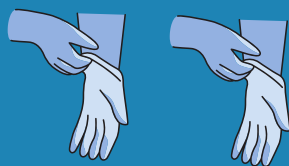


ENDURHÆFING EFTIR SPANGARRIFUR EFTIR FÆÐINGU



EKKI VERA STRESSUÐ

Flestar konur rifna en flestar rifur eru ekki slæmar. Ef rifan er slæm þá er mikilvægt að greina það snemma uppá endurhæfingu.



SPYRÐU UM AÐ VERA SKOÐUÐ

Spyrðu ljósmóðurina þína um að skoða þig í gegnum endaparm. Ákjósanlegt er að biðja aðra ljósmóður eða fagaðila um að staðfesta greininguna. Spyrðu um verkjalyf ef þú þarft.

AÐGERÐ

Slæmar rifur þarf að laga með réttum áhöldum. Í flestum tilfellum er þetta inni á skurðstofu.

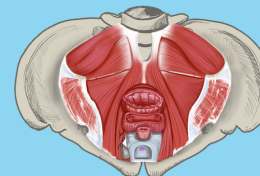


KVENSJÚKRAÞJÁLFUN

Spyrðu um að fá að hitta sjúkraþjálfara með kvenheilsu sem sérsvið. Ekki allar stofnanir bjóða uppá þessa þjónustu en því meira sem beðið er um þessa þjónustu, því meiri er eftirsóknin. Að lokum gætu hlutirnir breyst.

KVENSJÚKRAÞJÁLFUN Á STOFU

Spyrðu um beiðni fyrir sjúkraþjálfun ÁÐUR en þú ferð af spítalanum. Ef þú getur, pantaðu tíma eins fljótt og hægt er. Ekki hafa áhyggjur um að þú hafir ekki náð þér að fullu. Þú munt jafna þig hægt og róll.



VISTAÐU OG RÆDDU ÞETTA VIÐ LJÓSMÓÐURINA ÞÍNA