



OPAS SEKTIOSTA TOIPUMISEEN

Lola&Lykkeltä



LOLA & LYKKE®

Yksi asia on selvää: synnyttäminen ei ole helppoa. Riippumatta siitä, miten vauva saapuu maailmaan, olet juuri synnyttänyt ja kasvattanut pientä ihmistä kehossasi yhdeksän pitkän kuukauden ajan!

Jos synnytit tai tulet synnyttämään sektiolla, sinun tulee pitää itsestäsi erityisen hyvää huolta voidaksesi toipua nopeasti ja terveellisesti. Tässä oppaassa kerromme mm. mitä voit odottaa ennen toimenpidettä ja kuinka keho toipuu leikkauksesta sekä vastaamme muutamiin yleisimpiin kysymyksiin.



Sisältö

04

MITÄ SEKTION AIKANA
TAPAHTUU?

07

TOIPUMINEN VIIKKO VIIKOLTA

10

HARJOITUKSIA SYNNYTTÄNEILLE

12

TUKIVYÖT

13

PARANNA MYÖS HENKISET
HAAVAT

15

USEIN KYSYTTYÄ

Mitä sektion aikana tapahtuu?

1. Kuinka kauan toimenpide kestää?

Hätäsektiossa, jossa äidin tai vauvan terveys on vaarantunut, leikkaushaavasta synnytykseen kuluu noin kaksi minuuttia. Hätäsektioon turvaudutaan yleensä silloin, kun synnytys pitkittyy ja lääkäri on havainnut mahdollisia ongelmia, jotka voivat liittyä esimerkiksi istukkaan tai napanuoraan. Yksi mahdollisuus on myös, että vauva on liian isokokoinen mahtuakseen synnytyskanavan läpi.

Suunniteltu sektio on yleensä ohi 10-15 minuutissa. Molemmissa tapauksissa sektioon kuuluu myös noin 45 minuuttia, jossa istukka painetaan ulos ja leikkaushaava ommellaan umpeen.

2. Mitä leikkauksen jälkeen tapahtuu?

Sektion jälkeen äiti jää sairaalaan yleensä vähintään kolmeksi päiväksi, toisinaan pidempään.





Ensimmäisenä päivänä synnytyksen jälkeen äiti saa yleensä pienen annoksen morfiinia kivun lievittämiseksi. Olo on tyypillisesti väsynyt ja tokkurainen, ja myös pahoinvointi on mahdollista. Voimakas verenvuoto on yleistä, joten varaudu käyttämään kuukautissiteitä. Haavan aluetta voi kutittaa. Saatat joutua odottamaan 24 tuntia ennen kuin voit syödä mitään, sillä lääkärit haluavat varmistaa, että suolisto toimii normaalisti. Sairaanhoitaja opettaa yskimään turvallisesti ja näyttää harjoitukset, jotka auttavat laajentamaan ja puhdistamaan keuhkoja.

Toisena päivänä saatetaan siirtyä suun kautta otettavaan kipulääkkeeseen. Katetri irrotetaan ja joudut kävelemään vessaan. Tässä vaiheessa on hyvä jaloitella sairaanhoitajan tai perheenjäsenen avustamana. Suolisto ryhtyy "heräilemään", ja vatsassa voi tuntua kummallisia tuntemuksia.

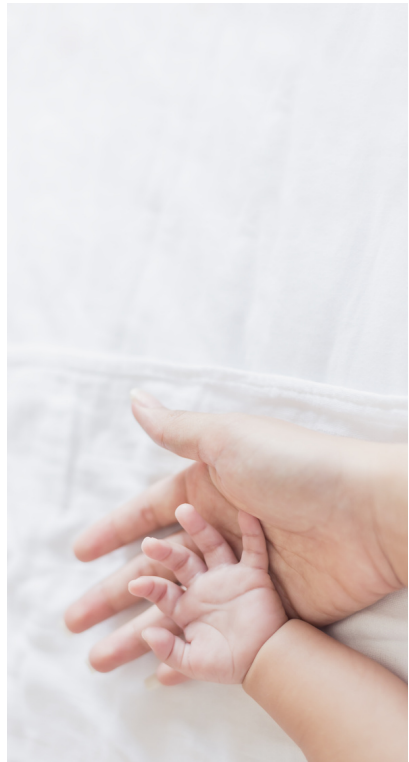
Kolmannen päivän tienoilla pääset sairaalasta kotiin. Jos koet, ettet ole fyysisesti valmis, voit pyytää uutta arviota ja jäädä sairaalaan siihen asti, että koet kotiinpaluun turvallisiksi.

