



# Forældre og Fødsel



**Kejsersnit**

# Kejsersnit

**Denne pjece indeholder en række praktiske råd og vink til dig, der lige har født ved kejsersnit, og til dig, som ved, at dit barn skal forløses ved kejsersnit.**

## Kejsersnit påvirker både dig og dit barn

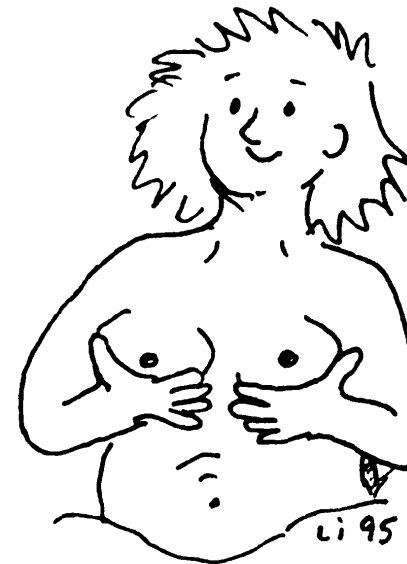
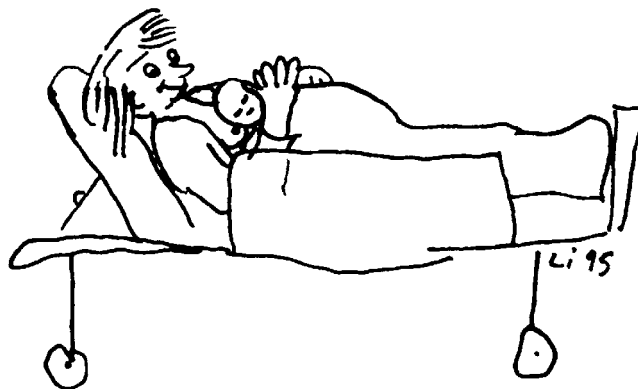
- og det kan gøre det til en større udfordring for jer at få en god start. Muligheden for at komme godt fra start afhænger af, hvordan du og dit barn har det, og hvordan omgivelserne hjælper jer på vej. Barnets tilstand er selvfølgelig afhængig af de omstændigheder, der ligger til grund for kejsersnittet. Hvis barnet fx er født for tidligt, er meget lille eller af anden grund har behov for speciel omsorg, kan det være svært, og det kræver noget ekstra af dig og barnets far.

Barnet kan både på kort og på langt sigt mangle den stimulation, som en almindelig fødsel giver. Desuden kan barnet blive påvirket af den bedøvelse,

du får. Denne viden skal du ikke bruge til at slå dig selv oven i hovedet med, men til at forstå og handle efter, at et "kejser-barn", måske har ekstra meget brug for kærtegn og for at blive båret, talt til og sunget for.

Din tilstand vil blandt andet være afhængig af, om kejsersnittet er akut eller planlagt. Desuden om det er afslutningen på et langt, trættende fødselsforløb, og om det bliver foretaget i fuld narkose eller rygmarvsbedøvelse (epiduralblokade eller spinalblokade). At få et kejsersnit kan være barskt, men det kan også være en befrielse efter mange timers veer. Det er meget almindeligt at opleve modsatrettede følelser i forbindelse med en fødsel. Det er vigtigt, at du vedkender dig eventuelle negative følelser, du har omkring

*Ha' dit barn hos dig hud-mod-hud så tit og så længe som muligt – få evt. nogen til at hjælpe dig med at holde på babyen. hvis du fx er omtåget af narkosen.*



*Mælkeproduktionen kan forsinkes lidt efter et kejsersnit, men barnets sutten og nærkontakt sætter gang i den.*

dit barns fødsel. Ved at give plads til sorgen, afmagten, vreden og frustrationen, giver du også mere plads til glæden, varmen, lykken og moderfølelsen.

Et kejsersnit påvirker **ikke** din evne til at amme dit barn. Du kan producere mælk nok til at amme dit barn uden nogle former for tilskud i mindst 6 måneder, præcis som hvis du havde født almindeligt.

