

Kvindens krop efter fødslen

OUH
Odense Universitetshospital
Svendborg Sygehus

Almindelige forandringer indenfor de første 2 uger efter fødslen

Amning

Hvis du ammer, er det normalt, at brystvorterne føles ømme de første dage efter fødslen. Oplever du, at ømheden varer mere end et par minutter eller tiltager under amningen, er det en god idé at kontakte sundhedspersonale, som kan vurdere barnets sutteteknik. En forkert sutteteknik kan forårsage sår og revner. Mange oplever brystspænding i dagene, hvor mælken løber til. Du kan afhjælpe brystspændingen med varme og ved at lade barnet sutte hyppigt, gerne i forskellige ammestillinger. Derudover kan massage også afhjælpe brystspændingen. Smerten vil oftest forsvinde i løbet af den første uge, når amningen er kommet godt i gang.

Bristning

Hvis du har fået en bristning under fødslen, er det normalt med hævelse, ømhed og let rødme omkring syningen. Det kan også svie ved vandladning. Det er vigtigt at holde såret rent og skifte bind hyppigt. Skyl såret med lunkent vand. Normalt aftager hævelsen og rødmen gradvist fra 3. dagen. Du kan afhjælpe generne ved at lægge noget koldt på syningen i 15-20 minutter ad gangen.

Efterveer

Efter fødslen trækker livmoderen sig sammen - også kaldet efterveer. I takt med at livmoderen trækker sig sammen, mindskes blødningen fra livmoderen. I forbindelse med efterveerne, vil nogle dog opleve, at der kommer lidt mere blødning, da blodet presses ud af livmoderen. Nogle kvinder mærker ikke noget til efterveer, mens andre - især flergangsfødende - kan have meget smertefulde efterveer. Amning stimulerer livmoderen til at trække sig sammen, hvorfor efterveer kan opleves stærkere i forbindelse hermed. Efterveerne kan forventes at aftage efter de første par dage. Du kan lindre dem med varme eller smertestillende håndkøbsmedicin fx Paracetamol og/eller Ibuprofen.

Blødning

De første dage efter fødslen kan du bløde som under en kraftig menstruation. Efter nogle dage aftager blødningen, og efterhånden bliver blødningen mindre og mere brunlig. Du vil måske opleve, at der et par gange kommer en klump af størknet blod ud, fx hvis du bevæger dig efter at have ligget ned i længere tid. Sådanne små koagler, som de kaldes, er normale. Blødningen aftager som dagene går og efter 1-2 uger er det sjældent frisk blod længere, men kun brunlig eller gulligt udflåd. Dette aftager henover de næste 4-8 uger.

Hæmorider

Nogle kvinder får hæmorider i forbindelse med graviditet og fødsel. En hæmoride er en udposning på en blodåre ved endetarmen. Hæmorider kan svie, klø eller være smertefulde. Sørg for at drikke godt med væske og spise frugt, grønt og fuldkornsprodukter. I de fleste tilfælde vil hæmoriderne forsvinde af sig selv. Hvis hæmoriderne er særlig generende, kan der være behov for behandling med salve og/eller stikpiller. Spørg din egen læge.

Forældrenes velbefindende

Det er normalt at reagere fødselsmæssigt på store begivenheder i livet som det at blive forældre. Selvom mange oplever det at blive forældre som en glædelig begivenhed, kan det samtidig opleves som en omvæltning, der umiddelbart kan være svær at rumme. Mere end halvdelen af alle mødre oplever en grad af nedtrykthed, irritabilitet og øget tristhed i den første uge efter fødslen. De fleste kvinder får det bedre i løbet af nogle uger. Nedtrykthed skyldes hormonelle ændringer hos dig og kan blive forstærket, hvis du mangler søvn, har ammebesvær, stress eller er udmattet efter fødslen. Det er også almindeligt, at mænd får psykiske eftervirkninger efter fødslen og den nye rolle som far. Hjælp hinanden og giv jer selv de bedste betingelser efter fødslen ved at være opmærksomme på hinanden. I kan fx hjælpe jer selv med at hvile, når barnet sover og minimere barselsbesøg og aktiviteter ud af huset.