3. Mitä tapahtuu, kun pääset sairaalasta kotiin?

Saat todennäköisesti reseptin kipulääkkeisiin ja ulostetta pehmentävään lääkkeeseen ennen kuin lähdet sairaalasta kotiin. Saatat tarvita reseptikipulääkkeitä jopa viikon ajan leikkauksen jälkeen ennen kuin voit siirtyä pikkuhiljaa ilman reseptiä myytäviin kipulääkkeisiin. Jos imetät, älä ota aspiriinia tai lääkkeitä, jotka sisältävät asetyylisalisyylihappoa. Juo paljon nesteitä ehkäistäkseen ummetusta. Leikkaushaava tuntuu todennäköisesti päivä päivältä paremmalta – helpottuen huomattavasti muutaman päivän jälkeen. Haavaa voi kuitenkin myös aristaa useiden viikkojen ajan.

Ota yhteyttä terveydenhuoltoon, jos havaitset merkkejä tulehduksesta. Näitä ovat muun muassa:

- Lämpö, punoitus, turvotus tai märkäinen vuoto leikkaushaavan alueella
- Pahentuva tai äkillisesti alkava kipu
- Kuume (vaikka leikkaushaava näyttäisi normaalilta)
- Pahalta haiseva valkovouto
- Kipu tai polttava tunne virtsatessa, tarve virtsata usein, vaikka virtsaa ei erity, tumma ja niukka tai verinen virtsa
- Kuukautisia muistuttava vuoto, joka jatkuu yli neljä päivää synnytyksen jälkeen
- Veritulpan oireet, kuten voimakas tai jatkuva kipu tai arkuus ja lämpö pohkeen tietyllä alueella tai toinen pohje, joka on toista turvonneempi



Toipuminen viikko viikolta

Sektio on iso toimenpide. Voit kärsiä kutituksesta, tunnottomuudesta, ummetuksesta, seksuaalisesta epä mukavuudesta tai viivästyneestä maidonvirtauksesta. Anna kehollesi riittävästi aikaa parantua ja ole armollinen itsellesi.

Viikko 1

Keho on erittäin joustava ja reagoi heti synnytyksen jälkeen uuteen olotilaan. Solut alkavat palautumaan jo jälkeisvaiheessa ja kehosi geneettinen ohjelmointi aloittaa palautumisen 'normaalitilaan' heti. Synnytyksen jälkeen keho alkaa poistamaan kaikkea tarpeetonta, kuten varastoitua energiaa, ylimääräistä nestettä ja kuona-aineita, hikoilemalla ja virtsaamalla.

Ensimmäisellä sektion jälkeisellä viikolla leikkaushaavan alueella voi esiintyä **tunnottomuutta ja arkuutta**. On normaalia, että haava on hieman koholla tai jopa tavallista ihonväriä tummempi. Tästä ei ole syytä huolestua. Muista tukea haava-aluetta ja vatsaa yskiessä, aivastaessa ja nauraessa jännittämällä vatsalihaksia (kuvittele vetäväsi napaa selkärankaan) tai painamalla hellästi haava-aluetta kädellä.

Ensimmäisten synnytysten jälkeisten viikkojen aikana vaginasta erittyy tavallisen verenvuodon lisäksi **jälkivuotoa** (lochia), joka koostuu verestä, bakteereista ja kohtukudoksesta. Jälkivuotoa esiintyy niin alateitse kuin sektiollla synnyttäneillä naisilla. Muutamien ensimmäisten päivien aikana jälkivuoto on kirkkaan punaista.

Saatat kärsiä **vatsakivuista ja turvotuksesta** ensimmäisten kahden päivän aikana. Vatsaan kertyy tyypillisesti ilmaa, sillä suolisto toimii hitaasti leikkauksen jälkeen. Jaloittelu auttaa ruoansulatuselimistöä käynnistymään uudelleen.

On myös tärkeää **virtsaata säännöllisesti**. Täysi virtsarakko vaikeuttaa kohdun pysymistä supistuneena sekä lisää sektiohaavaan kohdistuvaa painetta.

Leikkauksen jälkeen on suositeltavaa nousta ainakin muutaman kerran ylös jaloittelemaan, jotta veri pääsee virtaamaan. Kokeile heilutella jalkateriä, pyörittää nilkkoja tai liikuttaa ja venytellä pohkeita. **Pysy liikkeellä**, jotta veri pääsee kiertämään. Tämä auttaa ehkäisemään veritulpan muodostumista.

Jälkivuoto ja verenvuoto vähentyvät vähitellen, mutta molemmat voivat jatkua jopa kuuden viikon ajan. Jälkivuodon ja verenvuodon tulisi muuttua pikku hiljaa kirkkaan punaisesta ensin vaaleanpunaiseksi ja sitten kellertävän valkoiseksi. Jos kuukautisia muistuttava verenvuoto jatkuu yli neljä päivää synnytyksen jälkeen tai se palaa takaisin vähennyttyään ensin, ota yhteyttä terveyskeskukseen.

Soita välittömästi lääkärille, jos havaitset merkkejä veritulpasta. Näitä ovat mm. voimakas tai jatkuva kipu tai arkuus ja lämpö tietyllä alueella pohkeessa tai toinen pohje, joka on toista turvonneempi.

Viikko 2 - Viikko 6

Kehon tulee parantua ja palautua näiden viikkojen aikana. Ensimmäisten kuuden synnytyksen jälkeisten viikon aikana **tulisi keskittyä kevyeen liikuntaan**, kuten kävelyyn, venyttelyyn ja lantionpohjaa palauttaviin harjoituksiin.

Voit lisätä aktiivisuutta pikku hiljaa itsellesi sopivassa tahdissa. Aloita lyhyellä viiden minuutin pituisella kävelyllä. Kun aika ja matkan pituus tuntuu mukavalta, voit pidentää kävelyä 10 tai 15 minuuttiin.



LANTIONPOHJAN HARJOITUS

Jännitä samanaikaisesti lantionpohjan lihaksia ja alavatsalihaksia aina nostaessasi vauvaa. Tämä auttaa suojaamaan selkää ja ehkäisee virtsankarkailua.

Heti synnytystä seuraavina päivinä, voit aloittaa aktivoimaan syviä vatsalihaksiasi selinmakuuasennossa syvähengityksen avulla. Makaa selälläsi ja vedä syvään henkeä niin, että tunnet hengityksen kulkevan palleasta aina lantionpohjaan saakka. Kun hengitysharjoituksen tekeminen tuntuu mukavalta, voit tehdä sen myös istuma-asennossa.



SYVÄ PALLEAHENGITYS

Syvän palleahengityksen harjoittaminen on helppoa. Kun hengität sisään, tunne kuinka kylkiliuut, vatsa ja lantionpohja laajentuvat ja rentoutuvat. Hengittäessäsi ulos, purista huulet yhteen (ikään kuin puhaltaisit pillin läpi) ja hengitä rauhallisesti ulos aktivoiaksesi lantionpohjaa ja syviä vatsalihaksiasi. Ennen kaikkia liikkeitäsi (myös kun nostat vauvaasi), vedä vatsaa sisään, hengitä syvään ulos ja jännitä lantionpohjasi sekä syvät vatsalihaksesi. Suorita liike tai nosto vasta sen jälkeen kun olet aktivoinut ja jännittänyt keskivartalosi, niin että saat liikkeellesi parhaan mahdollisen tuen.

Viikko 6+

Parantumisprosessi ei ole ohi, vaikka saavutat kuuden viikon merkkipaalun. Vaikka saisit lääkäriltä "luvan" treenaamiseen, keho ei ole vielä välttämättä toipunut täysin raskaudesta ja synnytyksestä. Aloita harjoituksilla, jotka auttavat rakentamaan vahvan perustan ja kiinteyttävät hitaasti vatsaa. Kun olet valmis, palaa pikku hiljaa kevyeen treenaamiseen painoilla ja intensiteettiä vähitellen nostaen.

Muista, että raskaushormonit voivat vaikuttaa niveliin jopa kuuden kuukauden ajan synnytyksen jälkeen, joten vältä aktiviteetteja, jotka sisältävät paljon iskuja.

Harjoituksia synnyttäneille

Et varmasti malta odottaa, että saat kropan kuntoon synnytyksen jälkeen. Ennen kuin kiiruhdat tekemään tavallista vatsalihastreeniä, tässä on kuitenkin muutamia asioita, jotka uusien äitien tulee ottaa huomioon:

- Aloita hitaasti ja pienin askelin
- Tarkkaile verenvuotoa tai odota mieluummin sen loppumista kokonaan
- Tarkkaile lantionpohjaa
- Korjaa mahdollinen vatsalihasten erkauma ensin
- Jos synnytit sektiolla, anna leikkaushaavan parantua rauhassa
- Huomioi, että nivelet voivat olla tavallista löysempiä, sillä raskaushormoni relaksiini säilyy kehossa jopa 8 viikkoa synnytyksen jälkeen
- Huolehdi riittävästä nesteytyksestä
- Muista lepo!
- Jos tunnet kipua, lopeta välittömästi ja soita tarvittaessa neuvolaan

Synnyttäneille on kuitenkin olemassa muutamia turvallisia harjoituksia, joiden avulla voit aloittaa fyysisen palautumisen:

LANTIONKALLISTUS

Makaa selällään lattialla polvet koukistettuna samaan tapaan, kuin olisit tekemässä siltakaarta. Nosta lantiota ylös, kunnes polvet, lantio ja olkapäät muodostavat suoran linjan. Jännitä vatsalihaksia vetämällä vatsaa sisään ja kuvittelemalla, että napa liikkuu selkärankaa kohti. Pidä asentoa yllä muutaman sekunnin ajan ja laskeudu hitaasti takaisin alas.

KEGELIT

Aktivoi lantionpohja kuvittelemalla, että pysäytät virtsasuihkun. Jännitä lihaksia 10 sekunnin ajan (älä pidätä hengitystä) ja vapauta hitaasti. Tee 20 toistoa viidesti päivässä. Kegeleitä voi tehdä istuessa tai seistessä – tai vaikka imettäessä vauvaa!

VATSALIHASTEN JÄNNITTÄMINEN

Vatsalihasten jännittämisellä tarkoitetaan kirjaimellisesti lihasten jännittämistä siten kuin olisit juuri saamassa iskun vatsaasi. Jännitä syviä vatsalihaksia vetämällä hitaasti navan alapuolella olevia vatsalihaksia kohti selkärankaan ja hieman yläviistoon. Pidä yllä niin kauan kuin se tuntuu mukavalta, mutta älä jännitä lihaksia liian kovaa. Jos huomaat pidättäväsi hengitystä, tarkista tekniikka. Hengittämisen tulee luonnistua mukavasti harjoitusten aikana.



VATSALIHASTEN JÄNNITTÄMINEN TUOLISSA

Selälle erityisen miellyttävä harjoitus on vatsalihasten ja lantionpohjan jännittäminen tuolissa istuessa. Jännitä lihaksia samalla, kun nostat hitaasti toisen jalan ylös (ei liian korkealle). Pidä lantio ja keho paikallaan ja varmista, ettei lantionpohjassa tunnu epämiellyttävää painetta. Hengitä normaalisti ja laske lopuksi jalka alas. Tee 1-10 toistoa molemmilla puolilla – ja varmista, että teet jokaisen liikkeen huolellisesti.