## Den allerførste kontakt

Det er bedst, hvis dit barn kan komme op til dig umiddelbart efter fødslen - og blive der uforstyrret, hud-mod-hud, indtil det på eget initiativ har suttet på brystet første gang. Men det er ikke altid muligt efter et kejsersnit. Barnet eller du selv kan være dårligt tilpas og

have brug for overvågning og behandling. I de situationer, hvor alt går som forventet, hvor både mor og barn har det fint, kan det være en rigtig god ide at insistere på at få sit barn op til sig – endnu mens I er på operationsstuen. (Se forsideill. som inspiration).

Nogle steder er mor og barn adskilt de første timer efter et kejsersnit. Andre steder har personalet på opvågningsafdelingen ikke tid til at hjælpe barnet til brystet, eller de har ikke tilstrækkelig viden om betydningen af den første mor-barn kontakt. Men barnets far kan tage over, både ved at holde barnet, mens det ligger hos dig, eller hvis barnet ikke kan være sammen med dig. Han kan holde barnet ind mod sin nøgne mave og dermed give barnet hudkontakt. Desuden kan faderen være den der, sammen med personalet, sørger for, at dit suttelystne barn får adgang til dit bryst.

Hvis barnet ikke kommer til brystet, når det er klar til det, kan det have svært ved at finde sutteteknikken, når det siden hen præsenteres for brystet.



*Far kan være en stor hjælp!*

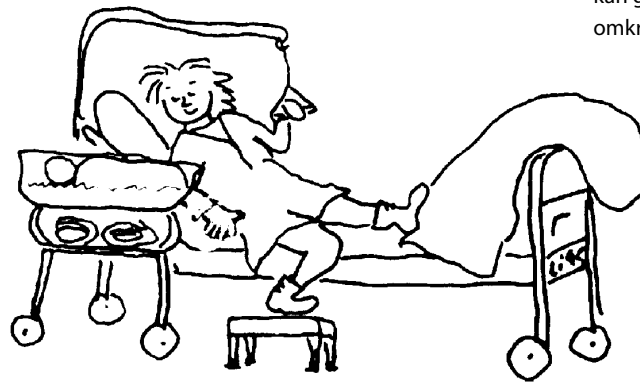
Du vil sandsynligvis have brug for mere hjælp i starten for at få amningen til at lykkes. Derfor:

- Vær meget tålmodig! Selv om der går længere tid, før dit barn kan komme til brystet, kan det sagtens lære at få godt fat. Men måske lykkes det ikke i første forsøg.
- Bed personalet om at lade dit barn komme op til dig umiddelbart efter fødslen. Også selv om det kun kan være kortvarigt. Måske husker du det ikke, men din krop, og dit barn det gør!
- Lav en aftale med personalet, eller den du har med til fødslen, om at hjælpe dit barn til brystet så snart det er klar til at sutte. Det vil sige, at barnet er vågent og søger eller sutter på fingre. Faderen eller andre kan også godt lægge barnet til dit bryst, selv om du måske stadig er uklar, blot de bliver hos dig så længe barnet dier.
- Hvis du og dit barn er adskilt, prøv da at "nulre" dine brystvorter med mellemrum. Det stimulerer både mælkeproduktionen og sammentrækningen af livmoderen.
- Bed personalet om at lade være med at give dit barn narresut og sutteflaske. Hvis barnet bliver tilbudt narresut eller sutteflaske, før det har suttet på brystet første gang, kan det blive endnu sværere for barnet at lære en god sutteteknik ved brystet. Hvis du ønsker, dit barn skal bruge narresut, er det mest hensigtsmæssigt at vente, til amningen er godt i gang. Det kan godt dreje sig om 3-4 uger, før amningen er veletableret.

## Amning efter behov

Dit barn kan have brug for lidt mere tid til at finde ud af at sutte. Imidlertid er det barnets sutten på brystet, der stimulerer mælkeproduktionen, og barnet bliver stimuleret til at sutte ved at have hudkontakt. Tæt kontakt og små hyppige måltider er derfor godt, også til at give dig og dit barn mulighed for at indhente den sammenhørighed som kejsersnitsfødslen måske kan have ødelagt noget af.

- Ha' dit barn hos dig, hud-mod-hud, så meget som muligt.
- Lad dit barn sutte hos dig, så ofte det vil.
- Tænk på at amning er mere end mad. Det er vigtigt for jer begge at have tæt kontakt.
- Du skal ikke være bange for at "forvænne" dit barn. Nærheden er en vigtig og blid overgang fra fosterliv til menneskeliv.



