9 PIELĘGNACJA BLIZNY

Blizna po cięciu cesarskim i po nacięciu krocza powinna być miękka, elastyczna i przesuwalna. Aby osiągnąć taki stan, musisz zadbać o tę okolicę. Początkowo możesz zacząć od tkanek oddalonych od wygojonej rany (nie wcześniej niż 2 tyg. po porodzie). Z czasem, około 6 tygodni po porodzie, możesz przystąpić do masażu blizny.

Zrosty i nieruchoma blizna mogą w późniejszym okresie powodować dolegliwości bólowe oraz dysfunkcję narządów wewnętrznych.

10 KASZEL I KICHANIE

Te dwie pozornie błahe czynności powinnaś wykonywać w odpowiedni sposób. Przyjmij pozycję wyprostowaną, głowę i tułów obróć w prawo lub lewo oraz unieś łokieć skosem w górę w stronę, w którą się obróciłaś. Drugą ręką możesz przytrzymać brzuch.

11 ODWIEDZINY

Jeśli to możliwe ogranicz odwiedziny najbliższych i znajomych do minimum. Twój czas spędzony w szpitalu po porodzie powinnaś wykorzystać na odpoczynek i regenerację.

Fundacja Reha-Vitae

FUNDACJA ZAPOBIEGANIA NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI I PROMOCJI ZDROWIA PRZY ODDZIALE REHABILITACJI SZPITALA W EŁKU "REHA-VITAE"

WSPIERAJ FUNDACJĘ ROZWIJAJ REHABILITACJĘ

przekaż 1% podatku dochodowego

organizacja pożytku publicznego opp **KRS 0000247350**

Alior Bank oddział w Ełku

Nr rachunku:

76 2490 0005 0000 4530 3424 0975

NIP 8481752567 REGON 280083836

Fundacja nie prowadzi działalności gospodarczej

Fundacja została wpisana przez Ministra Sprawiedliwości do wykazu instytucji, organizacji społecznych, fundacji i stowarzyszeń, o których mowa w art. 47 i art. 49 Kodeksu karnego.

www.reha-vitae.pl

WSPÓŁFINANSOWANE PRZEZ: Miasto Ełk www.elk.pl

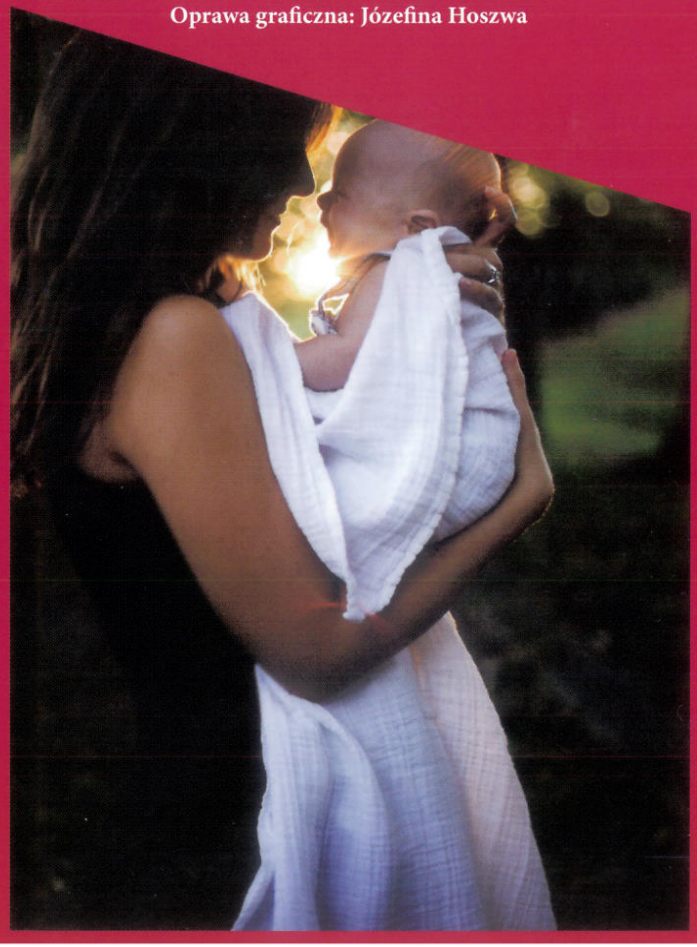
PARTNERZY: MEDICA PRO w Ełku Sp. z o.o. PTUG

JAK ZADBAĆ O SIEBIE PO PORODZIE ?

mgr Małgorzata Skolimowska
specjalista fizjoterapii, fizjoterapeutka uroginekologiczna
mgr Agata Utykańska
fizjoterapeutka uroginekologiczna

Konsultacja merytoryczna:
dr n. med. Paweł Szymanowski
specjalista położnictwa i ginekologii, uroginekolog, Prezes PTUG
dr n. k.f. Anna Rojek
fizjoterapeutka uroginekologiczna, Sekretarz PTUG

Oprawa graficzna: Józefina Hoszwa



11 WSKAZÓWEK, KTÓRE UŁATWIĄ TWÓJ POŁÓG

POŁÓG – to czas, w którym Twój organizm wraca do stanu sprzed ciąży i porodu. Trwa od 4 do 8 tygodni. Proces ten przebiega naturalnie i samoistnie. Jednak to Ty, swoim działaniem, możesz go wspomóc.

