

Skał du føde? Slik unngår du rifter



Ska der etter fødsel er svært vanlig og studier viser at majoriteten av kvinner som føder vaginalt vil oppleve å få en skade i underlivet. De aller fleste skadene er heldigvis små og vil ikke gi langvarig problemer. I tilfeller med mer alvorlige rifter kan dette være assosiert med smerter, ubehag, lekkasjeprosblematikk og kan gå utover livskvalitet. Det er flere tiltak du som gravid kan gjøre for redusere risikoen for rifter under fødselen, inkludert bekkenbunnstrening og perineum massasje.

Tanken på å føde rundt en halvmeter menneskekropp er unektelig forbundet med en viss frykt for skade i underlivet og de fleste kjenner noen som har blitt skadet under fødsel. Da jeg var førstegangsgravid i 2014 hadde jeg i utgangspunktet en ganske avslappet holdning til fødsel kombinert med en sterk

tro på kvinnekroppens fødeevne. Jeg tenkte også at denne lille babyen som vokste i magen min var laget for å bli født av meg og min kropp. Men da magen vokste seg stadig større og jeg hørte flere historier om venninner og bekjente som hadde blitt skadet under fødsel begynte jeg å kjenne på en redsel for fødselen og for om kroppen min noen gang kom til å fungere normalt igjen.

Skader etter fødsel

Fødselsskader er et relativt tabubelagt område som det snakkes og skrives lite om. Det er heller ikke alle gravide i Norge som får informasjon om hva de selv kan gjøre for å forebygge dette. Ironisk nok når omtrent 85% av kvinner som føder vaginalt vil få en eller annen skade i underlivet ([1](#)). De aller fleste av disse skadene er helt ufarlige og gir ikke problemer i etterkant av fødsel. Mer alvorlige rifter kan gi langvarig problemer i form av smerter, lekkasjeproblematikk, smerter/ubehag ved samleie og redusert livskvalitet ([2,3](#)). Det er viktig at vi setter fokus på disse sakene fordi det involverer så mange av oss og det er faktisk tiltak vi kan gjøre under svangerskapet for å forebygge disse plagene.



Min fødsel

Da jeg gikk gravid fikk jeg fantastisk oppfølging gjennom svangerskapet fra min jordmor på ABC avdelingen på Ullevål. Jeg fikk god informasjon om hva jeg selv kunne gjøre for å forebygge rifter under fødsel, både perineum massasje og knipeøvelser for bekkenbunnen. Fødselen var ganske nær å være styrtfødsel. Sønnen min ble født 3 timer og 15 min etter første rie. En liten gutt på 49 cm og 3485 gram.

Utrolig nok fikk jeg ingen rifter under fødselen. Jeg har sannsynligvis hatt litt flaks, men jeg tror også at perineum massasjen jeg gjorde fra uke 34 og bekkenbunnstreningen gjennom svangerskapet bidro til at det gikk så bra. I tillegg var så heldig at jeg fikk en jordmor som var utrolig dyktig og hele tiden gjennom fødselen ga meg klare beskjeder på hva jeg skulle gjøre.

Mot slutten av fødselen ble jeg bedt om å slutte og presse, og heller «puste» babyen rolig og forsiktig ut. Selv om jeg bare

ønsket å få det overstått og endelig få treffe sønnen min så følte jeg meg trygg og ivaretatt og kunne stole 100% på at instruksene jeg fikk fra jordmor var korrekt.



Mer fokus på forebygging

De seneste årene har det vært mer fokus på kvinnehelse og fødselsforberedende tiltak for å forebygge rifter under fødsel. Flere flotte tiltak har blitt gjort for å redusere antallet alvorlige rifter (4). Som et resultat av dette er det nå anbefalt at det er to jordmødre tilstede under siste del av fødselen. Man har også sett at kommunikasjonen mellom den fødende og jordmor/lege er veldig viktig for en god fødselsopplevelse og for å unngå alvorlige rifter.

Hva øker risikoen for rifter?

- Førstegangsfødende som føder vaginalt er generelt mer utsatt for rifter enn kvinner som har født flere ganger (5).
- Babyens posisjon. Før fødsel skal babyen ligge med hodet ned og med ryggen vendt mot mors mage. Dersom babyen ligger i stjernekipposisjon, med ansiktet vendt mot mors mage, vil det bli mindre plass for babyen gjennom fødselskanalen og det er større sjans for å revne (6). Det samme gjelder også om babyen ligger i seteleie eller tverrleie.
- Om du venter en stor baby på over 4 kg vil det også bli mindre plass i fødselskanalen, og sjansen for rifter eller for at det blir nødvendig å klippe blir større (7).
- Bruk av instrumenter som tang og vakuumpompe under fødsel øker også sjansen for rifter (8).
- Styrtefødsel. Når fødselen går veldig fort vil ikke vevet ha nok tid til å utvide seg. Dette kan fort føre til rifter (9).



Hva kan du selv gjøre for å forebygge rifter under svangerskap?