En sengegalge, en skammel og en høj vugge kan gøre livet meget nemmere efter et kejsersnit.

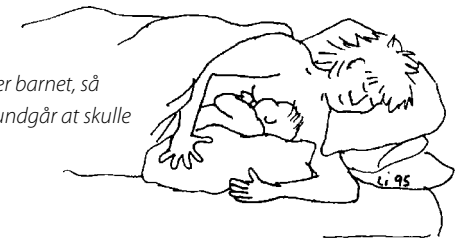
## Praktiske råd

Det fremmer amningen, hvis du har dit barn hos dig i sengen – og senere i en slynge, når du bliver mere oppegående. Det at skulle ud og ind af sengen og hente barnet i en vugge kan være vanskeligt og ofte smertefuldt for en nyopereret. Måske får du derfor ikke ammet dit barn så ofte, som det har behov for.

Jo oftere dit barn sutter hos dig, jo mere mælk danner du. Altså: princippet om, at udbud følger efterspørgsel.

- Sørg for at have dit barn inden for rækkevidde. Så har du bedre mulighed for at amme ofte.
- Få lagt et lagen rundt om sengehesten og ned under madrassen. Så ligger barnet sikkert hos dig, også selv om du falder i søvn.
- Man ved i dag, at det er vigtigt både for dit fysiske og psykiske velbefindende, at du hurtigt kommer op og i gang selv.
- Bed personalet om et sengebånd fæstnet til fodenden eller en sengegalge - det kan gøre det lettere for dig at komme omkring.

Prøv at ligge ned med en pude under barnet, så det kan nå det øverste bryst, og du undgår at skulle vende dig i sengen.



Hyppigheden af kejsersnit varierer meget fra fødested til fødested. I Danmark fødes omkring 20 % af alle børn ved kejsersnit.

## Stil den første sult

Hvis du er træt efter et langt fødselsforløb, er påvirket af medicin og har sårmerter, er det let at opgive og sige ja, hvis personalet tilbyder en flaske til dit barn. Men hvis dit barn får andet end din mælk, vil din mælkeproduktion blive stimuleret for lidt, og du vil ikke kunne dække dit barns behov.

Hvis dit barn bliver tilbudt flaske, skal det lære forskellige sutteteknikker. Nogle børn kan godt klare det, men for de fleste er det for svært, og så giver det problemer med amningen. Du kan ikke på forhånd vide, om dit barn er et af dem, der bliver forvirret.

- Bed personalet om hjælp til at lægge barnet hyppigt til. Hvis dit barn sutter hos dig lige så ofte og lige så længe, det vil, vil din mælkeproduktion følge barnets behov.
- Er du nødt til at få andre til at give dit barn noget at spise, så bed om at det sker vha. ske eller en lille kop. På den måde får dit barn stillet sulten uden at blive sutteforvirret.

## Ammestillinger

Når du har født ved kejsersnit, vil du måske have behov for hjælp til at finde nogle gode amместillinger, hvor dit barn ikke hviler på din ømme mave.

- Prøv dig frem. Det vigtigste er, at du sider eller ligger godt, at du ikke spænder unødigt i arme og skuldre, og at barnet er støttet godt, så det ikke hænger og derved trækker i brystvorten. Dette kan give revner og sår på brystvorterne.
- Byg godt op med puder, hvor du har behov for det. (Få eventuelt nogle ekstra puder hjemmefra, hvis hospitalet ikke har nok).
- Bed om hjælp, når du har brug for det.
- Hvis du ligger på siden, kan det være rart med en pude mellem dine knæ. Barnet kan nå det øverste bryst, hvis du lægger barnet på en pude.
- Hvis du sidder i en stol, kan du tage en stor pude i skødet og lade barnet hvile på den. Men sørg for at holde barnet tæt ind til dig alligevel. Hvis du sætter fødderne på en fodskammel, et vuggestativ eller en stak telefonbøger, får du bøjet benene, så du kan slappe godt af i maven.
- Prøv "tvillingestillingen", hvor barnet hviler på en pude under din arm eller på armlænet af en stol eller sofa. På den måde undgår du, at barnet hviler mod din ømme mave. Denne stilling kan også være god liggende i sengen.



