

Vážená paní,
své dítě jste porodila císařským řezem. V době šestinedělí je pro Vás mnoho situací nových, a proto věnujte pozornost a péči také sama sobě.
V následujícím textu Vás chceme seznámit s tím, jak o svou ránu a vznikající jizvu po operaci pečovat. Je důležité si uvědomit, že jizva není jen „to“, viditelné na povrchu. Při operaci se šije až 6 anatomických vrstev tkáně včetně dělohy.
Po porodu císařským řezem se rána hojí jeden rok a déle, proto by péče o jizvu měla trvat stejně dlouho, neboť lze příznivě ovlivnit její kosmetický vzhled. Péče o jizvu je mimo jiné klíčová pro prevenci srůstů, optimální funkci svalů, pro funkci vnitřních orgánů, nervově-cévního zásobení a lymfatického systému.

PÉČE O RÁNU PRVNÍCH 24 HODIN PO PORODU (3-24 HODIN)

1. Vnímejte a dotýkejte se vědomě svého břicha

Dotýkejte se i oblasti rány, která je překrytá. Hladte břicho po směru hodinových ručiček. Dotek je důležitý pro zlepšení vnímání a citlivosti poraněné oblasti. Ze začátku můžete mít v jizvě a jejím okolí pocit ztráty citlivosti, je to normální. Obvykle se citlivost při správné péči obnoví do 6-12 měsíců. 2. pooperační den Vám bude krytí odstraněno, vezměte si mobil nebo zrcátko a podívejte se, jak operační rána vypadá. Oblast jizvy může být modrofialová až žlutozelená, postupně však bledne a pomalu se hojí.



2. Dýchejte do břicha v oblasti rány

Položte dlaně do oblasti spodních žebber. Dýchejte do oblasti dolních žebber a prohlubujte brániční dech.



Své dlaně položte do oblasti rány a klidně vydechnete a nadechnete (nádech nosem, výdech pusou). Tím, že budete dýchat, rozpohybujete oblast rány a orgány břicha, což je důležitá prevence srůstů. Mimo jiné, můžete také snáz tolerovat bolest.

3. Opatrně se pohybujte od chvíle, kdy se probudí cit ve Vašich nohou.



Přidrže si dlaní podbřišek a do Vaší dlaně dýchejte. Skrčte a natáhněte v kyčli nejdříve jednu, pak druhou dolní končetinu. Lehce zdvihněte pánev a napolohujte se na bok.

Vydržte v poloze asi 15 minut a potom zkuste bok druhý. Ačkoli bude pohyb nepříjemný a možná i bolestivý, jde o prevenci srůstů, které vznikají v prvních 24 hodinách po císařském řezu. Jde však o nejdůležitější činnost, díky kterým můžete předejít různým komplikacím.

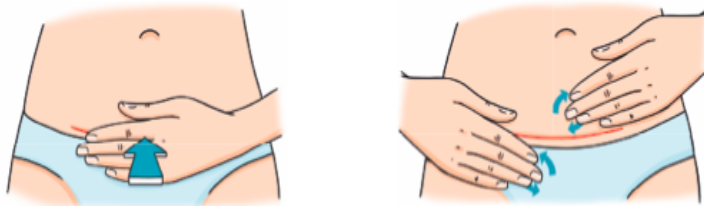
4. Vstávejte z lůžka ihned, jakmile to lékař nebo porodní asistentka dovolí.

Společně s porodní asistentkou se s dopomocí posadíte přes bok do sedu a i do stoje (dolní končetiny sesuňte z lůžka, loktem jedné horní končetiny a dlaní druhé horní končetiny zatlačte do postele a posadte se a postavte). Poté vás porodní asistentka doprovodí do sprchy, kde Vám pomůže s hygienou. Časné vstávání z lůžka je pro prevenci srůstů a dalších komplikací velmi důležité.



PÉČE NA ODDĚLENÍ ŠESTINEDĚLÍ A PRVNÍ TÝDNY PO PORODU
V DOMÁCÍM PROSTŘEDÍ

1. Od odkrytí rány je důležité ránu sprchovat čistou vodou několikrát denně (lze použít i neparfémované mýdlo) a opatrně ji utřít do sucha čistým bavlněným nebo papírovým ručníkem. Šetrná masáž sprchováním působí analgeticky a pomáhá proti otokům. Během následujících 6 týdnů není vhodné koupat se ve vaně, bazénu apod.
2. Od 5. dne je vhodné polohování na břiše. Pomáháte tak zavinování dělohy. Důležité je lehnout si břichem a jizvou přes polštář. A to alespoň 2x denně na 5 minut i déle po dobu šesti týdnů.
3. Ponechávejte ránu co nejvíce na vzduchu a do doby vytažení stehů po operaci ji ničím nepromazávejte. Strupy neodstraňujte. Optimální je strupy nechat samo odpadnout.
4. Noste co nejdéle síťované kalhotky.
5. Do doby vytažení stehů jizvu přímo nemasírujte. V prvních třech dnech postačí pouze plošný tlak dlaně na oblast rány a také jemné kroužení tkání pod a nad jizvou.



6. Po vytažení stehů, tj. 7. – 10. den po porodu, začněte s hydratací jizvy a masáží. Masírujte kvalitními rostlinnými oleji (třezalkový, měsíčkový) nebo mastmi určenými k péči o jizvu (např. Contractubex, Keloderm, Dermatrix) či nesoleným sádlem. Také je možné použít speciální silikonové gely nebo

pásky. Ty se aplikují přímo na jizvu po dobu několika týdnů nebo měsíců.

Masáž může být ze začátku nepříjemná. Jizvu můžete masírovat několikrát denně do mírné bolestivosti alespoň 3-6 měsíců, dokud se jizva nestává volnou a měkkou. Při extrémní bolestivosti je nutná konzultace s lékařem. Pro snížení bolesti jsou dostačující běžně dostupná analgetika (např. Paralen, Panadol). S ohledem na kojení ale konzultujte s lékárníkem užití jakýchkoli léčiv.

7. Kojte své dítě ve vhodné poloze. Jizva na břiše by se neměla namáhat (poloha tanečnicka, poloha fotbalisty, vleže na boku...).
8. Po dobu 6 týdnů se vyvarujte pohlavnímu styku.
9. Dbejte na prevenci zácpy – vhodná strava, pohyb, dostatečný pitný režim (optimálně by měla být stolice jednou za 48 hodin). Při zácpě je vhodné užít šetrná projímadla (např. Lactulóza). Vyhněte se usilovnému tlačení.
10. Pijte bylinkové čaje, které působí proti křečím. Vhodný je čaj z kontryhele nebo maliníku.
11. Neutlačujte jizvu těsným prádlem. Nenoste kalhoty s páskem přes jizvu.
12. