



Jak przejść przez połóg?

Poród to wielki wysiłek dla całego twojego organizmu. Nic dziwnego, że na powrót do dawnej formy potrzebujesz aż sześciu tygodni. Pierwsze tygodnie po porodzie to trudny czas - przeżywasz rewolucję nie tylko dlatego, że dzięki tobie na świecie pojawił się nowy człowiek, ale również dlatego, że twoje ciało wykonało gigantyczną pracę. Wysiłek porodowy porównuje się z biegiem maratończyka. Potrzeba trochę czasu, byś odzyskała dawne siły. Oto pięć przykazań, które ułatwią ci przejście przez połóg.

Po pierwsze - pamiętaj o higienie

Kiedy tylko urodzi się łożysko, macica zaczyna się "zwijać", czyli kurczyć. Odczuwane przez ciebie skurcze, choć bywają bolesne, są oznaką prawidłowego funkcjonowania organizmu. Jeśli ból jest bardzo dokuczliwy i nie potrafisz go rozładować, np. głęboko oddychając, możesz wziąć tabletkę paracetamolu. Już od pierwszych chwil po porodzie rana po łożysku zaczyna się goić, a macica się oczyszcza, wydalając resztki tkanek i błon płodowych. Uwaga, tzw. odchody połogowe są świetną pożywką dla bakterii! Często zmieniaj podkłady i podmywaj się. W pierwszych dobach po porodzie krwawienie jest obfite, a krew ciemnoczerwona, czasem ze skrzepami. Potem odchodów jest coraz mniej i mają brązowo-czerwony kolor. Mocniej możesz krwawić, kiedy karmisz dziecko piersią albo po większym wysiłku fizycznym. Im więcej będziesz się ruszać, tym szybciej macica się oczyści. Zazwyczaj będzie po wszystkim trzy tygodnie po porodzie, ale różnice indywidualne bywają duże.

Idź do lekarza, jeśli:

- krwawienie się nagle zwiększy lub kolor zmieni się na jasnoczerwony
- krwawienie nagle zupełnie się zatrzyma,
- pojawi się nieprzyjemny zapach, inny niż podczas miesiączki
- zmieni się twoje samopoczucie („Słabo mi”, „Czuję się grypowo”, „Boli mnie podbrzusze”);
- będziesz miała temperaturę ciała wyższą niż 38 stopni (tylko w pierwszej dobie po porodzie to normalne).

Po drugie - siadaj na gumowym kółku

Choć rutynowe nacinanie krocza nie ma uzasadnienia medycznego, stosuje się je w większości polskich szpitali. Tkanki mogą też pęknąć (wbrew utartym opiniom rana wtedy lepiej się goi). Niestety, zszyte krocze bywa źródłem dolegliwości. Szczególne kłopoty sprawia siedzenie i wstawanie z łóżka. Będzie ci wygodniej siedzieć, jeśli włożysz pod pośladki specjalne kółko wypełnione granulatem albo zwykłe kółko dmuchane. Wstając z łóżka - najpierw uklęknij, podeprzyj się dłońmi i dopiero spuść stopy na podłogę. Często na kroczu pojawia się obrzęk, który powoduje, że szwy zbyt mocno uciskają tkankę. Aby zmniejszyć dolegliwości, zrób sobie okład z lodu owiniętego w pieluszkę tetrową. Jeśli ból koncentruje się w jednym miejscu, pulsuje i



narasta, to możliwe, że tworzy się krwiak i konieczna jest pomoc fachowca. Zdarza się, że odczuwasz dyskomfort, pomimo że tkanki już się zagoiły, co zwykle trwa 3-4 doby. Spróbuj nasiadówek z naparą kory dębu, kwiatu lawendy albo osolonej wody. Mogą być one ciepłe lub zimne, w zależności od tego, co przynosi ci ulgę. Powinien też ci pomóc delikatny masaż blizny maścią nagietkową albo arnikową. Krocze zszywa się zazwyczaj rozpuszczalnymi szwami, ale jeśli powodują one dyskomfort, poproś, żeby położna zdjęła je w 6-7 dobie po porodzie - potem bywa to utrudnione. Podmywaj się po każdej wizycie w toalecie, a krocze osuszaj jednorazowym ręcznikiem. Używaj tylko bawełnianych podpasiek i często je zmieniaj. Noś jednorazową bieliznę. Wietrz okolice rany kilka razy dziennie.

Po trzecie - bywaj często w toalecie

Przez blisko dwie doby po porodzie nie oddaje się stolca. Nie leż cały czas i dużo pij, a unikniesz problemów z wypróżnieniem się w następnych dniach. Nie bój się, że podczas wizyty w toalecie coś złego stanie się ze zszytym kroczem. Cięża, niestety, sprzyja powstawaniu żylaków odbytu, szczególnie dokuczliwe są one tuż po porodzie. Na hemoroidy bardzo pomagają preparaty kasztanowca (czopki lub maść), a także lodowate okłady z naparą liści gryki i ciepłe z rozrobionej z wodą zielonej glinki. Jeśli jednak nie będzie poprawy, idź do lekarza. Po porodzie możesz również mieć przejściowe trudności z oddawaniem moczu. Mimo to staraj się jednak jak najczęściej korzystać z toalety, ponieważ pełny pęcherz przeszkadza w zwijaniu się macicy. Jeśli masz problemy z wysusianiem się, spróbuj oddać mocz pod prysznicem.

Po czwarte - oszczędzaj się!

Po trudach noszenia maluszka rozciągnięte są mięśnie brzucha i więzadła macicy, nie od razu wraca pełna sprawność kręgosłupa. Zmiany te cofają się stopniowo. Jak możesz sobie pomóc? Zadbaj o rozsądną dawkę ruchu i nie chodzi o sprzątanie mieszkania natychmiast po powrocie ze szpitala! Skutecznym i przyjemnym ćwiczeniem jest oddychanie przeponowe z dzieckiem leżącym na twoim brzuchu. Zadbaj, by było Ci wygodnie podczas karmienia (podeprzyj plecy, podłóż pod rękę, na której leży dziecko, mały jasek, możesz też karmić, układając malucha na boku na specjalnej poduszce).

Po piąte – nie dźwigaj!

Przynajmniej przez okres połogu powinnaś unikać podnoszenia ciężarów (np. wanienki wypełnionej wodą). Unikaj wykonywania prac domowych wymagających długiego pochylania się. Nieprzestrzeganie tych zaleceń może mieć poważne konsekwencje – mięśnie miednicy mniejszej i więzadła macicy mogą nigdy nie wrócić do stanu poprzedniej elastyczności – powodując dolegliwości przypisywane porodom z ochroną krocza, czyli obniżenie się narządu rodnego i nietrzymanie moczu. W miarę możliwości nie podnoś większych ciężarów – z wyjątkiem tego najśłodszego.

Opracowała Agnieszka Rybarczyk-Ciunik