

## Hemvårdsföreskrift efter kejsarsnitt

### ÅTGÄRD

Kejsarsnittet är gjort via ett sår i nedre buken. På huden är såret antingen vågrätt eller lodrätt.

### SÅRVÅRD OCH HYGIEN

För att förhindra infektioner är det viktigt med god hygien. Sårtejpen får tas bort dagen efter operationen och efter det får såret duschas. Duscha såret dagligen och torka noggrant. Luftbad påskyndar läkningen. Duscha underlivet och byt binda vid varje toalettbesök. Använd inte tampong, menskopp och simma inte så länge du har avslag. Det är tillåtet att bada bastu dagen efter att stygnen tagits bort.

### SMÄRTLINDRING

Du kan vid behov använda receptfria värkmediciner eller mediciner som du blivit ordinerad.

### ÅTERHÄMTNING OCH FORTSATT VÅRD

Efter utskrivningen från sjukhuset fortsätter återhämtningen. Undvik att lyfta och bära tunga saker; till en början allt som inte är nödvändigt. Babyn får du lyfta och sköta. Du påskyndar tillfrisknandet genom att vila ofta, äta regelbundet och mångsidigt, vistas utomhus åtminstone en stund varje dag och genom att göra lättare hemsysslor och återhämtningsövningar (t.ex. knipövningar).

När du skrivs ut från avdelningen får du information om efterundersökningen. Vanligtvis är efterundersökningen vid rådgivningen, ibland på mödrapolikliniken. Fram till efterundersökningen är det bra att ta det lugnt.

Du får en skild föreskrift angående stygnborttagningen.

Om ditt tillstånd försämrar efter utskrivningen; du får feber, såret börjar rodna, du får kraftiga buk- eller sårsmärtor, avslaget blir rikligt eller illaluktande → ta kontakt med rådgivningen eller samjouren.