

Zalecenia dla pacjentek po porodzie

I. Zalecenia pielęgnacyjne

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 krocza oraz rany po nacięciu krocza, należy często się podmywać wodą z mydłem lub delikatnymi środkami do higieny intymnej (nawet po każdym oddaniu moczu i stolca). Ważne jest częste zmienianie podpasek, nie rzadziej niż co 4 godziny. Należy jak najczęściej wietrzyć krocze po porodzie. Zaleca się noszenie bielizny bawełnianej, bądź jednorazowego użytku.
3. Jeżeli poród był zakończony cięciem cesarskim, ranę należy utrzymywać w czystości i suchości. Usunięcie opatrunku z reguły jest wykonywane w drugiej dobie po operacji, po tym czasie wykonuje się toaletę wodą z mydłem. W sytuacji nieprawidłowego gojenia rany stosuje się do toalety środek dezynfekcyjny.
4. Zaleca się korzystanie z prysznica (woda nie powinna być zbyt gorąca), kąpiele w wannie są niewskazane.
5. Współżycie seksualne, irygacje pochwy, używanie tamponów jest niewskazane przez pierwsze 6 tygodni po porodzie ze względu na zwiększone ryzyko infekcji.
6. Należy zadbać o regularne spożywanie pełnowartościowych posiłków (bogatych w błonnik, wapń i witaminy). Proszę wypijać 1,5- 2 litry płynów w ciągu doby (unikać napojów gazowanych, wysokosłodzonych i alkoholowych).

II. Inne zalecenia i informacje

1. Szwy z rany krocza i rany po cięciu cesarskim powinny zostać usunięte w zgodzie z informacją zawartą w karcie informacyjnej.
2. Przez kilka dni po porodzie może Pani odczuwać dyskomfort towarzyszący obkurczaniu się macicy, która wraca do rozmiarów sprzed ciąży. Ból może nasilać się podczas karmienia piersią.
3. Krwawienie po porodzie będzie stopniowo zmniejszać się. Kolor wydzieliny z pochwy zmienia się od brunatnego do przezroczystego.
4. Miesiączka może pojawić się po około 6 tygodniach, jeśli nie karmi Pani piersią. U matek karmiących piersią miesiączka może pojawić się po kilku tygodniach lub miesiącach karmienia piersią lub po odstawieniu dziecka od piersi.
5. Karmienie piersią nie stanowi skutecznej metody antykoncepcji. Zdolności prokreacyjne mogą powrócić po 21 dniach od porodu.

6. Podczas karmienia piersią ważna jest wygodna pozycja matki jak i dziecka (w pierwszych 2 tygodniach połogu zalecane jest częste przyjmowanie pozycji leżącej). Zaleca się regularne przystawianie dziecka do piersi (co 2-3 godziny- w ciągu dnia; co 3-4 godziny w ciągu nocy). W przypadku wystąpienia jakichkolwiek problemów laktacyjnych, proszę zgłosić się do poradni laktacyjnej lub do położnej środowiskowej.
7. Od pierwszej doby po porodzie zaleca się regularne wykonywanie ćwiczeń mięśni Kegla – profilaktyka problemów z nietrzymaniem moczu.
8. W połogu zalecana jest umiarkowana aktywność fizyczna – spacer i ćwiczenia dedykowane dla kobiet w połogu.
9. Niewskazane jest podnoszenie ciężkich przedmiotów (np. wózka wraz z dzieckiem po schodach).
10. Połóg jest stanem dużych zmian hormonalnych z tego względu może Pani czuć się rozchwiana emocjonalnie (od euforii po przygnębienie). Jeżeli nie radzi sobie Pani z tym stanem zalecany jest kontakt z najbliższą Poradnią Zdrowia Psychicznego (w celu skonsultowania się z psychologiem).
11. 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 lub w najbliższej poradni ginekologicznej.