

Połów po porodzie

- poradnik dla kobiet
po porodzie fizjologicznym
oraz po cięciu cesarskim



Co to jest połów?

Okres po ciąży i porodzie, w którym anatomiczne, morfologiczne i czynnościowe zmiany ciążyowe stopniowo ustępują, a ustrój wraca do stanu sprzed ciąży, trwający 6-8 tygodni.

Higiena w połogu



Poród fizjologiczny	Cięcie cesarskie
<ul style="list-style-type: none"> Myj ręce przed i po zmianie podpaski, często się podmywaj, nawet po każdym oddaniu moczu czy stolca. Ranę osuszaj jednorazowym papierowym ręcznikiem. 	
<ul style="list-style-type: none"> Często się podmywaj – nawet po każdym oddaniu moczu i stolca 	
<ul style="list-style-type: none"> Często zmieniaj podpaski – nie rzadziej niż co 4 godziny, zawsze ruchem od przodu do tyłu 	
<ul style="list-style-type: none"> Wietrz krocze – jeżeli tylko masz możliwość zdejmij bieliznę i podpaskę, połów się w rozkroku, pośladkami na podkładzie lub ręczniku 	<ul style="list-style-type: none"> ranę po zabiegu najlepiej myć szarym mydłem, po umyciu starannie osuszyć – najlepiej jednorazowym ręcznikiem. Co najmniej 2 x dziennie spryskaj ranę Octeniseptem (do kupienia w aptekach)- po około 30 sek. Osusz nadmiar preparatu (ręcznik papierowy) Zwróć uwagę aby podpaska nie dotykała rany pooperacyjnej
<ul style="list-style-type: none"> Naucz się prawidłowego sposobu wstawiania – najpierw uklęknij na łóżku w pozycji podpartej, zestaw nogi z łóżka i następnie wyprostuj się 	
<ul style="list-style-type: none"> kap się tylko pod prysznicem, aż do momentu ustania odchodów połogowych 	
<ul style="list-style-type: none"> nie stosuj tamponów w połogu 	
<ul style="list-style-type: none"> obserwuj krocza – czy nie jest obrzęknięte, zaczerwienione – w razie umiarkowanego bólu można stosować zimne okłady lub żele chłodzące. 	<ul style="list-style-type: none"> Obserwuj miejsce operowane – czy nie jest obrzęknięte, zaczerwienione, bolesne, czy nie ma wydzieliny ropnej lub krwistej
<ul style="list-style-type: none"> Szwy z naciętego krocza należy ściągnąć około 8-9 doby (u lekarza prowadzącego lub położnej) 	<ul style="list-style-type: none"> Szwy z rany po cięciu cesarskim należy ściągnąć po 7 dobie w Izbie Przyjęć Oddziału Ginekologiczno-Położniczego SPZOZ w Świdnicy, w godzinach 12:00 - 14:00 lub w Poradni Ginekologiczno - Położniczej.

Dbaj o piersi w okresie karmienia



- Skóra twoich brodawek produkuje specjalny film ochronny, dzięki któremu piersi są odpowiednio nawilżone oraz natłuszczone i nie pękają. Zbyt częste mycie piersi usuwa tę powłokę i naraża brodawki na podrażnienia.
- Aby zachować odpowiednią higienę brodawek, wystarczy, że będziesz je myła przy okazji codziennych kąpieli. Aby usunąć z piersi kurz czy resztki włókien z ubrania, możesz wycisnąć odrobinę mleka i przetrzeć nim brodawkę przed podaniem jej dziecku. Oczywiście pod jednym warunkiem: **musisz mieć czyste ręce, pamiętaj więc aby zawsze umyć ręce przed karmieniem.**

1. **Podrażnienia i pęknięcie sutków** - to charakterystyczna dolegliwość podczas pierwszych dni laktacji. Niemowlak nie umie prawidłowo chwycić piersi, a Ty nie potrafisz odpowiednio mu jej podać. Dlatego wasze próby często kończą się bolesnymi uszkodzeniami. Zanim dojdziecie do wprawy, musisz dbać o popękane brodawki, aby w rankach nie doszło do zakażenia – jego objawami są obrzęk, silna bolesność i sącząca się wydzielina.

Sprawdzone sposoby, dzięki którym poprawisz „kondycję” Twoich brodawek:

Wietrzenie piersi -

Dostęp powietrza do poranionych sutków przyspiesza gojenie i doskonale wpływa na zasklepienie się ranek. Dlatego gdy tylko możesz, chodź po domu topless lub bez biustonosza – w przewiewnym, luźnym stroju.