Lue lisää tietoa turvallisista harjoituksista raskauden jälkeen [täältä](#).

Tukivyöt

Vatsalihasten erkauma

Keskellä vatsaa rintalastasta häpyluuhun molemmin puolin napaa kulkevat suorat vatsalihakset. Niiden keskellä (navasta ylös ja alas) on linea alba, jännesauma, joka raskausaikana venyy tehdäkseen tilaa vauvalle. Jännesauma on normaalisti noin 2,7 cm leveä ja sen tehtävänä on pitää suorat vatsalihakset yhdessä ja vakauttaa vatsan seinämää. Kun jännesauma ei palaudukaan synnytyksen jälkeen, puhutaan suorien vatsalihasten erkaumasta (diastasis recti).

Joidenkin äitien vatsalihasten väliin kehittyy rako, kun vatsa laajenee raskauden ja synnytyksen aikana. Tätä kutsutaan vatsalihasten erkaumaksi. Vatsalihastreenien yhteydessä vatsan sisälle voi syntyä painetta, mikä voi osaltaan pahentaa erkaumaa tai vahingoittaa lihaksia.

Tukivyö voi auttaa korjaamaan vatsalihasten erkauman työntämällä hellävaraisesti erkaantuneita vatsalihaksia yhteen. Tukivyötä voi käyttää turvallisesti heti sektion jälkeen, ja se auttaa tukemaan heikentyneitä vatsalihaksia raskauden jälkeen.

Lola&Lykke® Core Restore -tukivyö on fysioterapeuttien suosittelema tukivyö uusille äideille.

Se nopeuttaa fyysistä toipumista, tukee erkauman kuntoutusta sekä ehkäisee pitkäkestoisia ongelmia selän, ryhdin ja vatsan kanssa.

[Lue lisää](#)



Paranna myös henkiset haavat

Äidiksi tuleminen jättää aina arpensa. Osa näistä on henkisiä, osa fyysisiä. Sektiolla synnyttäneillä usein molempia. Haavat muistuttava kuitenkin kaikesta siitä vahvuudesta ja rohkeudesta, jotka äidillä oli lapsen syntyessä maailmaan.

Synnytyskokemuksesi on ainutlaatuinen

Ehkä suunnittelit synnyttäväsi ammeessa tai kotona. Osa sektioista toipumisessa on luopua siitä, mitä pidit ihanteellisena tapana synnyttää. Riippumatta siitä, millainen suunnitelmasi oli ja miten se toteutui, älä anna kenenkään uskotella sinulle, että uuden elämän saattaminen tähän maailmaan on mitäänsanomaton asia. Kannoit kuukausien ajan sisällä kasvavaa vauvaa, ja kävit läpi ison leikkauksen.

Ehkä olit peloissasi, ehkä helpottunut. Ehkä sinulla ei ollut edes aikaa miettiä, miten kokemus vaikuttaisi sinuun. Joka tapauksessa sinun tulisi olla ylpeä itsestäsi.



On täysin ok, jos et ole ok

Käyt läpi todennäköisesti useita eri tunteita, jotka ovat tyypillisiä kaikille synnyttäneille synnytystavasta riippumatta. Synnytyksen jälkeinen alakuloisuus on yleistä, synnytit sitten sektioilla tai alateitse. Alakuloisuus alkaa yleensä muutama päivä synnytyksen jälkeen, ja jatkuu muutamien päivien ajan.

Kysy rohkeasti lääkäriltäsi, kätilöltäsi, kumppaniltasi tai sairaanhoitajilta kysymyksiä sektioistasi. Tämä voi auttaa ymmärtämään, miksi leikkaus oli tarpeellinen. On myös olennaista ymmärtää, **että näiden tunteiden käsittely on aivan yhtä tärkeää kuin fyysinen parantuminen.** Joillakin naisilla on negatiivisia tuntemuksia sektioista – ja tämä on myös täysin normaalia. Mitkään tunteet eivät ole oikeita tai väärinä. Sekä positiiviset että negatiiviset tuntemukset ovat oikeutettuja – ja uutta äitiä tulee tukea riippumatta siitä, miltä hänestä tuntuu.

