

Kejsarfödelsel:

SNITTKOLL &
MAMMAROLL

Mia Fernando & Louise Winblad

INNEHÅLL

Förord	6
Sprita händerna och släng på dig patientskjortan – nu blir det snittsnack!	9
En bok som tar upp en massa läskigheter	12
Vårt perspektiv	13
Louise om ... Lyxigt och lite fuskigt?	14
Mia och Josefs förlossningsberättelser – det planerade snittet	17
Kejsarfödslar: för- och nackdelar	24
Planerade, akuta och omedelbara snitt	26
Blandade fördelar med en (okomplicerad) vaginal förlossning	28
Fördelar med planerade snitt	29
Nackdelar med planerade snitt	29
Hygienteorin och mikrobiotan	31
Louise om ... ”Det bästa för barnet”	36
Hur vanligt är det med kejsarsnitt i andra delar av världen?	38
Borde man få välja kejsarfödelse helt fritt?	39
Louise om ... Att inte lita på kvinnors förmåga	44
Mentala förberedelser	49
Förberedsetips	52
Prehab: att göra kroppen redo	54
Att vara bredvid den som snittas	59
Kejsarfödsetips för partners	61
Skyddar kejsarsnitt mot inkontinens och framfall?	63
Packlista inför kejsarfödelse och BB-tid	68
Din egen packlista	69
Inför snittet	72

Förberedelser på sjukhus	74
Ryggbedövningen	75
Att bli sövd	79
Hur kejsarfödseln går till	81
Ett barn föds	82
Uppvakningsavdelningen	84
På BB	86
Att röra sig efter kejsarfödelse	91
Louise om ... Att komma hem till vardagen	94
Amning efter kejsarfödelse	96
Komplikationer	99
Att komma hem	101
Förberedelser du kan göra hemma innan förlossningen	104
När kan jag ...?	104
Tips för dig som lider av förstoppning	107
Blåstömningsproblem efter bedövning och snitt	110
Vad händer med magmuskulerna?	112
Ta hand om ditt sår	115
När tål jag belastning igen?	120
Gördel eller inte?	123
Bära bebisen i sjal eller sele	125
Ska man tejpa ärret?	128
Att acceptera ärret	130
Nervsmärtor	132
Efterkontroll	134
Känslorna efteråt	138
Depression	142

Självbehandla fastvuxet kejsarsnittsärr	145
Ärmmobilisering – gör så här	146
Bör jag ta hänsyn till min bäckenbotten efter en kejsarfödelse?	148
Bäckenbottenträning	151
Att komma igång igen	154
Skillnad på träning efter snitt och vaginal förlossning?	156
Rörelse och övningar under första veckan	158
Rörelseprogram efter kejsarfödelse	160
Rörelse och övningar under andra till åttonde veckan	164
När restriktionerna släppt	171
Träningsupplägg efter att restriktionerna upphört	173
Rörelser och övningar efter att restriktionerna upphört	175
Hur påverkar graviditeten en löpares kropp?	183
När kan jag börja springa?	185
Stretch och rörlighetsövningar	188
Mia och Josefs förlossningsberättelser – Waldo	192
Bli gravid igen?	201
Nu syr vi ihop det hela!	203
Tack	204

FÖRORD

Så du födde barn. Du har lite känslan av att ha sprungit ett maraton eller sju. Dina känslor är, som Prins Daniel skulle säga, all over the place. Och kanske känns det som att också kroppen är det – lite all over the place. Plötsligt ska ni hem, du och barnet. Och kroppen.

Vill du fråga om något, nu innan ni åker hem? Jo ja, kanske bara en miljon saker. Men du kan tyvärr inte få dem från tungan och ut i luften. Okej, så ingenting alltså? Bra, tack och hej, all lycka till er! Vad händer nu då? Ho ho? Är det någon där?

Jag undrade vad som händer nu? Kan någon svara?

Alla dessa frågor som snurrar runt i dig. Om barnet, om amning, om såret, om det som gör ont, om det som är bortdomnat, om det som hände, om att gå på toaletten, om stygnen, om blodet, om avslaget, om barnets skrik, om sömnen, om vardagen ...

Tystnaden.

Ensamheten som kommer som en smocka och slår dig i fejsen. Okej. Här är jag nu. Jag och alla mina undringar. Var är eftervården? Var är kontrollerna? Var finns svaren? En av anledningarna till att vi skriver just den här boken, och att vi skrev vår första gemensamma bok *Mammaroll och snippkontroll* (Fri Tanke förlag, 2018), är för att vi vill försöka fylla en del av den där tystnaden med innehåll. Att det som just nu faller mellan stolen MVC och stolen BVC, glappet som uppstår när fokus byts från enbart mamma till barn *och* mamma, åtminstone ska fångas upp lite grann. Till dess att samhället kommer ikapp. Till dess att eftervården blir så självklar och naturlig som den borde vara.

Du som har fött med kejsarsnitt har genomgått en operation. Du har dessutom blivit förälder. Du och din kropp har gått igenom en massa saker, kanske för första gången. Det borde vara en självklarhet att du får ställa dina frågor, att du får svar, att någon ser till att din kropp återhämtar sig på rätt sätt och att ditt huvud hänger med. Att du mår okej. Att det går åt rätt håll.

