

## Sektion jälkeen kotona

---

### Toipuminen

Toipuminen leikkauksesta kokonaan vie oman aikansa, joten kotona tulisi välttää kantamista vauvaa painavampia esineitä sekä fyysisesti raskaita kotitöitä ja raskasta liikuntaa ensimmäisen kuukauden ajan. Monipuolinen ruokavalio, liikunta ja lepo edistävät synnytyksestä toipumista ja auttavat jaksamaan. Juo runsaasti vettä, sillä imetys lisää ravinnon ja nesteen tarvetta. Liikunta vilkastuttaa verenkiertoa ja lihasten joustavuuden palautumista. Liikunnan avulla myös suolen ja virtsarakon toiminta tehostuvat.

Lisää liikuntaa vähitellen omaa kehoasi kuunnellen, sänkyyn ei tule jäädä makaamaan. Sopivia lajeja sektion jälkeen ovat esimerkiksi kävely ja kevyet vatsaliharjoitukset aktiivimalla ja vahvistamalla lantionpohjaa, syviä poikittaisia sekä vinoja vatsanalueen lihaksia. Suoria vatsalihaksia voit vahvistaa Liian raskaat liikkeet ja kiirehtiminen voivat tuoda mukanaan enemmän haittaa kuin hyötyä.

Leikkaushaava ei estä hoitamasta vauvaa ja pitämästä häntä sylissä.

Kotiutuessasi ota yhteys oman neuvolasi terveydenhoitajaan. Jälkitarkastus on 6-12 viikon kuluttua leikkauksesta omassa neuvolassasi tai sovitusti äitispoliklinikalla.

### Puhtaudesta huolehtiminen

Leikkaushaavan puhtaudesta huolehditaan päivittäin suihkutuksilla ja ilmakylyillä haavataitoksen poiston jälkeen. Haava suljetaan sulavalla langalla, joten niitä ei tarvitse poistaa. Haavan parantuessa on normaalia, että sitä alkaa kutista. Haava-alueella voi olla mustelmaa ja tunnottomuutta, jotka paranevat ajallaan. Haava-alueelle voi joskus jäädä pysyviä tuntomuutoksia.

Haavataitoksena voi olla myös PICO-järjestelmä, jossa hyödynnetään alipainetta haavanhoidossa. PICOa suositellaan pidettävän viikon ja sen sidosta ei tarvitse välttämättä sinä aikana vaihtaa.

Myös sektion jälkeen on jälkivuotoa. Muista hyvä hygienia. Synnytyksen jälkeen jälkivuoto on runsaampaa muutaman päivän. Kokonaan jälkivuoto loppuu 4–6 viikon kuluttua synnytyksestä.

## **Kivunhoito ja lääkehoito**

Kotona voit käyttää apteekista saatavia särkylääkkeitä. Parasetamoli on turvallinen lääke imetysaikana ja ibuprofeinin lyhytaikaisesta käytöstä ei ole haittaa. Veritulppariskin minimoimiseksi riskiäideille voidaan määrätä ihon alle annosteltavaa minihepariinivalmistetta lääkärin määräyksen mukaan 10 päivää - 6 viikkoa.

## **Ota yhteyttä ensisijaisesti perusterveydenhuoltoon tai neuvolaan, jos**

- sinulla on kipua, johon kipulääkkeet eivät auta
- sinulle nousee kuumetta yli 38 °C

## **Ota yhteyttä sairaalaan, jos**

- haava erittää märkäistä eritettä tai runsaasti verta
- jälkivuoto lisääntyy äkillisesti, tulee hyytymiä tai muuttuu pahanhajuiseksi

Synnytysten ja naistentautien päivystyshotaja, puhelin 044 707 7822.

## **Imetysneuvonta**

Puhelimitse imetysneuvontaa saat soittamalla numeroon 02 627 7538 vuorokauden ympäri kaikkina päivinä.