Synnytykseen liittyy paljon erilaisia tunteita ja synnytyksen jälkeen on normaalia, että äiti tuntee itkuherkkyyttä, väsymystä, alakuloisuutta ja nopeita mielialan muutoksia. Tällaisia tuntemuksia esiintyy 50–80 %:lla synnyttäjistä ja tätä kutsutaan baby bluesiksi eli synnytyksen jälkeiseksi herkistymiseksi. Se auttaa äitiä virittymään vauvan maailmaan ja tämän pieniin, hienovaraisiin viesteihin. Nämä tuntemukset ilmaantuvat nopeasti synnytyksen jälkeen, ovat lieviä ja menevät ohitse melko nopeasti.

Osalle synnyttäjistä kehittyy kuitenkin synnytyksen jälkeinen masennushäiriö, jonka on arvioitu tulevan noin 15-20 %:lle synnyttäneistä. Masennushäiriön oireita ovat mielialan huonontuminen, mielihyvän kokemisen vaikeus, itkuisuus ja ärtyisyys, ruokahalun muutokset, erilaiset unen häiriöt, arvottomuuden ja toivottomuuden tunteet, itsesyytökset saamattomuus ja mahdollisesti myös itsetuhoiset ajatukset. Äitien univelka ja väsymys menee ohi levolla ja nukkumisella mutta masennukseen liittyvästä väsymyksestä ei pääse eroon pelkällä nukkumisella sillä se liittyy mielialaan.

Jos negatiiviset tunteet eivät mene itsestään ohi muutamien ensimmäisten viikkojen aikana tai huomaat vointisi menevän huonompaan suuntaan, kerro oireistasi sinua hoitavalle lääkärille.

Usein kysyttyä

1. Onko istuminen vaikeaa sektion jälkeen?

Istumisen yrittäminen voi tuntua käsittämättömän vaikealta sektion jälkeen. Välittömästi sektion jälkeen sekä jopa kaksi viikkoa myöhemmin istumaan nouseminen ilman tukea voi tuntua kivuliaalta. Hyödynnä sairaalassa hoitajien apua sekä sänkyä, joka voi auttaa istumaan nousussa. Kun pääset kotiin, yritä kierähtää ylös kyljen kautta. Käytä tyynyjä tukena ja pyydä apua perheenjäseniltä ylös nousussa.

2. Mikä on paras tapa hoitaa leikkaushaavaa sektion jälkeen?

Leikkaushaava pidetään kuivana ja peitettynä vuorokauden leikkauksen jälkeen. Sen jälkeen haavaa voi suihkuttaa ja voi mennä suihkuun synnytyksen jälkeen. Leikkaushaavan hoitona ovat nimenomaan suihkuttelu ja ilmakylvyt. Suihkuttaminen vilkastuttaa haavanseudun verenkiertoa, mikä edesauttaa haavan paranemista. Lisäksi huolellinen hygienia voi ehkäistä mahdollisten haavatulehdusten synnyn. Suihkun jälkeen kuivaa haava kevyesti taputellen puhtaalla pyyhkeellä.

Haavasärky on tavallista, mutta kipulääkkeet vähentävät sitä, samoin liikkuminen. Sängystä ylösnousun tekniikkaa kannattaa harjoitella: ensin kyljelle kääntyminen ja siitä käsin tukien ylös. Se rasittaa vähiten vatsanpeitteiden haavoja.

Ihon sulkemisessa on voitu käyttää pintaompeleita tai hakasia (klipsejä). Ne poistetaan noin viikon kuluttua leikkauksesta. Sairaalassa ei tarvitse olla poistoon asti, vaan terveydenhoitaja poistaa ne. Joskus haava suljetaan ihonsisäisillä ompeleilla, joita ei tarvitse poistaa vaan ne sulavat itsestään. Tikkien tai hakasten ympärillä oleva punoitus ei yleensä ole merkki tulehduksesta. Saunaan voi mennä vuorokausi ompeleiden poiston jälkeen.

