

Informasjon om lukkemuskelskade etter fødsel

Når du føder, blir bekkenbunnen din strukket. Dette kan føre til rifter i huden. Mange får små rifter som gror raskt, men noen kan få større fødselsrifter som også kan påvirke endetarmens lukkemuskel.

Hva er lukkemuskelen?

Lukkemuskelen er en ringformet muskel rundt den nederste delen av endetarmen. Den holder kontroll på luft og avføring. Når muskelen er frisk, er den konstant sammentrukket. Hvis lukkemuskelen blir skadet og ikke leges ordentlig, kan den miste noe av funksjonen sin, og du kan oppleve lekkasje av luft og problemer med å kontrollere avføringen.

Hva kan føre til skader på lukkemuskelen?

Rifter i lukkemuskelen oppstår under fødsel hos rundt 1.5% av alle kvinner. Kjente risikofaktorer er å være førstegangsfødende, føde et stort barn eller der fødselsforløpet krever tang eller vakuum.

Behandling av en skadet lukkemuskel?

Dersom lukkemuskelen blir skadet, vil legene sy sammen de skadde delene av muskelen. De bruker en tråd som løser seg opp av seg selv, så du trenger ikke å bekymre deg for stingene.

Hva kan du forvente etter fødselen?

Sårtilheling og sårhygiene

Såret kan klø mens det gror. Skyll underlivet med lunkent vann etter toalettbesøk eller når du skal vaske underlivet. Bruk gjerne skylleflaske du kan kjøpe på apoteket. Vanligvis leges såret innen 3-4 uker.

Smerter

Det er vanlig med smerter i underlivet og kjenne svie når du tisser de første dagene etter fødselen. Unngå å sitte for lenge om gangen – det kan gi mer smerte samt gi unødig belastning på stingene. Legg deg gjerne på siden når du går inn og ut av sengen, og når du ammer. Det kan ta opptil en måned før du er smertefri. For å lindre smerter kan du bruke Paracetamol (1 gram opptil fire ganger daglig) og Ibuprofen (400 mg opptil tre ganger daglig). Begge disse smertestillende medisinene er trygge å bruke mens du ammer.

Tarmfunksjon

Det er vanlig å ha treg mage etter fødselen. For å unngå forstoppelse, kan du ta avføringsmiddel (F.eks Laktulose 15 ml to ganger daglig) og sørge for å drikke mye vann og spise fiberrik mat som fullkornsprodukter og frukt. Unngå å trykke mye ved toalettbesøk.

Mange klarer ikke å holde på luft fra endetarmen de første ukene etter fødselen. Dette går seg ofte til ettersom bekkenbunnen blir gradvis sterkere.

Sex etter fødselen

Vent 6 uker med å ha samleie for å unngå at såret åpner seg igjen. Mange kvinner opplever mindre lyst på sex de første månedene etter fødsel på grunn av utmattelse, smerter eller hormonforandringer. Bruk vannbasert glidemiddel hvis skjeden føles tørr. Analt samleie bør unngå de første to månedene etter fødsel.

Fysioterapi og bekkenbunnstrening

På fødeavdelingen får du råd om trening og hvile etter fødsel. De første ukene er viktig å gi bekkenbunnen tilstrekkelig hvile. Finn gode sitte- og liggestillinger. Unngå tunge løft i fire til seks uker etter fødselen. Du kan løfte barnet ditt. I hvilestilling kan du begynne skånsom opptrening av bekkenbunnen. Så snart du er klar for det, start med å knipe musklene rundt endetarmen, skjeden og urinrørsåpningen noen få ganger om dagen. Øk antallet etter hvert, og fortsett med øvelsene. Dette hjelper med å styrke bekkenbunnen og redusere risikoen for lekkasje av urin, luft eller avføring senere. Vedlikeholdstrening er viktig hele livet. Ta kontakt med fysioterapeut i kommunen din for veiledning til riktig bekkenbunnstrening.

Lenke til Fysioterapiforbundet: [Fysio.no/kvinnehelse](https://fysio.no/kvinnehelse)



QR kode som viser oversikt over fysioterapeuter spesialisert i kvinnehelse.

Oppfølging etter fødsel

Du vil bli kalt inn til en kontrolltime på sykehuset 6-12 måneder etter fødselen. Hvis du får problemer med såret før dette, for eksempel smerter, hevelse eller feber, er det viktig å kontakte fastlegen. Det er også viktig å si ifra til fastlegen hvis du merker lekkasje av avføring før den planlagte kontrolltiden.

Senfølger

En skade på lukkemuskelen kan medføre at denne blir noe svakere. Dette kan i verste fall føre til lekkasje av luft eller avføring. Mange kvinner opplever forbigående lekkasje av spesielt luft

den første tiden etter fødsel uavhengig av skade. Noen kvinner opplever smerter ved avføring og tømmingsvansker. De fleste kvinner som har fått skade på lukkemuskelen under fødsel, blir friske igjen uten varige plager.

Gjentakelsesrisiko

Ved en eventuell ny fødsel har du en litt økt risiko for å oppleve en ny skade sammenlignet med om du ikke hadde hatt skade første gang. Samtidig vil ofte flere andre risikofaktorer slik som bruk av tang/vakuum være betydelig lavere. Hvordan du bør føde neste gang avhenger av eventuelle plager, funn ved undersøkelse, samt en kartlegging av risikofaktorer for gjentakelse. Endelig forløsningsmetode bestemmes sammen med fødselslegen enten på etterkontrollen, eller senere.

HØRINGSUTKAST 2025