Vi hoppas att med denna bok kunna fylla en liten bit av det eventuella tomrum som uppstått, att vi ska kunna ge dig lugn genom att guida dig genom den här första tiden, eller ge dig styrkan och den där tryggheten i ryggen som behövs när man ska våga be om hjälp.

Vi är med dig, vi hejar på dig!



Lyllo!

Åh så du ska inte föda alltså?

Vad synd att du inte ska föda!

Det är jättedyrt för samhället med snitt.

Fast det är bättre att föda naturligt.

Gött att slippa föda!

Vilken lyx att få snitt!

Dumt att du inte försöker föda normalt.

Du borde faktiskt försöka föda på riktigt!

Wow! Gräddfilen!



Va? Ska du inte föda alltså?

SPRITA HÄNDERNA OCH SLÄNG PÅ DIG PATIENTSKJORTAN – NU BLIR DET SNITTSNACK!

JAG VAR FÖRLOSSNINGSRÄDD OCH FICK GÅ I SAMTAL FÖR ATT VÅGA FÖDA VAGINALT.
JAG VAR HELT INSTÄLLD PÅ VAGINAL FÖRLOSSNING SÅ NÄR DET SEDAN SLUTADE MED SNITT
VISSTE JAG INTE VAD JAG SKULLE KÄNNA. LINDA

Malin: ”Med mitt första barn blev det ett akutsnitt då det visade sig att bebisen låg i säte och det upptäcktes först när vi kom in till förlossningen efter att vattnet gått. Jag har alltid haft fobi för nålar och sprutor och det hade inte blivit bättre fram till graviditeten. Jag gick faktiskt i terapi under graviditeten för detta, eftersom det fanns stor sannolikhet att jag skulle behöva utsättas för nålar under förlossningen, oavsett hur den skulle bli. Jag trodde att jag skulle bli helt panikslagen men då var jag så lösningsfokuserad att jag knappt hann bli rädd. Snittet gick jättebra! Mitt andra barn föddes vaginalt och det var också en bra upplevelse.”

Emelie: ”Jag hade havandeskapsförgiftning under senare delen av min graviditet. När jag var hos barnmorskan i vecka 36 upptäcktes att mina värden plötsligt hade börjat bli drastiskt sämre. Jag mätte skit och hade ont i huvudet. Jag fick åka in till sjukhuset och låg inlagd i en vecka innan det bestämdes att bebisen skulle komma ut. Det blev ett planerat och lugnt snitt. Min dotter var lite liten, förstås, men mätte bra efter omständighet-

erna. Vi var kvar i ungefär en vecka innan vi båda var redo att åka hem. När vi kom hem fungerade amningen och jag hade inte särskilt ont längre. Det var läskigt med havandeskapsförgiftningen, men snittet är inget jag känner något negativt inför.”

När vi gav ut boken *Mammaroll och snippkontroll – du och din kropp året efter förlossningen* så fick vi ofta frågan om den också vände sig till dem som genomgått en kejsarfödsel. Självklart, svarade vi. Flera skrev också till oss att de tyckte det var bra att vi pratade om både snitt och vaginal förlossning, att det inte var i huvudsak vaginal och sedan kejsarsnitt inom parentes. Efter en tid av frågor och kommentarer kring detta insåg vi att här behövdes faktiskt ännu mer. Det blev uppenbart att det här med snitt förtjänade mer uppmärksamhet.

Föda och förlossning är ord som betyder att man skiljer fostret från livmodern. Det står inte någonstans att fostret ska ut genom snippan för att det ska räknas. Ändå verkar det vara så många tolkar det. Man kan höra folk säga saker som ”föda på riktigt”, där ”på riktigt” betyder att barnet kommit ut snippvägen. Vi undrar förstås vad det är som är så på låtsas med att barnet kommer ut via magen.

”Vi borde göra en bok som bara handlar om kejsarfödslar!” sa Mia en dag. Och Louise höll med. Vi höll andan och skickade vår idé till Lisa Swedén på Fri tanke. Och Lisa och de andra på förlaget höll med om att detta var en bok som behövdes.

Och därmed föddes vår andra bok. Med snitt såklart.

Vi vill att boken ska kunna fungera som ett stöd för dem som har fött med snitt och som förberedelse för dem som ska föda med snitt. Vi vill ge tips och information som kan vara bra att ha om tiden efter att man fött. Våra läsare och följare på bloggar och Instagram har också generöst delat med sig av erfarenheter och berättelser. En del av dem är med i boken, andra har gett oss uppslag till ämnen att ta med.

Emmi: "Jag tyckte upplevelsen kring snittet var okej. Jag var helt slut efter att ha försökt föda vaginalt och blev lättad över att det till slut beslutades om snitt – bebisen kom ju ut och allt blev bra. Efteråt kom de in och frågade om jag var besviken över snittet och jag fattade ingenting – jag låg ju där med världens sötaste bebis."

JAG KÄNDE MIG INTE MISSLYCKAD, MEN DET BLEV JU INTE SOM JAG TÄNKT MIG.

YASMIN