3. Kuinka pian sektion jälkeen voin harrastaa seksiä?

Vaikka vauva ei syntynyt maailmaan synnytyskanavan kautta, on tärkeää antaa kohdunkaulalle riittävästi aikaa umpeutua. Tähän kuluu yleensä noin 6 viikkoa, mutta joillekin naisille seksin harrastaminen voi tuntua mukavalta jo aiemmin.

Jos tunnet polttavaa tai muunlaista kipua, keskustele lääkärisi kanssa, sillä tämä voi olla merkki siitä, ettei paraneminen etene toivotulla tavalla.

4. Kuinka kauan kestää ennen kuin vatsan turvotus alkaa laskea?

Kehosi on venynyt ja muovannut itseään vauvaa varten yhdeksän kuukauden ajan. Muutos on fyysisesti erittäin suuri eikä 'paluuta entiseen' kannata lähteä liian raivokkaasti hakemaan. Anna kehollesi aikaa parantua ja palaudu rauhassa, kehoasi kuunnellen ja kunnioittaen.

Sektiossa kohtuun sekä vatsanpeitteisiin tehdään viiltohaavat, josta johtuen alavatsasi voi olla sektiosynnytyksen jälkeen kipeämpi ja turvonneempi kuin alatiesynnytyksen jälkeen.

Vatsanpeitteet palautuvat melko hitaasti. Jos raskausaikana paino on noussut huomattavasti, osa kiloista on vatsan ihon alle ja vatsaonteloon sisälle kertynyttä rasvakudosta. Vatsanpeitteiden lihasten voimistamisen voi aloittaa heti kun on toipunut synnytyksestä.

Synnytyksen jälkeen kohtu painaa noin kilon. Viikossa sen koko puolittuu. Kuudessa viikossa kohtu on pienentynyt ennen raskautta olleeseen kokoonsa. Jos äiti imettää, kohtu kutistuu vielä pienemmäksi. Tällöin sen paino on 60–100 grammaa.

5. Vuotaako alapäästä verta sektion jälkeen?

Kyllä. Vaginaalista verenvuotoa ilmenee tyypillisesti jopa kahden viikon ajan synnytyksen jälkeen. Verta vuotaa kohdusta siitä kohtaa, johon istukka oli kiinnittynyt. Verenvuoto voi olla voimakasta muutaman ensimmäisen päivän ajan, ja se voi olla myös väriltään tummempaa. Ajan kuluessa verenvuoto vähenee ja sen väri haalistuu.

6. Onko vatsalihasten erkauma yleinen sektion jälkeen?

Altistavia tekijöitä suorien vatsalihasten erkaumalle ovat mm:

- Ylipaino
- Isokokoinen lapsi
- Monikkoraskaus
- Synnyttäjän korkea ikä > 34 v
- Liiallinen lapsivesi
- Kudostyyppi
- Useampi raskaus
- Sektio

Suorien vatsalihasten erkauma, diastasis recti abdominis, on normaali ilmiö raskaana olevilla. Suurin osa palautumisesta tapahtuu synnytyksen jälkeen spontaanisti kahden kuukauden aikana. Osalla erkauma ei kuitenkaan palaudu ja vuoden jälkeen synnytyksestä palautumista ei enää tapahdu ilman kuntoutusta. Aiheeseen erikoistuneesta fysioterapiasta on apua ongelman ehkäisyyn sekä kuntoutukseen. Kuntoutus tepsii myös, vaikka synnytyksestä olisi jo aikaa vuosia.

Jos ryhti on huono, vatsalihakset hukassa, maha pömpöttää, selkää jomottaa ja pissa lirahtelee niin syynä ovat yleensä suorat vatsalihakset ja niiden välinen jännesauma, eli vatsalihasten erkauma.

Synnytyksen jälkeisiä erkauman merkkejä kannattaa tarkkailla, ja aloittaa erkauman kuntoutus jo noin 3-4 viikon kuluessa sektiosta, heti kun leikkaushaava on täysin parantunut.

