

PÉČE PO PORODU CÍSAŘSKÝM 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.

VYHNĚTE SE ZÁCPĚ

Při zácpě dochází ke zvýšení tlaku na jizvu a pánevní dno, snažte se proto dostatečně pít, jíst a dodržovat pravidelné vyprazdňování. Pro jednodušší vyprazdňování si můžete vypodložit chodidla, tak aby se vaše kolena dostala výš než kyčelní klouby.

JAKMILE SE ZAHOJÍ STROUPKY

Ránu je vhodné mastit a natírat. Zajištění dostatečné vlhkosti regenerující se tkání napomáhá optimálnímu zhojení. V tuto dobu můžete také začít s jemnou masáží jizvy. Krouživými pohyby masírujte okolí jizvy a jizvu samotnou. Masáž by neměla být bolestivá.

NÁVRAT K POHYBU

S pohybem začínajte pomalu a postupně zvyšujte intenzitu. Nebojte se lehkého protažení a rozhýbávání, tak aby vám pohyb nezpůsobil bolest.

REŽIMOVÁ OPATŘENÍ

Pokud máte v oblasti jizvy jakékoliv potíže - bolestivost, zvýšenou citlivost nebo třeba pocity napětí, nebo si nevíte rady jak po porodu cvičit - objednejte se na fyzioterapii, pomůžeme Vám! V případě hnisání nebo otevření rány, krvácení, velkých otoků apod. kontaktujte svého lékaře.