

Materiały edukacyjne

ZALECENIA POŁOŻNEJ DLA PACJENTEK PO PORODZIE NATURALNYM I PO PORODZIE Z NACIĘCIEM KROCZA	nr 29
---	--------------

Proszę pamiętać o:

- 1) Zachowaniu higieny osobistej:
 - częstym myciu rąk (przed karmieniem, po zmianie pieluszki u dziecka, przed i po korzystaniu z toalety),
 - wykonywaniu toalety ciała pod prysznicem letnią wodą. Kąpiele w wannie są niewskazane.
- 2) Dbaniu o czystość rany po nacięciu lub pęknięciu krocza:
 - częstym podmywaniu się wodą z mydłem lub delikatnymi środkami do higieny intymnej (nawet po każdym oddaniu moczu i stolca),
 - częstej zmianie podpasek (nie rzadziej niż co 4 godziny),
 - wietrzeniu krocza (jeżeli jest możliwość zdjąć bieliznę i podpaskę, położyć się w rozkroku, pośladkami na podkładzie lub ręczniku),
 - noszeniu bielizny bawełnianej,
 - osuszaniu rany krocza jednorazowym gazikiem lub ręcznikiem (zawsze ruchem od przodu do tyłu),
 - szwy z krocza usunie położna środowiskowa.
- 3) Stosowaniu prawidłowej diety - regularne spożywanie pełnowartościowych posiłków, bogatych w błonnik, wapń i witaminy. Ważne jest również odpowiednie nawodnienie- wypijanie 1,5 - 2 litrów płynów w ciągu doby, unikaniu napojów gazowanych, wysoko słodzonych i alkoholowych.
- 4) Wykonywaniu od pierwszej doby po porodzie regularnych ćwiczeń Kegla – mięśni dna miednicy w celu zapobiegania nietrzymaniu moczu.
- 5) Stosowaniu umiarkowanej aktywności fizycznej (spacery i ćwiczenia dedykowane dla kobiet w połogu). Nie należy dźwigać ciężkich przedmiotów.
- 6) Krwawienie po porodzie stopniowo będzie się zmniejszać, może trwać do 14 dni, następnie kolor wydzieliny z pochwy zmienia się od brunatnego do przezroczystego.

- 7) Współżycie seksualne, irygacje pochwy, używanie tamponów jest niewskazane przez pierwsze 6 tygodni po porodzie ze względu na zwiększone ryzyko infekcji.
- 8) Przez kilka dni po porodzie możliwe jest odczuwanie bólu towarzyszącego obkurczaniu się macicy. Ból może nasilać się podczas karmienia piersią.
- 9) Po wcześniejszej konsultacji z lekarzem lub położną środowiskową stosowanie łagodnych środków przeciwbólowych.
- 10) Mogą pojawić się problemy z oddawaniem moczu (np. pieczenie) oraz z oddawaniem stolca (zaparcia). W przypadku dużych trudności należy skontaktować się z położną środowiskową lub lekarzem.
- 11) Po 6-8 tygodniach od porodu proszę umówić się do swojego lekarza ginekologa na wizytę popołożową.

WAŻNE

Gdy wystąpią poniższe objawy proszę zgłosić się do lekarza:

- temperatura ciała powyżej 37,7°C utrzymująca się powyżej 3 dni,
- nagłe, bardziej obfite krwawienie z dróg rodnych,
- nieprawidłowa wydzielina z pochwy o nieprzyjemnym zapachu,
- zaczerwienienie i ból, bądź wydzielina z rany krocza,
- obrzęk i zaczerwienienie 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.