

# PÉČE PO PORODU ČÍSAŘSKÝM ŘEZEM

## HNED PO PORODU

Hojení jizvy lze podpořit jemnými dotyky v okolí rány, přikládáním dlaně na ránu, lokalizovaným dýcháním. Zkuste různé polohy - vleže na boku, na zádech, vsedě. Vše velmi jemně a citlivě.

## ŠETŘETE SE

Pevnost jizvy je po 8 týdnech teprve na 40 % svého maxima. Nezvedejte břemena těžší, než je miminko. Při vstávání, smíchu nebo kašlání si pomáhejte přidržováním rány. Využít můžete také vnější oporu - šátek, který uvážete kolem břicha.

## SPRCHOVÁNÍ

Po odstranění sterilního krytí oblast jizvy omývejte 3 - 4x denně nedráždivým mýdlem. Jizvu opatrně sušte poklepáváním ručníkem. Nepříznivé pro ránu je vlhko a teplo. Jizvu proto často větrejte.

## JAK MILE SE ZHOJÍ STROUPKY

Ránu je vhodné mastit a natírat. Zajištění dostatečné vlhkosti regenerující se tkání napomáhá optimálnímu zhojení. Pro urychlení vyžívání jizvy lze aplikovat také vysokovýkonný biostimulační laser.

## CÍLENÁ TLAKOVÁ MASÁŽ JIZVY

První dva měsíce nedoporučujeme cílenou tlakovou masáž. V okolí jizvy pracujte nejdříve mírným plochým tlakem. Po zaschnutí jizvy (cca 1 - 2 týdny po vyndání stehů) můžete začít jizvu masírovat - 2x - 3x denně po dobu 5 minut.

## REŽIMOVÁ OPATŘENÍ

Dejte si pozor na upnuté spodní prádlo a lem kalhot - oblečení by vás nemělo nikde tlačit, aby se nezhoršovalo prokrvení a lymfatický oběh. Nadbytečný tlak na jizvu může způsobovat také plný močový měchýř. Otok je vždy známkou přetížení.

**Pokud máte v oblasti jizvy jakékoliv potíže - bolestivost, zvýšenou citlivost nebo třeba pocity napětí - objednejte se na fyzioterapii, pomůžeme Vám!**

**V případě hnisání nebo otevření rány, krvácení, velkých otoků apod. kontaktujte svého lékaře.**