

# Almindelige forandringer for mor indenfor de første to uger efter fødslen

## Amning

Hvis du ammer, er det normalt, at brystvorterne føles ømme de første dage efter fødslen. Hvis du oplever, at ømheden varer mere end et par minutter eller tiltager under amningen, vil det være relevant at kontakte sundhedspersonale, som kan vurdere barnets sutteteknik. En forkert sutteteknik kan forårsage sår og revner. Mange oplever brystspænding i dagene, hvor mælken falder til. Du kan afhjælpe brystspændingen med varme og ved at lade barnet sutte hyppigt, gerne i forskellige amnestillinger. Smerterne vil oftest forsvinde i løbet af nogle dage, når amningen kommer godt i gang.

## Bristning

Hvis du har fået en bristning og er blevet syet efter fødslen, er det normalt med hævelse og ømhed og lidt rødme omkring syningen. Det kan også svie ved vandladning. Normalt aftager hævelsen og rødmen gradvist fra 3. dagen. Du kan afhjælpe generne ved at lægge kolde omslag på syningen i 15-20 minutter af gangen.

## Efterveer

Efter fødslen trækker livmoderen sig sammen. Du vil kunne mærke det som efterveer, og for hvert barn du får, kan du opleve, at efterveerne føles kraftigere. Efterveerne kan forventes at aftage efter de første par dage. Du kan lindre efterveer med varme eller med smertestillende håndkøbsmedicin fx Paracetamol og/eller Ibuprofen.

## Blødning

De første dage efter fødslen kan du bløde som under en kraftig menstruation. Efter nogle dage aftager blødningen, og efterhånden bliver blødningen mørkere og mere brunlig. Du kan opleve få gange, at der kan komme en klump af størknet blod ud – typisk hvis du rejser dig efter at have ligget ned i længere tid. Det kaldes et koagel og er normalt. Efter 1-2 uger er der sjældent frisk blødning, men kun brunlig eller gulligt udfald.

## Forældrenes velbefindende

De bedst mulige betingelser for dig og din partners velbefindende i tiden efter fødslen skaber I ved at være opmærksomme på de rammer, I giver jer selv og barnet. I kan fx hjælpe jer selv med at hvile, når barnet sover og minimere barselsgæster og aktiviteter ud af huset.

Det er normalt at opleve humørsvingninger efter fødslen. Men hvis du oplever, at dit eller din partners humør forandres i længere tid end de første uger, opfordres du til at tale med sundhedspersonale. Sundhedspersonalet vil rutinemæssigt spørge ind til jeres psykiske velbefindende, da det har betydning for barnet og hele familien

## Bækkenbunden

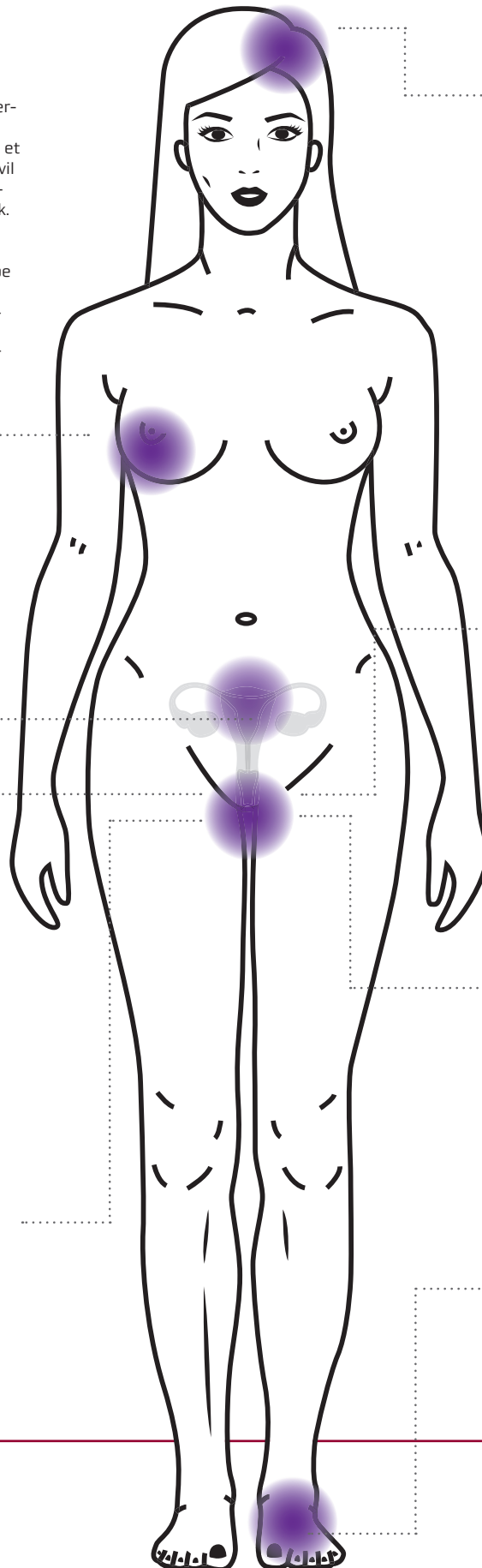
Der er flere gode grunde til at begynde at træne bækkenbundsmusklerne et par dage efter fødslen. Stærke bækkenbundsmuskler gør dig i stand til at holde på urin, afføring og luft, giver større nydelse under sex på længere sigt – både for dig og din partner, og er med til at forebygge nedsunken livmoder og blære senere i livet. Du kan få hjælp og vejledning til bækkenbundstræning på [GynZone.dk](#)

## Vandladning

De første dage efter at du har født, kan det være svært at tisse. Du kan være hævet forneden og det kan være svært at fange fornemmelsen af at skulle tisse. Det er vigtigt, at du er opmærksom på at tømme blæren ofte, ca. hver 4. time – dels for at livmoderen kan trække sig sammen og for at mindske risikoen for vandladningsproblemer senere i dit liv.

## Væske i fødderne

Når mælken falder til, kan det være normalt at opleve, at du får væske i fødderne, så de føles tykke. Det kan hjælpe at ligge højt med fødderne og lave venepumpe-øvelser.



# Hvornår kræver din tilstand, at du søger råd og vejledning?

## Blødning

Hvis du begynder at bløde kraftigt – efter at det var stoppet, eller hvis der kommer flere eller større klumper af blod, skal du kontakte fødestedet eller din læge.

Hvis du får feber, kulderystelser, mavesmerter eller ildelugtende blødning og temperatur på 38 grader eller derover (målt i endetarmen), opfordres du til at kontakte fødestedet eller din læge.

## Bristning

Hvis du oplever, at hævelsen i syningen i mellemkødet bliver værre, og du bliver tiltagende rød, øm og hævet omkring syningen indenfor den første uge, skal du kontakte fødestedet.

## Amning

Oplever du, at et område af brystet får rødme, varme, og har du feber eller influenza-lignende symptomer, kan det være tegn på brystbetændelse, og du opfordres til at kontakte fødestedet eller sundhedsplejersken.

## Vandladning

Hvis du oplever problemer med vandladningen, enten at du ikke kan komme af med vandet, eller hvis du har fornemmelse af ikke at kunne tømme blæren, skal du kontakte fødestedet.

## Bækkenbunden

Hvis du ikke kan holde på urin eller afføring, opfordres du til at kontakte fødestedet eller din læge.