Smarowanie poranionych brodawek własnym mlekiem -

W pokarmie znajdują się przeciwciała i tłuszcze, dzięki czemu działa on jak antybiotyk i balsam kojący w jednym. Jeśli masz problem z brodawkami, smaruj je po każdym karmieniu kroplą pokarmu i pozostaw do wyschnięcia.

Stosowanie specjalnych kremów z lanoliną

Preparaty te łagodzą podrażnienia, wspomagają odbudowę naskórka i poprawiają elastyczność skóry, co zmniejsza ryzyko pęknięcia.

2. **Często zmieniaj piersi podczas karmienia.** Ssanie brodawki dłużej niż przez 20 minut powoduje rozmiękczenie skóry i sprzyja podrażnieniom. Dlatego po tym czasie podaj dziecku drugą pierś i pozwól wyschnąć pierwszej. Zaczynaj karmienie od piersi mniej podrażnionej. Łapczywe ssanie głodnego maluszka tylko pogorszy jej stan, a gdy dziecko już się naje, będzie delikatniejsze. Sprawdź u doradcy laktacyjnego lub położnej, czy prawidłowo przystawiasz dziecko do piersi. Zła **technika karmienia** jest główną przyczyną pęknięcia brodawek.

Dieta w połogu



- Matka karmiąca powinna odżywiać się zdrowo i według własnych upodobań (*chyba, że są ku temu wskazania lekarskie np. dieta cukrzycowa*).
- Odpowiednio zbilansowane posiłki mają zapewnić wszystkie niezbędne składniki, pozwalające nie tylko na prawidłowe funkcjonowanie organizmu, ale także na utrzymanie laktacji na odpowiednim poziomie.
- Wszelkiego rodzaju diety eliminacyjne (*np. ograniczenie mleka i jego przetworów*) powinny być wprowadzane tylko pod kontrolą lekarza.
- Obowiązkowo kobieta powinna wypijać co najmniej 2 litry płynów na dobę.

Zaparcia i co z nimi zrobić?



- W połogu często występują u kobiet zaparcia, które są spowodowane zmniejszeniem napięcia jelita grubego. Zaparcia w połogu są przedłużeniem zaparć w czasie ciąży. Pierwsze wypróżnienie po porodzie powinno nastąpić do 3 dnia połogu.
- Gotowane buraczki, kilka suszonych śliwek, otręby, pełnoziarniste pieczywo i dużo wody - pomogą kontrolować pracę jelit, zapobiegając zaparciom. Powyższe składniki diety powinny Ci pomóc, a dziecku też zaszkodzą, gdy karmisz naturalnie.

Co warto wiedzieć

- Krwawienie w połogu (*odchody połogowe*) może trwać przez 10 - 14 dni, zmiana w wyglądzie od żywo czerwonych poprzez brudzenie, jak pod koniec miesiączki, aż do żółtawo-białawych upławów.
- Bóle dołem brzucha w pierwszych dniach połogu (*nasilające się podczas karmienia piersią*) spowodowane są obkurczaniem macicy, czasami pomaga zażycie paracetamolu (nie częściej niż co 8 godzin)
- Karmienie piersią jest najlepszą metodą żywienia dziecka, sprzyja również powrotowi do zdrowia Twojego organizmu.



- Około 6-8 tygodnia po porodzie zaleca się kontrolną wizytę u ginekologa, a 3 miesiące po porodzie wykonanie cytologii.
- Do zakończenia połogu należy prowadzić oszczędzający tryb życia, unikać forsownych ciężkich ćwiczeń i prac fizycznych.
- Współżycie płciowe można rozpocząć nie wcześniej niż po ustaniu odchodów połogowych i wygojeniu się ran poporodowych (*około 6-8 tygodni od porodu*)

Co powinno Cię zaniepokoić

1. Silne bóle dołem brzucha, dreszcze, wysoka temperatura
2. Nagłe, obfite krwawienie
3. Odchody połogowe o nieprzyjemnym, gnijącym zapachu,
4. Po przebytych cięciu cesarskim – ropna wydzielina z miejsca operowanego, ból, silne zaczerwienienie rany
5. Nagły ostry ból w klatce piersiowej

UWAGA

W przypadku pojawienia się powyższych objawów → koniecznie skontaktuj się z lekarzem



Opracowały położne:
mgr Anna Kuczyńska
mgr Joanna Szulc-Pach

Świdnica, 30.11.2016r.