

PÉČE O PORODNÍ PORANĚNÍ

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. Jizvu si s pomocí zrcátka prohlédněte, pomůže vám to se znovu napojením na celou oblast pánve.

ČASTÉ SPRCHOVÁNÍ

Dodržujte pečlivou hygienu. Při každé návštěvě toalety ránu osprchujte a důkladně osušte jemným přikládáním ručníku. Pomoci si můžete speciálními intimními sprškami, tzv. přenosnými bidety. Zabráníte tak vzniku infekce a napomůžete rychlejšímu hojení.

VĚTRÁNÍ A CHLAZENÍ RÁNY

V pohodlí domova ránu co nejvíce odhalujte tak, aby mohla dobře větrat. Najděte příjemnou polohu, sundejte kalhotky a ránu nechte volně. V prvních dnech může být příjemné ránu chladit ledovými obklady. Používejte je jen do pocitu úlevy a led přikládejte vždy přes látku.

VÝMĚNA HYGIENICKÝCH VLOŽEK

V prvních dnech při odcházení očítků a zavinování dělohy je poměrně časté krvácení. Vložky měňte ideálně s každou návštěvou toalety - hromadění očítků společně s bakteriemi z oblasti konečníku může přispět k rozvoji infekce.

GEL S DUBOVOU KŮROU

Doma po příchodu z porodnice můžete při sprchování používat emulzi s dubovou kůrou. Svými účinky napomáhá snížení citlivosti, tlumí krvácení a vytváří bariéru pro vstup infekce. Dále můžete po konzultaci s lékařem používat CICA Topicrem, Nobilis Tilia, Hemagel nebo Zelený jíl.

VHODNÉ SPODNÍ PRÁDLO

Poranění se snažte nechávat co nejvíce na vzduchu. Prádlo zvolte prodyšné, volné, ideálně z čisté bavlny, případně využijte síťované poporodní kalhotky.

Sledujte známky infekce. Pokud se bolest v ráně začne zvyšovat, místo je oteklé, horké a bolestivé, kontaktujte ihned svého lékaře.

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