

2026-06-12

Smärtlindring vid hemabort

Smärtan vid abort är inte farlig och den är tillfällig men det finns metoder för att lindra smärtan. Oftast har man som mest ont i samband med Cytotec-behandling. Smärtan varar oftast några timmar som mest.

30 minuter innan du startar med Cytotec är det viktigt att du tar Alvedon och Ibuprofen som du fått med dig. Du ska sedan fortsätta ta dessa regelbundet under dagen. Man ska ta 2 tabletter Alvedon var 4–6 timme, högst 4 gånger per dygn och 1 tablett Ibuprofen var 4-6 timme, högst 3 gånger per dygn. Detta är basen i din smärtlindring. Om du är illamående innan du startat Cytotec-behandlingen är det bra att ta en Ondansetron i samband med att du tar Alvedon och Ibuprofen.



NRS-skalan är ett sätt för dig att beskriva hur ont du har. Du får ange en siffra mellan 0 och 10 som bäst motsvarar din smärta just nu.

0 betyder att du inte har någon smärta alls, och 10 betyder den värsta tänkbara smärtan. Ju högre siffra du väljer, desto mer ont gör det.

Det finns inga rätt eller fel svar – det är din egen upplevelse som är viktig.

Denna skala kan användas som hjälp för hur man ska tänka när man behöver smärtlindring, men det är självklart du som bestämmer över vilken smärtlindring du vill ha.

1–3 = mild smärta

Ta Alvedon och Ibuprofen om det gått tillräckligt lång tid efter senaste dosen, se ovan hur ofta man kan ta dessa. Om du har mild smärta kan det även

hjälpa med värme (till exempel värmedyna, värmefilt eller varm dusch) och att röra sig.

Att röra sig är bra eftersom det:

- ökar blodcirkulationen i magen, vilket kan minska kramp
- frigör endorfiner, kroppens egna smärtlindrande ämnen
- minskar spänningar i musklerna

4-6 = måttlig smärta

Vid måttlig smärta är det lämpligt att ta en tablett Oxynorm/Oxycodone som du fått med dig. Om du mår illa är det bra att ta en Ondansetron också för att minska risken för att du kräks upp tabletterna.

Smärta är lättare att stoppa när den är svag. Om man väntar för länge hinner smärtsignalerna bli starkare och kroppen blir mer "uppvarvad", vilket gör att smärtan är svårare att dämpa.

Kom ihåg! Smärtan vid abort är inte farlig och den är tillfällig.

Ta Alvedon och Ibuprofen om det gått tillräckligt lång tid efter senaste dosen, se ovan hur ofta man kan ta dessa.

Det kan även hjälpa med värme (till exempel värmedyna, värmefilt eller varm dusch) och att röra sig.

Ibland gör det extra ont när graviditetsvävnad finns i livmoderhalsen och det kan därför ibland hjälpa att sätta sig på toaletten och trycka på neråt (ungefär som när du tömmer tarmen).

7-10 = svår smärta

Om du inte har tagit någon Oxynorm/Oxycodone innan, är det lämpligt att ta det. Om du tagit Oxynorm/Oxycodone men inte upplever någon effekt kan du ta ytterligare en tablett efter 30-45 minuter. Om du mår illa är det bra att ta en Ondansetron också för att minska risken för att du kräks upp tabletterna.

Oxynorm/Oxycodone är snabbverkande men har full effekt efter cirka 30 minuter.

Kom ihåg! Smärtan vid abort är inte farlig och den är tillfällig.

Ta Alvedon och Ibuprofen om det gått tillräckligt lång tid efter senaste dosen, se ovan hur ofta man kan ta dessa.

Det kan även hjälpa med värme (till exempel värmedyna, värmefilt eller varm dusch) och att röra sig.

Ibland gör det extra ont när graviditetsvävnad finns i livmoderhalsen och det kan därför ibland hjälpa att sätta sig på toaletten och trycka på neråt (ungefär som när du tömmer tarmen).

Om du trots smärtlindring har en smärta som inte är hanterbar bör du söka Gynekologiska akutmottagningen Sahlgrenska för att få hjälp.

Du kan även ringa abortmottagningen för rådgivning vid behov dagtid på vardagar.