1 PROFILAKTYKA PRZECIWZAKRZEPOWA

Zaraz po porodzie, nawet jeśli będziesz czuła się zmęczona, postaraj się wykonywać jak najwięcej ruchów kończynami górnymi i dolnymi. Po prostu kilka razy zatocz kółka stopami i rękami. Ugnij kolana, łokcie, oddychaj spokojnie i głęboko. Pamiętaj, żeby zrobić to przed każdym wstaniem z łóżka.

2 SIEDZENIE

Siedź jak najmniej. W pozycji siedzącej obciążasz wszystkie struktury dna miednicy, które pod koniec ciąży i w czasie porodu były mocno nadwyrężone. Jeśli musisz siedzieć - rób to zachowując prawidłową postawę ciała.

3 LEŻENIE

Pozycja leżąca jest najkorzystniejsza w pierwszych dniach połogu. Pozwala odciążyć kręgosłup, mięśnie dna miednicy i powłoki brzuszne. Pozycja leżenia na brzuchu, którą możesz przyjąć już w trzeciej dobie, niezależnie od tego czy rodziłaś drogami naturalnymi czy przez cesarskie cięcie, sprzyja zwijaniu się i oczyszczaniu macicy. Nie zapomnij o tym, że nawet leżąc powinnaś się ruszać (patrz punkt 1).

4 PRAWIDŁOWA PIONIZACJA

Wstawaj z łóżka zawsze przez pozycję leżenia na boku. Możesz w czasie tej czynności położyć rękę na brzuchu oraz delikatnie podciągnąć go w kierunku głowy i pępka. Spróbuj przyjąć pozycję wyprostowaną. Nie pochylaj się i nie garb, to nie zmniejszy dolegliwości bólowych.

Prawidłowa postawa sprzyja lepszej wentylacji, szybszemu zwijaniu macicy, oczyszczaniu dróg rodnych oraz odciąża mięśnie dna miednicy i kręgosłup.

5 POPRAWNE NAWYKI W CZASIE PODNOSZENIA

Nie dźwigaj! Jeśli musisz coś podnieść, zrób to świadomie i prawidłowo. Podejdź jak najbliżej podnoszonego przedmiotu, wykonaj półprzysiad kierując pośladki w tył oraz zachowaj proste plecy i wydłużony kręgosłup. Podczas podnoszenia zrób świadomy wydech i podnieś przedmiot utrzymując go jak najbliżej ciała.

JAK PODNOSIĆ DZIECKO ?

Do noszenia dziecka używaj siły rąk. Unikaj opierania dziecka o brzuch lub biodro z jednoczesnym wygięciem tułowia do tyłu lub boku.

6 PRAWIDŁOWE NAWYKI TOALETOWE

Złe przyzwyczajenia w toalecie niepotrzebnie przeciążają Twoje dno miednicy. Daj sobie czas i odpręż się. Nie przyj i nie naciskaj.

7 ROZEJŚCIE MIĘŚNI PROSTYCH BRZUCHA

Jest to nadmierne rozsunięcie mięśni prostych brzucha oraz osłabienie kresy białej. Jeżeli czujesz ból w okolicy pępka lub odcinka lędźwiowo-krzyżowego kręgosłupa lub widzisz, że przy podnoszeniu głowy w okolicy pępka pojawia się wypukłość, może to świadczyć o nadmiernie rozciągniętej kresie białej. W takiej sytuacji najlepszym rozwiązaniem będzie wizyta u fizjoterapeuty.
Nieleczone rozejście mięśni prostych brzucha może prowadzić do powstania przepukliny, obniżenia narządów miednicy mniejszej, nietrzymania moczu oraz powodować dolegliwości bólowe powłok brzusznych lub kręgosłupa w odcinku lędźwiowo-krzyżowym.

8 PIELĘGNACJA RANY PO NACIĘCIU KROCZA

Po każdej wizycie w toalecie umyj dokładnie krocze. Możesz do tego użyć dostępnych na rynku specjalnych preparatów ginekologicznych. Często zmieniaj podkłady higieniczne i w miarę możliwości wietrz krocze. Staraj się nie moczyć rany – zamiast kąpieli w wannie, wybierz prysznic (do 20 dni po porodzie). Obserwuj, za pomocą lusterka, swoje krocze. Jeśli zauważysz zaczerwienienie, obrzęk lub wydzielinę z rany, zgłoś to swojemu lekarzowi.