nok vatn, spis næringsrikt og gjerne fiberholdig mat.
- Start trening av bekkenbotn, sjå informasjon frå fysioterapeut
- Bruk gjerne krakk ved toalett besøk, sjå bilde.

