

A close-up photograph of two hands clasped together in a supportive grip. The hands are positioned in the center of the frame, with fingers interlaced. The skin tone is a warm, light brown. The background is a soft, out-of-focus brown, creating a sense of depth and focus on the hands. The overall mood is one of care and support.

Woman  
hood

6-ukers kontroll  
etter fødsel

# Womanhood

For å sikre at du får mest mulig ut av 6-ukers kontrollen din hos gynekologen, har vi satt sammen en liste med spørsmål som du kanskje ønsker å stille. (Både for vaginal fødsel og keisersnitt)

# 1. Kan du sjekke vaginalt om jeg kniper riktig, og evt hvilken grad jeg har?



En bekkenbunnsjekk, også kjent som en vaginal undersøkelse av bekkenbunnen, er en viktig del av kvinners helsevurdering. Denne sjekken fokuserer spesifikt på knipeevnen eller muskeltonen i bekkenbunnen. Bekkenbunnen, som en gruppe muskler og vev som støtter organene i bekkenet, spiller en avgjørende rolle i funksjoner som støtte, kontinens, og seksuell helse.

## **Hvorfor er bekkensjekk viktig?**

En bekkenbunnsjekk gir helsepersonell muligheten til å vurdere tilstanden til bekkenbunnen din. Dette kan være spesielt relevant etter graviditet, fødsel eller ved eventuelle bekkenrelaterte symptomer. Gjennom en vaginal undersøkelse kan helsepersonell evaluere knipemusklene for å identifisere tegn på svakhet, spenning eller andre bekkenbunnsdysfunksjoner.

1. Kan du sjekke vaginalt om jeg kniper riktig, og evt hvilken grad jeg har?



### **Hvordan gjennomføres bekkensjekken?**

Under en bekkenbunnsjekk vil helsepersonell bruke spesifikke teknikker for å vurdere tilstanden til bekkenbunnen. Dette kan omfatte en manuell vurdering ved å introdusere en eller to fingre i skjeden for å vurdere muskeltonen og elastisiteten. Knipeevnen, som er evnen til å kontrahere og slappe av bekkenbunnsmusklene, vil bli vurdert.

### **Hva er målet med vurderingen?**

Vurdering av knipeevnen er avgjørende for å identifisere eventuelle ubalanser eller dysfunksjoner i bekkenbunnen. Dette kan hjelpe med å diagnostisere tilstander som inkontinens, prolaps eller smertefulle samleier. Resultatene av bekkenbunnsjekken vil danne grunnlaget for å tilpasse eventuelle anbefalinger eller behandlingsplaner for å forbedre bekkenbunnens helse.

### **Hvem burde vurdere en bekkensjekk?**

Kvinner som opplever symptomer som inkontinens, smerte ved samleie, eller nylig har gjennomgått graviditet og fødsel, kan dra nytte av en bekkenbunnsjekk. Dette gjelder spesielt hvis det er bekymringer knyttet til bekkenbunnens funksjon eller hvis det er ønske om å forebygge potensielle problemer.

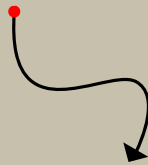
## 2. Ville jeg hatt nytte av lokal østrogenkrem?



Etter fødselen synker østrogennivået dramatisk, og dette kan være assosiert med økt smerte under sex, vaginal tørrhet, irritasjon og gjentatte urinveisinfeksjoner. Å bruke topisk østrogenkrem kan være en løsning for å adressere disse symptomene. Her er et forslag til hvordan du kan formulere spørsmålet ditt til legen din:

*"Hei, etter fødselen har jeg merket en betydelig nedgang i østrogennivået, og jeg opplever noen av symptomene som er knyttet til dette, som smerte under samleie og vaginal tørrhet. Jeg har hørt at topisk østrogenkrem kan være en effektiv behandling for slike symptomer. Tror du at jeg ville hatt nytte av å bruke topisk østrogenkrem? Spesielt siden jeg ammer, og det kan påvirke østrogennivåene mine ytterligere. Jeg ønsker å starte denne samtalen tidlig for å være informert og forstå hvordan det kan påvirke meg, selv om jeg kanskje ikke begynner behandlingen umiddelbart. Hva er dine tanker om dette, og hva bør jeg vurdere?"*

### 3. Bør jeg bruke silikon for keisersnitt snittet mitt?



Studier har vist at bruk av silikongel eller teip de første 8-12 ukene etter kirurgi kan redusere risikoen for hypertrofiske (tykke og hevede) arr og redusere smerte. Å bruke gel eller teip daglig er en enkel og rimelig metode. Her er et forslag til hvordan du kan formulere spørsmålet ditt til legen din:

*"Jeg har hørt at bruk av silikongel eller teip de første 8-12 ukene etter keisersnitt kan bidra til å redusere risikoen for hypertrofiske arr og lindre smerte. Er dette noe du anbefaler, og tror du jeg ville hatt nytte av å bruke silikon for å støtte helingsprosessen etter keisersnittet mitt? Hvis ja, har du en spesifikk type eller merke du anbefaler? Og hvor ofte eller hvor lenge jeg bør bruke det? Jeg ønsker å være forberedt og ta de rette skrittene for å støtte en sunn helingsprosess."*

#### 4. Kan du vise meg hvor jeg har revnet.



Hvis du opplevde en rift eller fikk utført en episiotomi under fødselen, kan det virke skremmende å se på perineum. Men hvis du føler deg klar for det, vil jeg sterkt oppmuntre deg til å be legen/gynekologen om å bruke et speil for å la deg se hvordan såret leges. Dette er din kropp, og den har gjennomgått mye, fra graviditet til timer (eller dager) med fødsel. Å nøye studere hvordan anatomi har endret seg, kan hjelpe deg med å føle en forbindelse med og eierskap til din egen kropp.

Du vil også være bedre rustet til å begynne med arm massasje eller påføre foreskrevne lokale salver på arret. Og dersom såret ditt ikke har grodd fullstendig ved 6-ukers kontrollen, vil det å vite hvor det er og være komfortabel med å se på det, være verdifullt for å overvåke helingsprosessen din. Hvis det ser ut til at noe ikke er som det skal være ved arret, vil du vite at du bør kontakte med helsepersonell. (Like viktig, hvis du opplever ubehag når du prøver å sette inn en tampong eller har samleie, vil kunnskapen om plasseringen av riften hjelpe deg med å forstå hva som kan være årsaken til den ubehagelige følelsen.)



## 5. Hva slags rift fikk jeg?



Dette er viktig informasjon fordi graden av perineal rift forklarer hvilke muskler i bekkenbunnen som ble påvirket. Avhengig av hvilken del av bekkenbunnen som ble berørt, kan dramatisk forskjellige symptomer oppstå, fra smerte ved tørrhet til vaginalpress til inkontinens. Å forstå typen rift og graden kan hjelpe deg med å forstå hvorfor symptomene dine kan være så forskjellige fra andres.

**1.grad:** innebærer skade på huden og skjeden

**2.grad:** innebærer skade på huden, skjeden og perineal kropp

**3.grad:** innebærer skade på huden, skjeden, perineal kropp og lukkemuskel (sphincter ani)

**4.grad:** innebærer skade på huden, skjeden, perineal kropp, lukkemuskel (sphincter ani) og endetarmsvegg

Husk at uavhengig av graden av rift, så kan du med støtte og veiledning forbedre symptomene dine.

## 6. Har jeg fått prolaps?



En prolaps oppstår når bindevevet og muskulaturen som støtter bekkenorganene dine blir kompromittert, slik at disse organene kan synke ned inn i skjeden i varierende grad. Risikoen for å utvikle en prolaps øker hvis du har vært gravid eller født vaginalt, men det er uklart hvor mange som faktisk har bekkenorganprolaps. Noen studier antyder at så mange som 50% av kvinner lever med prolaps, selv om de fleste av dem ikke har noen symptomer i det hele tatt. Dette er viktig å forstå, fordi det å ha en prolaps betyr ikke automatisk at du vil trenge kirurgi og det garanterer heller ikke at du vil få bekkenproblemer.



## **Så hvis du ikke har symptomer og ikke trenger kirurgi, hva er den faktiske fordelene med å finne ut at om man har en prolaps?**

For noen mennesker er å få kunnskap om at de har prolaps lite positiv. Informasjonen kan gjøre deg mer stresset eller overdrevent fokusert på symptomene i bekkenbunnen, noe som kan være usunt og unyttig. **Men** for andre kan forståelsen av kroppen og hvordan den endret seg etter fødselen være styrkende. Det kan hjelpe på å ta informerte beslutninger om fremtidige graviditeter, valg av trening og livsstil som kan redusere forverring av prolapsen. I tillegg kan kunnskap om prolaps føre til at noen kontakter behandlere/PT. Å lære hvordan du styrker bekkenbunnen din kan være et viktig skritt mot å redusere prolapsymptomer eller forhindre at de oppstår i utgangspunktet.

Når du forbereder deg på din 6-ukers postpartum kontroll, er det viktig å huske at denne tiden er dedikert til din fysiske og følelsesmessige helbredelse. Ved å stille relevante spørsmål, viser du engasjement for din egen omsorg og legger grunnlaget for en sunn og informert vei videre. Åpen og ærlig kommunikasjon med helsepersonell vil gi deg verdifull veiledning som er skreddersydd for dine individuelle behov.

Husk barseltiden er unik for akkurat deg. Å ta aktivt del i denne tiden vil hjelpe deg med å navigere gjennom denne perioden. Fortsett å være oppmerksom på din egen helse!

Woman  
hood