



Sectio återhämtning

NYFÖDD

ARTIKEL

FEB 20, 2021

2MIN

Som med alla operationer tar återhämtning efter sectio tid och behöver egenvård. Här är några saker du måste tänka på för att hjälpa dig att läka, från återhämtningstid efter sectio till rengöring av snittet.

- Be familj och vänner hjälpa till åtminstone de första veckorna efter din återhämtning. Läs våra tips om hur du hanterar besökare efter förlossningen.
- Om du vet att du skall göra ett sectio, laga mat och frys några måltider innan du åker till sjukhuset. Soppor är ett bra alternativ eftersom de vanligtvis innehåller en portion grönsaker.
- Förbered ditt kylskåp och matskåp innan du återvänder från sjukhuset. Be familj eller vänner att hjälpa till, eller gör en beställning online när det kommer hem. Du behöver dock någon där för att packa upp den.
- Du måste rengöra ditt snitt dagligen men din barnmorska eller vårdgivare kommer att ge dig råd om detta.
- Om ditt sår gör ont, tala med din barnmorska eller vårdgivare. De kommer att kontrollera såret och kan rekommendera ibuprofen eller paracetamol.
- Fråga din vårdgivare om det är bäst att täcka snitt ärret eller lämna det att luftas.
- Använd lösa, bekväma kläder som inte irriterar ditt sår och underkläder som går högre än ditt sår (snarare än att de sitter på det).

- Lägg dina och barnets vardagliga saker (mat, kläder, toalettartiklar, porslin) inom räckhåll så att du inte behöver sträcka dig upp eller böja dig lågt.
- Ät mycket frukt och grönsaker och drick mycket vatten för att minska förstoppning.
- Det kommer kanske att vara svårare att köra bil efter kejsarsnittet. Ta hjälp av familj och vänner om du behöver.
- Tänk på en V-formad eller ammnings kudde för att göra det bekvämt för dej och ditt barn.
- Försök att inte göra något ansträngande förrän din sectio efterkontroll.
- Undvik att bära något tyngre än ditt barn.
- Försök att hålla dig aktiv eftersom detta hjälper till att undvika förstoppning och påskyndar återhämtningstiden i snittet.

Tillbaka