

Materiały edukacyjne

ZALECENIA POŁOŻNEJ DLA PACJENTEK PO CIĘCIU CESARSKIM

nr 28

Proszę pamiętać o:

- prowadzeniu uregulowanego, oszczędnego trybu życia,
- stosowaniu umiarkowanej aktywności fizycznej: spacery i ćwiczenia dla kobiet w położu,
- nie dźwiganiu ciężkich przedmiotów,
- prawidłowej diecie : bogatej w błonnik, żelazo, wapń i witaminy,
- dbaniu o odpowiednie nawodnienie: 1,5 - 2 litrów płynów w ciągu doby, unikaniu napojów gazowanych, wysoko słodzonych i alkoholowych,
- dbaniu o higienę osobistą:
 - wykonuj toaletę ciała pod prysznicem letnią wodą,
 - unikaj kąpieli w wannie,
 - stosuj częste mycie rąk (przed i po skorzystaniu z toalety, po zmianie pieluszki u dziecka, przed karmieniem, itp.),
 - często zmieniaj podpaski (nie rzadziej niż co 4 godziny),
 - ubieraj przewiewną, bawełnianą bieliznę,
- utrzymaniu rany pooperacyjnej w czystości i suchości – myj pod bieżącą wodą, następnie po osuszeniu spryskaj Octeniseptem lub innym środkiem antyseptycznym i pozostaw do wyschnięcia – wskazane jest wietrzenie rany,
- stosowaniu profilaktyki przeciwzakrzepowej (heparyna drobnocząsteczkowa- Clexane, Neoparin, Fraxiparine) zgodnie z zaleceniem lekarza,
- w 7-10 dobie po zabiegu zgłoszeniu się do lekarza lub położnej środowiskowej w celu usunięcia szwów z rany pooperacyjnej,
- w okresie położu niewskazane jest współżycie seksualne, stosowanie tamponów i irygacji pochwy - (do 6 tygodni po porodzie),
- stosowaniu po wcześniejszej konsultacji z położną lub lekarzem łagodnych środków przeciwbólowych jeśli obkurczaniu się macicy towarzyszy silny ból (na przykład przy karmieniu piersią),
- przystawianiu dziecka do piersi regularnie lub zgodnie z jego potrzebami w wygodnej dla siebie pozycji,

- w przypadku trudności w karmieniu piersią skontaktowaniu się z położną środowiskową lub doradcą laktacyjnym,
- obserwowaniu odchodów połogowych, (ich wygląd będzie ulegać zmianom -krwawienie może trwać do 14 dni, następnie wydzielina z pochwy będzie się zmieniać od koloru brązowego do przezroczystego)),
- rozważeniu wizyty u fizjoterapeuty w celu rehabilitacji blizny po cięciu cesarskim,
- po 6-8 tygodniach od porodu umówieniu się u swojego lekarza ginekologa na wizytę popołogową.

WAŻNE

Gdy wystąpią poniższe objawy proszę zgłosić się do lekarza:

- utrzymująca się powyżej 37,7°C temperatura ciała,
- nagłe, bardziej obfite krwawienie,
- nieprawidłowa wydzielina (o nieprzyjemnym zapachu) z dróg rodnych lub rany pooperacyjnej,
- zaczerwienienie, obrzęk i ból rany po cięciu cesarskim,
- obrzęk, zaczerwienienie i ból piersi,

Wczesna interwencja zapobiega groźnym powikłaniom.

Proszę zwrócić uwagę na swój stan emocjonalny. Jeśli nie radzi sobie Pani z przygnębieniem proszę skonsultować się z lekarzem.