

Sektiohaavan ja –arven hoito

Sektiohaavan hoito

Seuraa sektiohaavan kuntoa päivittäin. Voit katsoa haavaa esimerkiksi peilin avulla. Poikkeavia merkkejä haavan parantumisessa ovat punoitus, kuumotus, turvotus, kuume tai verenvuoto, joka ei lakkaa. Poikkeavista oireista ota yhteyttä sinua hoitavaan terveydenhuollon yksikköön.

Pidä haava puhtaana ja suihkuta sitä vedellä päivittäin. Haavateippi saa olla paikallaan ompeleiden poistoon saakka. Vaihda haavateippi vain tarvittaessa. Saunaan voit mennä vuorokauden kuluttua ompeleiden poistosta.

Nostelua ja ponnistelua on hyvä välttää sektiosynnytyksen jälkeen 4–6 viikon ajan. Vauvan nostaminen, kantaminen ja sylissä pitäminen ovat täysin sallittuja. Normaalialueella kotona liikkumista ja hyvän ryhdin huomiointia suositellaan kivun sallimissa rajoissa. Syvään hengittäminen on yksi keino edistää toipumista (ks. QR-koodi alla). Haavan paranemisen ajan vältä haava-alueen venytystä, painetta ja hankausta. Haavan kutina on normaali osa paranemisprosessia, mutta haava-alueen raapimista tai mahdollisten rupien irrottamista kannattaa myös välttää.



QR-koodi palleahengitysharjoitukseen

☐ Sinulla on haavalla ompeleet, jotka tulisi poistaa (pvm.) _____.

Varaa ompeleiden poistoon aika neuvolasta.

☐ Sinulla on haavalla itsestään sulavat ompeleet, joita ei tarvitse poistaa.

☐ Sinulla on haavalla Pico-alipaineimuhoidolaite, joka saa toimiessaan olla paikoillaan ompeleiden poistoon saakka. Käytä sitä sairaalasta saamiesi ohjeiden mukaan. Jos joudut poistamaan laitteen aikaisemmin, laita haavan suojaksi huokoinen haavateippi.

Haavateipin tai silikoniteipin käytöstä ompeleiden poiston jälkeen saat yksilölliset ohjeet hoitavalta taholta.

Seuraavalta sivulta löydät ohjeet sektioarven hoitoon ja käsittelyyn ompeleiden poiston jälkeen.

Sektioarven ja sen ympäristön käsittely

Arven päivittäisen rasvaamisen perusvoiteella voit aloittaa seuraavana päivänä ompeleiden poistosta. Hellävarainen koskettaminen ja silittely voivat lisätä myönteistä suhtautumista synnytyksen jälkeiseen kehoon. Arven käsittelyllä pyritään ehkäisemään haitallisia kiinnikkeitä, jotka voivat aiheuttaa kipua, kiristystä ja liikerajoituksia. Kosketa arpea aina puhtain käsin. Käsittelyn voit tehdä myös suihkun yhteydessä. Mikäli sinulla on taipumusta arven liikakasvuun, keskustele arven hoidosta ja käsittelystä lääkärin kanssa.

Käsittele arpea niin, ettei se aiheuta kipua ja pystyt hengittämään normaalisti. Arven käsittely voi aluksi tuntua epämiellyttävältä ja aiheuttaa esimerkiksi huonoa oloa. Etene rauhassa omaan tahtiin kuunnellen omia tuntemuksiasi. Sektioarven ja sen ympäristön käsittelyä voi tehdä myös läheisesi. Leikkausarven ympäristössä voi olla myös tuntopuutoksia. Arpea ympäröivän ihon tuntoaistimusten palautumista voit edistää esimerkiksi hieromalla ihoa kevyesti karhealla pyyhkeellä.

- Liikuttele ihoa ompeleiden poiston jälkeen kauempana arvesta päivittäin. Ylös- ja alaspäin suuntautuvaa liikettä tehdään muutaman minuutin ajan kylkien alueella, rintakehällä ja selän puolella.
- Noin neljän viikon kuluttua sektioista voit liikutella kevyesti ihoa ja pehmytkudoksia 10 cm etäisyydeltä arvesta. Tee sormilla ylös-alas, sivulta-sivulle ja puoliympyrää parin minuutin ajan. Seuraavien viikkojen aikana voit jatkaa samaa käsittelyä arven ympärillä lähempänä arpea, omat tuntemuksesi huomioiden.
- 8–10 viikon kuluttua sektioista, arven ollessa hyvin parantunut, voit siirtyä tekemään käsittelyä arven päältä liikutellen arpea kaikkiin suuntiin. Voit tehdä myös arven nyppimistä ja nostelua peukalon ja etusormen avulla. Voit rullata arpea peukalon ja etusormen välissä sekä tehdä siksak-liikettä etusormilla. Arven käsittely vie aikaa muutaman minuutin. Alla löytyy QR-koodi sektioarven hierontavideoon.

Arven hoitoa on hyvä jatkaa, kunnes leikkausalue liikkuu joustavasti. Lopullinen arven muovautuminen kestää noin vuoden ja tämän ajan arpi on hyvä suojata auringolta.

Tärkeintä on saada arven alueelle liikkuvuutta, arpea et voi käsitellä väärin. Jos kaipaat lisää tukea arven käsittelyyn, voit olla yhteydessä esimerkiksi äitiysfysioterapeuttiin.



QR-koodi sektioarven hierontavideoon

(Naistalo, löytyy kohdasta arven hieronta 10 viikon jälkeen sektioista)

