

Vážená paní,
srdečně gratulujeme k narození Vašeho miminka. V době šestinedělí je pro Vás mnoho situací nových, proto věnujte pozornost a péči také sama sobě.

V následujícím textu Vás chceme seznámit s tím, jak o svou ránu a vznikající jizvu po porodním poranění (spontánní ruptura hráze, epiziotomie – nástřih hráze) máte pečovat v poporodním období.

Rána v oblasti hráze je sešitá stehem, který se vstřebá během 10 až 14 dnů. Chirurgický nástřih se hojí jizvou. Ta představuje riziko pro dysfunkci pánevního dna, která se může projevit celosystémově. Proto je důležité naučit se o jizvu pečovat a předejít tak možným komplikacím.

Péče o jizvu by měla začít již v šestinedělí, tím lze příznivě ovlivnit kosmetický vzhled jizvy. Naučit se s jizvou správně manuálně pracovat je klíčové pro vznik srůstů, pro optimální funkci svalů pánevního dna, nervově – cévního zásobení a lymfatického systému pánve a dolních končetin.

HOJENÍ RÁNY DO 10 DNŮ PO PORODU

1. Zatím jste velmi bolavá, možná je přítomen otok a hematoma. Nebojte, v průběhu následujících dní se vše zahojí a vzhled Vaší intimní krajiny se výrazně změní. Pro zmírnění bolesti nebo otoku je možné podání analgetik nebo ledu. V takovém případě požádejte ošetřující personál, který Vám rád pomůže.
2. Dbejte na močení a vylučování stolice. Nezadržujte moč a pozor na vznik zácpy. Jako prevenci pijte kojící čaje nebo užívejte Lactulosu či glycerinový čípek. Snáze se vyprázdníte, proto nemějte strach, že se při vyprazdňování poraníte.
3. Netlačte při močení, dopřeje si močení vy sprše. Pokud močíte na toaletě, plosky chodidel opřete o zem.
4. Po každé toaletě se osprchujte a ránu osušte čistým ručníkem nebo papírovou utěrkou. Sprchování rány představuje určitou formu mikromasáže, působí analgeticky a proti otoku. Doma lze provést oplach dubovou kůrou, ta působí protizánětlivě.

5. Alespoň prvních 10 dní neseďte přímo na poranění (vhodné sezení na kruhu). Neseďte přímo na židli. Naučte se kojit vleže na boku.
6. Snažte se minimálně roztahovat dolní končetiny od sebe. Pozor při nasedání a vysedání z auta. Nohy mějte vždy u sebe!
7. Používejte síťované kalhotky co nejdéle. Poraněnou intimní krajinu ponechávejte několikrát denně odhalenou (položte se na záda, pokrčte dolní končetiny v kyčlích, od pasu dolu buďte nahá a poraněnou krajinu nechejte několik minut na vzduchu).
8. Aktivujte a relaxujte pánevní dno několikrát denně. Položte se na bok, sáhněte si prsty do oblasti konečníku a pochvy, vtáhněte a stiskněte je pomyslně dovnitř. Vydržte a poté uvolněte. Aktivaci pánevního dna prokládejte vědomým relaxováním a odpočinkem. Nezapomeňte si před masáží důkladně umýt ruce a ostříhat nehty, abyste předešla případnému poranění.

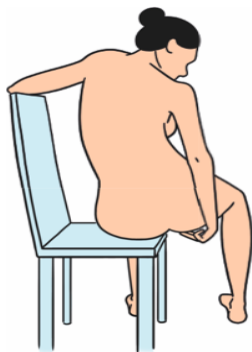


OBDOBÍ 10 DNÍ POPORODU A DÉLE

1. Asi po 10 dnech začněte s masáží jizvy pomocí oleje (třezalkový, měsíčkový, kokosový, bambucké máslo, nesolené vepřové sádlo...). Nezapomeňte si před masáží důkladně umýt ruce a ostříhat nehty, abyste předešla případnému poranění.
2. Masáž jizvy na hrázi – lehněte si na bok, nakročte nohu do strany, vsuňte si ukazováček a prostředníček do pochvy, jemně přitlačte směrem ke konečníku a polokrouživými

pohyby masírujte tkáň ve směru a následně proti směru hodinových ručiček (od čísla 3 do 9, jako na ciferníku).

3. Masáž může probíhat i v sedě – sedněte si polovinou hýždí na židli. Druhá polovina hýždí je mimo židli. Vsuňte si ukazováček a prostředníček do pochvy jemně přitlačte směrem ke konečníku a polokrouživými pohyby masírujte tkáň ve směru a následně proti směru hodinových ručiček (od čísla 3 do 9, jako na ciferníku).



6. Dále se zaměřte na oblast mezi sedacími hrboly a zkuste je k sobě přiblížit. Nakonec se zaměřte na prostor mezi stydkou kostí a kostrčí a pokuste se je lehce přiblížit k sobě.
7. Po tomto seznámení s jednotlivými vrstvami pánevního dna se pokuste aktivovat celé pánevní dno. Můžete si představit svaly pánevního dna jako květinu, která se s aktivací zavírá a při relaxaci otevírá. Opakujte 5x až 10x. Nejděte přes únavu.
8. Během cvičení svalů pánevního dna se nesmí aktivovat hýžděové svaly ani svaly na vnitřní straně stehen. Nezadržujte při cvičení dech!
9. Cvičení provádějte vleže na zádech, vleže na boku, vsedě, ve stoji, při chůzi.

JAK CVIČIT PÁNEVNÍ DNO

1. Po 12 hodinách od porodu je důležité začít s polohováním na břiše. Toto polohování napomáhá zavínování dělohy. Lehejte si břichem na polštář, alespoň 2x denně na 5 minut až hodinu po dobu šestinedělí.
2. Cvičení pánevního dna provádějte 2-3x denně po dobu 3 měsíců od porodu.
3. Cvičení pánevního dna zahajte relaxací. Vleže na zádech s pokrčenými dolními končetinami. Položte ruce na podbříšek a jemně prodýchávejte pod svoje ruce (nádech nosem, výdech ústy).
4. Pokračujte cílenou aktivací pánevního dna. Nahmatejte si stydkou kost, kostrč a sedací hrboly (mezi těmito body se nachází svaly pánevního dna).
5. Uvědomte si oblast hráze a zkuste ji lehce odlepot od kalhotek.

KDY NEPRODLENĚ NAVŠTÍVIT LÉKAŘE

Pokud se u Vás objeví některý z následujících příznaků, doporučujeme neprodleně navštívit lékaře – horečka nad 38°C, hnis vytékající z jizvy, rozpad rány, zesílení vaginálního krvácení, aj.