

RÅD TIL DEG SOM ER FORLØST MED TANG

Forløsning med tang vil hos noen forårsake hevelser i fødselskanalen og gjøre at du kan ha smerter i området den første tiden. Du vil særlig kjenne dette når du er oppe og går eller skal sitte. Hevelsen går over etter noen dager, men du kan selv bidra med enkle tiltak for å avlaste og minske trykket mot bekkenbunnen. Det kan du gjøre ved for eksempel å begrense tiden du sitter, går og står **de første dagene**. Vær i normal aktivitet, men ta hyppige pauser og hvil ofte, helst i liggende stilling. I sittende stilling kan du avlaste området ved å sitte på to sammenbrettede håndklær, ett under hver setehalvdel. På den måten avlaster du det hovne området best.

Bruk gjerne såkalt is-bind som du lager ved å fukte et bind/truseinnlegg og legger i fryseren. Det vil lindre smerten og minske hevelsen.

HVILE/AVLASTNING FOR UNDERLIVET

- Legg deg på mage over en eller to puter slik at bekkenbunnen blir høyeste punkt i kroppen din. Unngå trykk mot brystene.
- Mens du er på klinikken, kan du be betjeningen vippe **footenden** av sengen din **litt opp** slik at du av og til ligger i svak nedoverbakke med setet.
- Ligg på ryggen med en liten pute under nedre del av baken og en større pute under knærne. Slik kommer bekkenbunnen høyere enn navlen.

Disse stillingene kan du benytte deg av flere ganger pr dag. Du kan ligge slik 15-20 min av gangen.

TRENING AV BEKKENBUNNEN

Det er viktig at du begynner med trening av bekkenbunnen så snart som mulig etter fødselen. I begynnelsen gjør du varsomme knip inntil du tåler å ta kraftigere i. Start gjerne i liggende stilling da det er lettest for muskulaturen.

- Lukk igjen/snurp sammen rundt endetarm og skjede og løft **inn og opp**.
- Ta i så godt du kan uten å holde pusten eller bruke setemusklene.
- Hold hvert knip mens du teller til 6. Slipp og slapp av.
- Gjenta 10 ganger 3 ganger daglig i 3-6 mnd.

Ta gjerne kontakt med oss på fysioterapiavdelingen dersom du har spørsmål etter at du er kommet hjem – telefon nr 55974293