En skammel og pude gør det lettere.



I har skabt det 8. vidunder, men trætheden kan være overvældende...

## Pas godt på dig selv

Som nybagt mor er man utrolig optaget af den nyfødtes behov og dernæst af eventuelle ældre søskendes behov. Oftest glemmer man sig selv. Hvis du ikke selv får, kan du ikke blive ved med at give. Du gavner derfor indirekte dit barn, ved også at sørge for at dine egne behov bliver dækket.

Efter et akut kejsersnit er det meget almindeligt, at du har brug for at snakke forløbet igennem igen og igen med de mennesker, der var omkring dig. Hvis dit barn er indlagt på børneafdelingen, har du sikkert også behov for at snakke om det.

Måske kan du ikke rumme det i den første tid efter kejsersnittet, men så kan du lave en aftale om en samtale med jordemoderen efter 1-2 måneder - eller hvornår det passer dig.

- Prøv at sætte ord på eventuelle problemer. Hvad er gået godt, hvad er gået mindre godt eller skidt - og hvorfor.
- Skriv ned, hvis du har spørgsmål til lægen,



Omsorg til dig kan gøre, at du føler dig ovenpå og er parat til at yde igen.

jordemoderen eller sundhedsplejersken. Så er der større chance for, at du husker at spørge.

- Tal med andre, der har født ved kejsersnit om, hvor kræfterne skal sættes ind.
- Vær god ved dig selv!

Der er mange måder at indrette sig på. Nogle sidder fortabt i sygehusets forvaskede og alt for store badekåbe og tænker kun på at komme hjem. Andre tager noget af hjemmet med sig på sygehuset. Personlige ejendele (badekåbe, walkman, fotos, termokande osv.) kan sætte et hjemligt præg på sygestuen og gøre lange hospitalsaftener kortere.

Det er meget forskelligt, hvornår man er klar til at blive udskrevet efter et kejsersnit. Husk - det normale har vide rammer, og hvis du har lyst til at blive udskrevet hurtigt, er der også mulighed for ekstra hjælp i hjemmet med sundhedsplejerske.

## Smerter

Der kan komme en del fysiske problemer, når man er blevet opereret.

De første dage efter operationen, vil du sandsynligvis have smerter i såret. Det er forskelligt, hvor stort behov for smertestillende medicin man har. Det afhænger af fødselsforløbet, af ens smertetærskel, efterveer og en masse andre ting.

Selvfølgelig har dit barn ikke godt af at få medicin gennem din mælk, men barnet har bestemt heller ikke godt af, at du har så ondt, at du har svært ved at give barnet den nødvendige omsorg. Derfor skal du ikke bide smerten i dig, men være opmærksom på, at

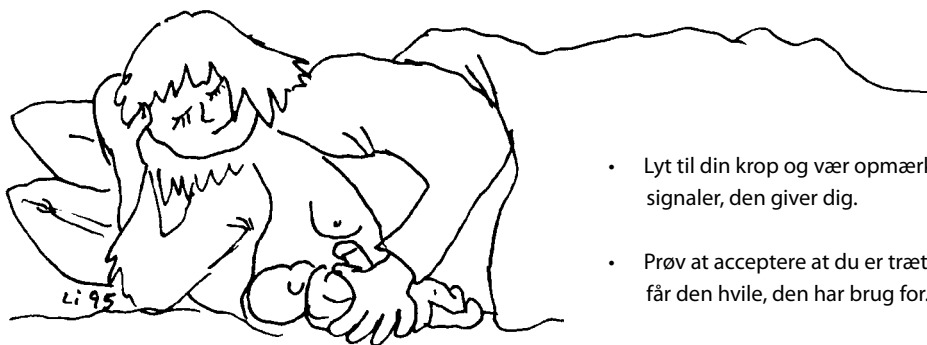
nogle smertestillende midler er mere hensigtsmæssige end andre, når man ammer.

Panodil (Paracetamol/Pamol) er at foretrække frem for f.eks. Kodimagnyl, da mindre af medicinen overføres til barnet. Har du brug for mere, kan det være en fordel at kombinere forskellige typer af smertestillende medicin. Tal med personalet/din læge.