- Perineum massasje. Gjør dette 5-10 min daglig i de siste 6-8 ukene av svangerskapet. Når du masserer perineum forbereder du vevet i underlivet på fødsel ved å øke blodsirkulasjon og elastisiteten i området. Dette kan redusere risikoen for rifter under fødselen. Om massasjen gjøres korrekt skal den være ubehagelig, på grensen til smertefull, da du strekker på vevet i perineum.
- Trene bekkenbunnen med knipeøvelser. En godt trent bekkenbunn gjør muskulaturen mer smidig og er med på å forebygge skader i underlivet. Dette kan redusere sjansen for rifter under fødsel. Trening av bekkenbunnen fører også til økt blodsirkulasjon som resulterer i at tilhelingen etter skade bedres. Derfor kommer man seg raskere etter fødsel dersom man har en godt trent

bekkenbunn som utgangspunkt. [Slik gjør du knipeøvelser for bekkenbunnen.](#)

- Velg en dyktig jordmor eller doula/fødselshjelper. Det er viktig å få god støtte og veiledning gjennom fødselen. Det er vitenskapelig bevist at dersom fødselshjelper støtter mors perineum når barnets hodet blir født, blir babyens hodet og skuldre født på en kontrollert og mer skånsom måte som kan forebygge rifter. Dette kalles ofte for det "finske grepet" ettersom metoden først ble brukt i Finland ([12](#)).

Slik gjør du perinenummassasje

- Klipp fingerneglene og vask hendene før du begynner
- Legg deg i en komfortabel posisjon og bruk en naturlig olje som feks økologisk olivenolje.
- Plasser begge tomler ca 3cm inn i vagina og legg de andre fingerne bak på rompa.
- Press og dra forsiktig tomlene mot anus og mot sidene av vagina og hold slik i 1 minutt
- Masser forsiktig den nedre halvdelen av vaginaen ved å la tomlene danne en "U" bevegelse. Gjør denne bevegelsen i 2-3 minutter.
- Repeter denne massasjen i ca 10 minutter.

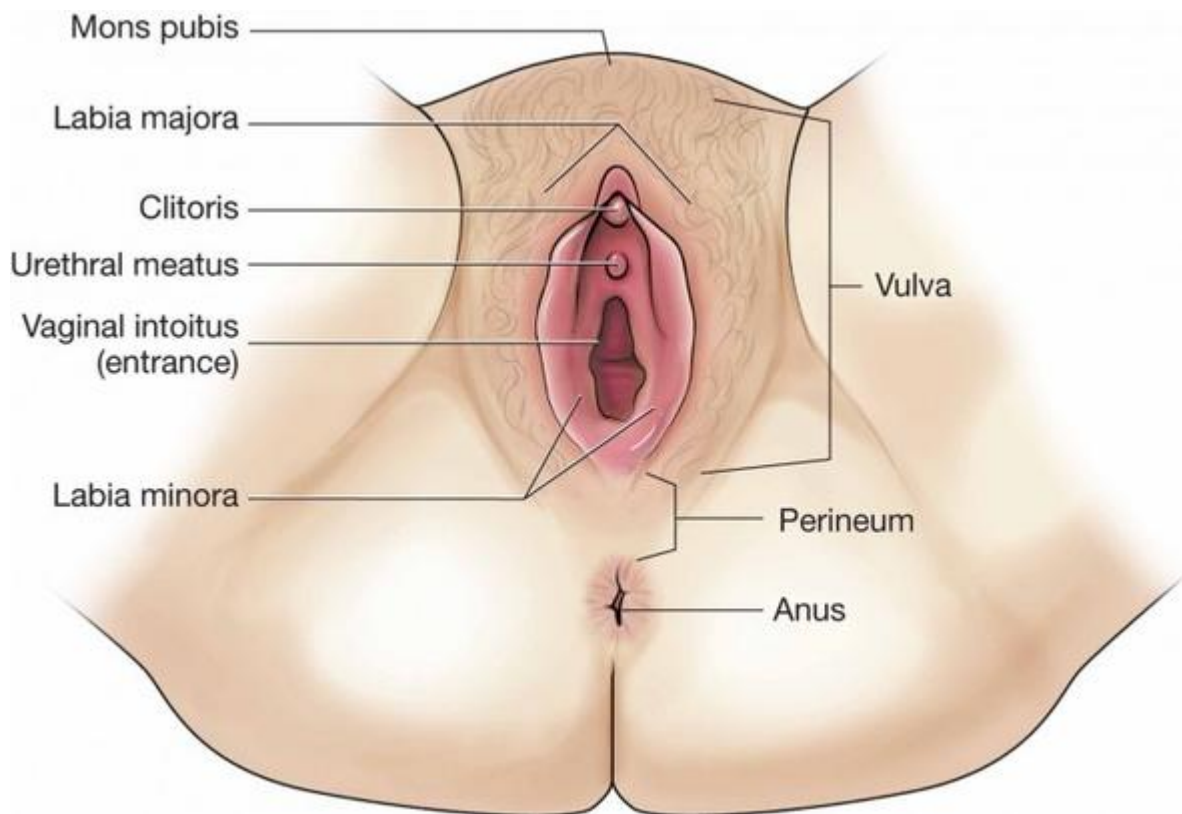
Kort om rifter i perineum etter fødsel

Rifter kan oppstå nedover skjedeveggen, gjennom mellomkjøttet (perineum) og inn i lukkemuskulaturen i endetarmen. Det finnes fire typer rifter som er gradert etter alvorlighetsgrad.

- Grad 1 rifter involverer kun overfladisk hud og kan sammenlignes med skrubbsår.
- Grad 2 rifter involverer muskulatur i perineum, i tillegg til overfladisk rift i huden slik som grad 1.

- Grad 3 og 4 rifter involverer i tillegg endetarmens lukkemuskulatur hvilket betyr at også anus blir skadet.

Det er hovedsakelig grad 3 og 4 rifter som ofte gir smerter og problemer i etterkant av fødsel. På bildet nedenfor kan du se hvor perineum er lokalisert. Dette området kan du selv massere i svangerskapet for å forberede underlivet på fødsel.



Tekst: Sarah Gilhus