Bækkenbunden

Der er flere gode grunde til at begynde at træne bækkenbundsmusklerne et par dage efter fødslen. Stærke bækkenbundsmuskler gør dig i stand til at holde på urin, afføring og luft, giver større seksuel nydelse på længere sigt, både for dig og din partner, og er med til at forebygge nedsunken livmoder og blære senere i livet. Du kan få hjælp og vejledning i vores app: Mit Sygehus - nybagte forældre.

Vandladning

Det kan være svært at tisse de første dage efter fødslen. Man kan være hævet forneden, og nogle har ikke rigtig fornemmelsen af at skulle tisse. Det er vigtigt, at du er opmærksom på at tømme blæren hver 3.-4. time, for at livmoderen kan trække sig sammen og for at mindske risikoen for vandladningsproblemer senere i livet.

Væske i fødderne

Når mælken løber til oplever mange at få væske i fødderne. Dette kan afhjælpes ved at lægge fødderne op og lave venepumpeøvelser.

Seksualitet og prævention

Mange kvinder oplever nedsat lyst til sex efter at have født. Det skyldes, at mængden af kvindeligt kønshormon, østrogen, falder efter fødslen, og mens man ammer. Ændringer i kroppen, træthed, smerter og bekymring for en ny graviditet kan også medvirke til, at sexlysten er mindre. Det er almindeligt, at man venter 6-8 uger, før man har samleje efter fødslen, men det er meget forskelligt fra par til par. Husk at du godt kan få ægløsning og dermed blive gravid, selvom du stadig ammer. Brug derfor kondom så længe du bløder eller til anden prævention er taget i brug. Du kan tale med din egen læge om prævention ved 8 ugers undersøgelsen.



Hvornår kræver din tilstand, at du søger råd og vejledning?

Amning

Hvis du oplever rødme og varme i et område af brystet, eller du har feber eller influenza-lignende symptomer, kan det være tegn på brystbetændelse. Tag i disse tilfælde kontakt til Barselsklinikken, sundhedsplejersken eller din egen læge/vagtlæge.

Bristning

Hvis du oplever, at hævelsen i syningen i mellemkødet bliver værre, og du bliver tiltagende rød, øm og hævet omkring syningen, skal du kontakte Barselsklinikken eller din egen læge/vagtlæge.

Blødning

Hvis du begynder at bløde kraftigt efter at blødningen ellers var stoppet, eller kommer der flere eller større klumper af blod, så blødningen bliver tiltagende frem for aftagende, skal du kontakte Barselsklinikken eller din egen læge. Hvis du får feber, kulderystelser, mavesmerter eller ildelugtende blødning og temperatur på 38 grader eller derover (målt i endetarmen), skal du også kontakte Barselsklinikken eller din egen læge/vagtlæge.

Vandladning

Hvis du oplever problemer med vandladningen, hvor du ikke kan komme af med vandet eller har fornemmelsen af ikke at kunne tømme blæren, skal du kontakte Barselsklinikken eller din egen læge/vagtlæge.

Bækkenbunden

Hvis du ikke kan holde på urin eller afføring, skal du kontakte din egen læge.

Forældrenes velbefindende

1 ud af 10 mødre og fædre får en efterfødselsdepression. Symptomerne kan være tristhed, manglende selvfølelse, nedsat appetit, søvnbesvær, manglende energi, uro og ængstelse, koncentrationsbesvær, hukommelsesproblemer eller måske tanker om, at livet ikke længere er lige så meget værd. Det kan være svære følelser at have, særligt når man lige har fået barn. Hvis du oplever, at dit eller din partners humør forandres i længere tid end de første uger, så tal med jeres sundhedsplejerske eller egen læge om det.

Kontakt

De første 7 dage efter udskrivelse

65 41 13 75

Barselsklinikken

Gynækologisk Obstetrisk Afdeling D