- Få noget smertestillende når du trænger til smertelindring. For eksempel til at sove på, så du får hvilet ordentligt, eller inden du skal være aktiv f.eks. bade barnet eller selv gå i bad.
- De fleste fødesteder har de seneste år gjort en del for at finde lige den rette cocktail af smertelindrende medicin til kejsersnitkvinder. For de fleste medikamenter gælder, at de virker allerbedst, når de tages jævnligt og FØR man for alvor får ondt. Så lad være med at spille helt og lad dig roligt smertedække, så du i stedet for at udholde smerter kan bruge dine kræfter og din energi på dit barn.



Bid ikke smerten i dig – snak med plejepersonalet eller din læge om smertelindring.



Hvil dig sammen med barnet, når du kan.

## Mere træt og mindre mobil

Når du har født ved kejsersnit, er du operationspatient. Du er måske ikke så mobil, og du bliver måske hurtigere træt. Bare det at komme ud af sengen er et arbejde, der de første gange kan kræve hjælp. At tage et brusebad kan være en kraftpræstation, og du kan blive træt blot af at sidde i en stol. Det kan derfor vare længere tid, inden du rigtig får tag på dit barn og føler dig tryk ved at amme og skifte barnet. Det er der mange, der glemmer. Havde det været en blindtarm eller en galdesten og ikke et barn, kirurgen havde taget ud af din krop, var der ingen, der havde forventet, at du skulle kunne...

Du har lige så stort behov for støtte og opmuntring som alle andre mødre, men større behov for hvile.

- Bed om hjælp, selv om du fornemmer travlhed på afdelingen. Når sygehuspersonalet går så hurtigt, er det fordi, der er lange gange på et hospital, ikke fordi de vil signalere, at de ikke har tid til at hjælpe!

- Lyt til din krop og vær opmærksom på de signaler, den giver dig.
- Prøv at acceptere at du er træt, så din krop får den hvile, den har brug for.
- Sæt dit ambitionsniveau ned og tag imod hjælp.

## Luft i maven

Ofte går maven i stå efter en operation, og du kan ikke komme af med luft eller afføring. Det hjælper at bevæge sig og at ligge på siderne. Det kan lade sig gøre at komme derom, selv om du har sårsmarter, hvis du tager tiden til det. Stillingsændring hjælper på tarmfunktion. Prøv ikke at holde tarmluften inde og lad være med at udskyde den første afføring. At få god gang i maven, slippe en vind og komme af med afføringen har ofte en mirakuløs virkning på smerterne.

## Hoste

Når man har været i fuld narkose, kan man have en del slim i lungerne, der skal hostes op, og det gør ondt i såret.

- Brug jævnlige dybe vejrtrækninger, hvor du puster ud med sammenpressede læber, så der kommer modstand på udåndingen. Det hjælper til at løsne eventuelt slim i lungerne.

- Få eventuelt en fysioterapeut til at lære dig at støde i stedet for at hoste slimen op.
- Bøj benene og støt såret med hænderne.
- Udnyt de tidspunkter, hvor du har mindst ondt (eventuelt efter indtagelse af smertelindrende medicin) til at få hostet slim op.

## Holdning

Når du har sårsmarter, er du tilbøjelig til at gå foroverbøjet. På den måde får du overbelastet dine rygmuskler, og så får du ondt dér.

Som højgravid har du sikkert gået med et stort lændesvaj. Nu skal du have din normale holdning igen, så vær opmærksom på dette.

- Husk at rette dig op, når du kommer op at stå. Brug et halvt minut på at rette dig og få strakt forsiden af kroppen.

## Løft

Forbud mod at løfte gælder alle, der lige har født. Når du har født ved kejsersnit, er det ikke så meget bækkenbunden som såret, der ikke kan tåle belastning. Løfteforbuddet gælder som regel 6 uger efter kejsersnittet. Indtil dette tidspunkt må du ikke løfte noget, der er tungere end din nyfødte i liften.

- Lad andre om at løfte badekar med vand, vådt vasketøj, indkøb og større børn. Det sidste kan være svært, men prøv at tage en snak med dem. Selv en storebror eller

-søster på 2½ - 3 år kan som regel forstå, at der også er noget mor "ikke må". Når du sidder ned, kan du jo tage storebror/ storesøster på skødet - i det omfang dine sårsmarter tillader det. Prøv dig frem!

