

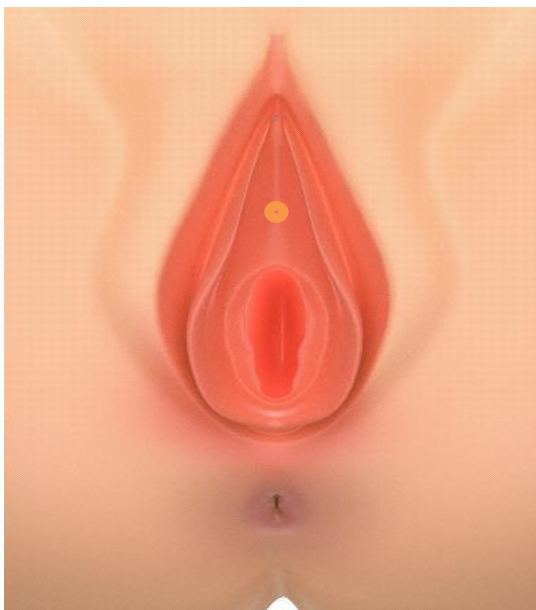
## Underlivet första tiden efter förlossningen

En graviditet och förlossning innebär att muskler, nerver och bindväv i bäckenbotten påverkas, oavsett om en bristning förekommit eller ej. Återhämtning sker under hela det första året.

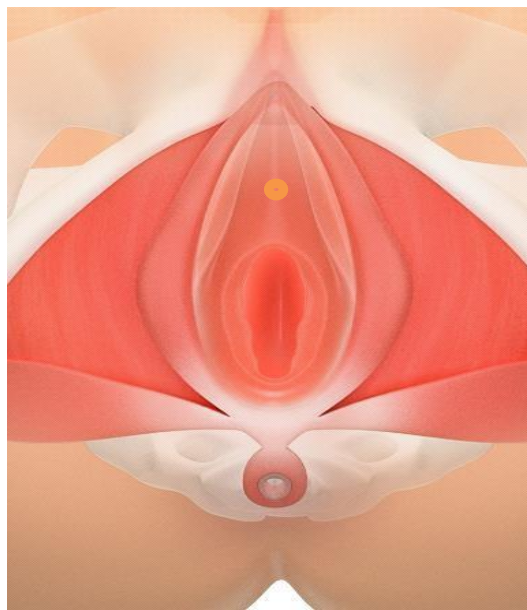
De flesta får en bristning i underlivet i samband med förlossningen. Bristningar delas in i olika grader beroende på omfattningen. Barnmorskan eller läkaren kan beskriva din bristning med hjälp av texten och bilderna nedan:

- Första gradens bristning: Bristning i hud och/eller slemhinna
- Andra gradens bristning: Bristning i mellangårdens muskler
- Tredje gradens bristning: Bristning i ändtarmens ringmuskler (yttre och/eller inre)
- Fjärde gradens bristning: Bristning i väggen mellan slidan och ändtarmen
- Klipp (episiotomi)
- Ingen bristning

Vulva och vagina, yttre delar



Vulva och vagina, inre delar



### Smärta och smärtlindring

Det är förväntat att ha ont (även om du inte har fått en bristning) den första tiden men smärtan bör minska vartefter. I början kan det vara svårt att sitta på grund av svullnad och smärta i underlivet. Växla mellan att sitta, gå eller ligga. Ligg gärna vid amning/matning för att slippa obehag och kunna slappna av bättre. Undvik sittring som kan öka svullnad och smärta.

God smärtlindring kan underlätta din återhämtning och påverkar inte läkningen eller barnet negativt vid amning. Tilltagande smärta kan vara tecken på en komplikation.

Rekommenderad smärtlindring:

- Paracetamol, till exempel Alvedon® 500 mg 2 tabletter 4 gånger dagligen, tillsammans med
- Ibuprofen, till exempel Ipre®/Ibumetin® 400 mg 1 tablett 3 gånger dagligen.

## Sårvård

- Byt binda med några timmars mellanrum eller oftare om det behövs
- Skölj underlivet med vatten 1–2 ggr/dag. Tvål behövs inte
- Lufta gärna underlivet när du kan

## Att gå på toaletten efter förlossningen

Det är vanligt med urinläckage, trängningar och/eller tömningssvårigheter. Det är också vanligt att inte kunna hålla gaser och du kan ha starka tarmträngningar i början. Det kan bero på smärta, uttänjda vånader eller nervpåverkan.

