



Dla pacjentek – zalecenia po porodzie

CO 13

1. Należy zadbać o higienę: częste mycie rąk (przed karmieniem, po zmianie pieluszki u dziecka, przed i po korzystaniu z toalety).
2. Jeżeli poród odbył się siłami natury bardzo ważne jest utrzymanie w czystości rany po nacięciu krocza, należy często się podmywać wodą z mydłem lub delikatnymi środkami do higieny intymnej (nawet po każdym oddaniu moczu i stolca). Ranę należy osuszać jednorazowym ręcznikiem (zawsze ruchem od przodu do tyłu). Ważne jest częste zmienianie podpasek, nie rzadziej, niż co 4 godziny. Należy jak najczęściej wietrzyć krocze po porodzie (jeżeli jest możliwość zdjąć bieliznę i podpasę, położyć się w rozkroku, pośladkami na podkładzie lub ręczniku). Zaleca się noszenie bielizny bawełnianej.
3. Jeżeli poród był zakończony cięciem cesarskim, ranę należy utrzymywać w czystości i suchości.
4. Szwy z rany krocza i rany po cięciu cesarskim zostaną usunięte przez położną środowiskową.
5. Zaleca się korzystanie z prysznica (woda nie powinna być zbyt gorąca), kąpiele w wannie są niewskazane.
6. Współżycie seksualne, irygacje pochwy, używanie tamponów jest niewskazane przez pierwsze 6 tygodni po porodzie ze względu na zwiększone ryzyko infekcji.
7. Przez kilka dni po porodzie będzie Pani odczuwać ból towarzyszący obkurczaniu się macicy, która wraca do rozmiarów sprzed ciąży. Ból może nasilać się podczas karmienia piersią.
8. Krwawienie po porodzie stopniowo zmniejsza się i może trwać do 14 dni, następnie kolor wydzieliny z pochwy zmienia się od brunatnego do przezroczystego.
9. Miesiączka pojawi się po około 6 tygodniach, jeśli nie karmi Pani piersią. U matek karmiących piersią miesiączka może pojawić się po kilku tygodniach karmienia piersią lub po odstawieniu dziecka od piersi.
10. Karmienie piersią nie stanowi skutecznej metody antykoncepcyjnej.
11. Podczas karmienia piersią ważna jest wygodna pozycja zarówno matki jak i dziecka, zaleca się regularne (co 2-3 godziny) przystawianie dziecka do piersi. W przypadku wystąpienia problemów proszę zgłosić się do poradni laktacyjnej (poradnia przyszpitalna: Tel. 61 8419-100) lub do położnej środowiskowej.
12. Należy zadbać o regularne spożywanie pełnowartościowych posiłków, bogatych w błonnik, wapń i witaminy. Proszę wypijać 1,5-2 litrów płynów w ciągu doby, unikać napojów gazowanych, wysokosłodzonych i alkoholowych.
13. Mogą pojawić się u Pani problemy z oddawaniem moczu (np. pieczenie) oraz z oddawaniem stolca (zaparcia). W przypadku dużych trudności proszę poinformować położną środowiskową lub lekarza prowadzącego.
14. Proszę od pierwszej doby po porodzie regularnie wykonywać ćwiczenia mięśni Kegla – zapobiegnie to późniejszemu nietrzymaniu moczu.
15. W połogu zalecana jest umiarkowana aktywność fizyczna – spacerowanie i ćwiczenia dedykowane dla kobiet w połogu. Nie powinna Pani dźwigać ciężkich przedmiotów (np. wózka z dzieckiem po schodach).
16. W połogu może Pani czuć się rozchwiana emocjonalnie (od euforii do przygnębienia). Jeżeli nie radzi sobie Pani z tym stanem zalecany jest kontakt z najbliższą Poradnią Zdrowia Psychicznego (w celu skonsultowania się z psychologiem).
17. WAŻNE: W przypadku temperatury ciała powyżej 37,7°C utrzymującej się dłużej niż 3 dni, obfitego krwawienia lub nieprawidłowej wydzieliny z pochwy (nieprzyjemny zapach), zaczerwienienia i bólu, bądź zaobserwowania wydzieliny z rany krocza lub rany po cięciu cesarskim, obrzęku i zaczerwienienia piersi, wskazana jest wizyta u lekarza prowadzącego. Nie zaleca się zażywania leków bez wcześniejszej konsultacji z lekarzem.