- Undersøg eventuelt om I kan få hjemme-hjælp (eller anden form for hjælp) i den første tid til den tungere rengøring. Så kan I koncentrere jeres kræfter om spædbarnet og eventuelle søskende.
- Tal med lægen om, hvor meget belastning dit ar kan tåle.

## Genoptræning

Selv om du har født ved kejsersnit, kan du godt deltage i genoptræning efter fødslen. Bækkenbunden er ganske vist ikke blevet udspilet i samme grad som ved en almindelig fødsel, men den har båret barnet gennem 9

måneder. Maveskindet er der skåret i, og mavemusklerne er der hevet i, de er derfor ømme, men kan godt tåle at blive brugt forsigtigt.

Det er faktisk ikke så umuligt at ligge på maven, som det umiddelbart synes. Men det kan være lidt svært at komme derom. I en bred seng eller på et gulv kan man rulle. Det er svært i en hospitalsseng, så du må måske vente, til du kommer hjem med at lave de maveliggende øvelser.

Omkring 3-4 uger efter fødslen, kan du desuden godt begynde at massere arret, så det blive blødere.

Heling af sårets dybere hud og muskel-lag fortsætter i et par måneder. Det kan give symptomer som kløe og forandringer i arret.

- Find ud af, om der er et hold med genoptræning efter fødslen, i nærheden af hvor du bor.
- Brug mest af alt din tid på at nyde din rolle som forælder, brug tid sammen med dit nye, lille barn og lær det godt at kende.



### **Denne pjeces er revideret og redigeret i 2006 af:**

Susanne Vestergaard – ammerådgiver. Har født både vaginalt og ved kejsersnit (tre gange)

Ane Lundby – ammerådgiver og redaktør

**Tegninger:** Line Iversen

**Forsidefoto:** Susanne Wendel

### **Kilder:**

Amning af det spæde barn, udgivet af foreningen Forældre og Fødsel

Vellykket amning, 2. udgave, 2006  
Sundhedsstyrelsen,



## Få en god start

Formålet med denne pjece er at hjælpe dig, der har født ved kejsersnit, til at få en god start med dit barn og et godt ammeforløb.

Hvis du har brug for at snakke om dit kejsersnit, kan **Forældre og Fødsel** give dig telefonnumre på kvinder, der selv har født på denne måde, og som stiller deres erfaringer til rådighed for andre.

Har du brug for at snakke om amning, kan **Forældre og Fødsels** uddannede ammerådgivere sikkert hjælpe dig.



Amme- og emnerådgiverne i **Forældre og Fødsel** tager telefonen og rådgiver om alt vedrørende amning.

**Foreningen Forældre og Fødsel** har også udgivet et temanummer om kejsersnit. I det kan du læse mere om de tekniske detaljer, andre kvinders erfaringer og beretninger, og om hvordan "udsigterne" er for en evt. efterfølgende fødsel. Bladet kan købes via foreningens hjemmeside eller ved henvendelse til Landskontoret.

**Foreningen Forældre og Fødsel** arbejder for, at graviditet, fødsel og de første år efter fødslen bliver både psykisk og fysisk tilfredsstillende for forældre og børn.

Foreningen deltager i diverse debatter og arrangementer omkring det at vente og have børn. Vi udgiver 10 blade årligt med beretninger fra forældre og indlæg fra fagpersoner. Nogle af bladene er temanumre, hvor et emne bliver grundigere belyst, f.eks. "Amning af det spæde barn", "Kejsersnit", "For tidligt fødte", "Vand og fødsler", "I favn", "Amning når det er svært" og "Hvordan skal dit barn passes?".

Oplysninger kan fås ved henvendelse til:  
Forældre & Fødsels redaktion  
E-mail: [redaktion@fogf.dk](mailto:redaktion@fogf.dk)  
Tlf.: 49 14 00 42

*Kommentarer til denne pjece kan sendes til redaktøren.*

*Pjecen kan bestilles gratis på foreningens landskontor eller via hjemmesiden.*



# Forældre og Fødsel

### Landskontor

Kvostedvej 17, Tårup  
8831 Løgstrup.  
Telefon: 70 23 14 00  
E-mail: [fogf@fogf.dk](mailto:fogf@fogf.dk)  
Internet: [www.fogf.dk](http://www.fogf.dk)