- Det är viktigt att du kan tömma blåsan regelbundet, ca var 4–6 timme dagtid
- Om det svider när du kissar kan du duscha underlivet med ljummet vatten under tiden
- Lyssna på signal till tarmtömning – undvik att hålla dig länge och gå endast när du får en trängning
- Om det är svårt att tömma tarmen kan det vara till hjälp att stötta mellangården med handen för att lättare få ut avföringen. Ha gärna fötterna på en pall
- Främja normalmjuk avföring: drick 1–2 L vätska dagligen och testa med kostjustering (t ex kiwi, katrinplommon, psylliumfrö) eller receptfria medel vid behov, t ex Vi-Siblin®, Inolaxol® eller Movicol®
- Rörelse, till exempel promenader minskar risken för förstoppning
- Vid en större bristning är det särskilt viktigt att inte bli förstoppad. Använd de läkemedel som du har blivit rekommenderad
- Det är vanligt med hemorrojder efter förlossningen och det går bra att använda receptfria läkemedel. Viktigast är att undvika förstoppning och långvarigt krystande

## Fysisk aktivitet

Vid fysisk aktivitet är det vanligt att uppleva tyngdkänsla i underlivet och urinläckage första tiden efter förlossningen.

- Promenader är ett lämpligt val av aktivitet i början. Börja med en kortare sträcka och öka efterhand
- Vänta med hopp, löpning och tung styrketräning tills bäckenbotten har blivit starkare (2 – 6 månader)

## Bäckenbottenträning

- När smärtan tillåter kan du börja med lättare aktivering och avslappning av bäckenbotten
- När du inte har ont längre, kan du börja träna din bäckenbottenmuskulatur. Det finns digitala verktyg, till exempel via [1177 \(https://www.1177.se/undersokning-behandling/smartbehandlingar-och-rehabilitering/backenbottentraning/\)](https://www.1177.se/undersokning-behandling/smartbehandlingar-och-rehabilitering/backenbottentraning/)

## Sexuellt samliv

Bäckenbotten och eventuell bristning behöver tid att läka. Det kan ta veckor eller månader. Omslutande sex bör undvikas så länge såret fortfarande läker och/eller det gör ont. Slemhinnorna i underlivet kan vara sköra, till exempel pga amning. Det kan hjälpa med receptfri östrogenkräm och/eller glidmedel. Efter en grad 3- till 4-bristning bör analt sex undvikas tills du är helt återställd.

## När ska jag söka sjukvård?

De flesta har besvär från bäckenbotten de första månaderna efter förlossning. Besvären brukar minska i takt med att kroppen återhämtar sig. Återhämtningen pågår under hela det första året.

Kontakta sjukvården utan dröjsmål vid:

- Tilltagande smärta
- Om bristningen har gått upp
- Dålig lukt
- Feber eller sjukdomskänsla
- Blåstömningssvårigheter
- Uttalade tarmtömningssvårigheter
- Läckage av fast avföring

Du kan alltid vända dig till din barnmorskemottagning om du har andra frågor eller känner dig orolig.

## Uppföljning

Det är viktigt att gå på efterkontrollen på barnmorskemottagningen, där ett av syftena är att undersöka underlivet och bäckenbotten. Du kan även få råd avseende eventuella besvär.

Om du upplever att du inte kan aktivera din bäckenbotten eller om träningen inte har hjälpt kan du höra av dig till en barnmorska, fysioterapeut eller läkare.

Efter förlossningen kan du få uppföljande enkäter bland annat från Bristningsregistret. Syftet är att vården ska få reda på hur det går för dig efter din förlossning och för att kunna ge bättre vård. Läkaren eller barnmorskan får då reda på hur du har det och du kan få hjälp med eventuella problem. Det är bra om du svarar på enkäten även om du är besvärsfri.

---

Denna patientinformation skriven av läkare och barnmorskor i samarbete. Svensk Förening för Obstetrik och Gynekologi och Svenska Barnmorskeförbundet samarbetar med Löf (regionernas ömsesidiga försäkringsbolag) i projektet Säker förlossningsvård som syftar till att minska förekomsten av skador på barn och mamma i samband med förlossning.