



AKADEMISKA  
SJUKHUSET

# Återhämtning efter kejsarsnitt

Råd från fysioterapeut/sjukgymnast



Har du frågor, ring 1177



Vänd sida för  
att läsa mer!

# Råd från fysioterapeut/sjukgymnast till dig som föder med kejsarsnitt – hur du kan underlätta återhämtningen

När du har genomgått ett kejsarsnitt kan det innebära att du i början inte kan röra dig som vanligt. Att ligga i sängen mycket efter en operation kan öka risken för bland annat slem i luftvägarna, förstoppning och blodpropp i benen och lungorna. Därför bör du så snart som möjligt komma upp ur sängen och vara uppe så mycket som du orkar. Detta tillsammans med näring är bra för läkningen och påskyndar återhämtningen.

Du kan läsa mer om kejsarsnitt på [www.1177.se](http://www.1177.se).

## Rör på dig

För att du ska kunna röra på dig är det viktigt med bra smärtlindring. Ha någon med dig den första gången då du kommer upp ur sängen. Var uppe flera korta stunder i början. Tänk på att sträcka på dig när du står och går så att du inte får ont i ryggen.

## Ta dig ur och i sängen via sidoliggande.

För att inte behöva ta i med magmusklerna och minska belastningen på operationssåret:

- Dra upp knäna och lägg dig på sidan.
- För underbenen över sängkanten.
- Placera den övre handen framför kroppen och skjut även ifrån med den undre armbågen och handen tills du sitter upp.
- Du lägger dig på samma sätt fast i motsatt ordningsföljd. Se till att du kommer ned helt på den nedre axeln innan du vänder över på rygg eller önskad position.



Det är viktigt att röra på fötter och ben även när du inte är uppe och går.

Trampa/pumpa kraftigt med fötterna **minst 20 fottramp, minst en gång varje vaken timme** eller så ofta du kan. Ha gärna en kudde som stöd under knäna och trampa med fötterna i luften.

För att motverka yrsel, trampa en stund innan du reser dig till sittande och/eller stående.



## Andning och hosta

- Ta 5 extra djupa andetag varje vaken timme den första dagen (eller dagarna vid behov). Ta ett **långsamt, långt andetag** in genom näsan. Håll andan en kort stund och blås sedan ut lugnt genom munnen.
- **Hosta** med stöd av en kudde mot magen för att få loss slem, om detta är för svårt prova att **"huffa" 2 gånger** - stöt ut luften med öppen mun, som när du blåser imma på en spegel fast med mer kraft.

## När du kommer hem

- Fortsätt att röra på dig, ta regelbundna "bensträckare" så att du inte sitter stilla länge.
- Använd stödstrumpor om du har ökad risk för blodpropp, har svårt att röra på dig eller för att lindra svullnader. Stödstrumpor finns att köpa på bland annat apotek.
- Det går bra att lyfta och bära tyngden av en bebis, men undvik tyngre saker under cirka 6 veckor. Lyft nära kroppen. Öka sedan tyngden successivt.
- Kom igång med bäckenbottenträning (knipövningar). Mer information om bäckenbottenträning finns bland annat på [www.1177.se](http://www.1177.se)
- Efter cirka en månad kan du börja med mycket lätta övningar för mage och rygg, till exempel träna på att dra i naveln och hålla kvar en stund (kan göras i olika positioner). Ta hjälp av en fysioterapeut via din vårdcentral vid behov. Vänta minst 12 veckor innan du börjar styrketräna. Det viktigaste är att stegra träningen långsamt och anpassa efter hur det känns i kroppen.

## Levnadsvanor i samband med en bukoperation

Många har under graviditeten skaffat sig hälsosamma levnadsvanor och är därmed bra förberedda inför en operation som ett kejsarsnitt innebär. Levnadsvanor påverkar även hälsan genom livet. Behöver du hjälp att förändra någon levnadsvana kan du vända dig till din barnmorska eller vårdcentral. Tips och råd finns även på [www.1177.se](http://www.1177.se)

- Hälsosamma matvanor är viktigt för bland annat läkningen och en bra tarmfunktion. Det är bra att äta regelbundna måltider. Måltiderna bör innehålla grönsaker eller frukt (cirka 500 gram per dag sammanlagt) samt fullkornsprodukter, då får du också i dig fibrer. Drink regelbundet och drick när du känner törst. Om du ammar kan du behöva dricka cirka en liter mer än vanligt per dag. Hälsosamma matvanor bidrar till hela familjens hälsa både på kort och lång sikt. Risken minskar för bland annat hjärt-och kärlsjukdom, typ 2-diabetes och flera cancersjukdomar.
- Fysisk aktivitet är viktigt för återhämtningen efter en operation. Därför bör du vara fysiskt aktiv utifrån din förmåga. Gå gärna på promenader dagligen så snart det är möjligt. Börja med cirka 10 minuter och öka successivt. Eftersträva minst 150 minuter i veckan sammanlagt vilket rekommenderas för att minska risken för bland annat depression, typ 2-diabetes och hjärt- och kärlsjukdom.
- Du som tidigare har rökt eller snusat har mycket att vinna på att fortsätta vara tobaksfri. I samband med en operation kan tobaksbruk öka risken för komplikationer, bland annat sämre sårhäkning. Rökning ökar risken för många sjukdomar, bland annat hjärt- och kärlsjukdom, flera cancersjukdomar och benskörhet. Även passiv rökning är skadligt. Små barn är känsligare och bör inte utsättas för tobaksrök.
- Intag av alkohol kan i samband med en operation bland annat påverka sårhäkningen negativt och öka risken för infektioner. Därför bör man avstå från att dricka alkohol under läkningstiden. Även i framtiden bör alkoholkonsumtionen vara låg eftersom alkohol ökar risken för olyckor, relationsproblem och många sjukdomar, bland annat stroke och flera cancersjukdomar. Den som har hand om ett barn bör vara extra försiktig med alkoholintag.



### 1177

Du hittar information och tjänster för din hälsa och vård på webbplatsen [1177.se](http://www.1177.se). För sjukvårdsrådgivning ring 1177, öppet dygnet runt.



### Kontakt Akademiska

Akademiska sjukhuset nås via: [patientkontakt@akademiska.se](mailto:patientkontakt@akademiska.se)  
Patientkontakt 018-611 30 33,  
Växel: 018-611 00 00  
[www.akademiska.se](http://www.akademiska.se)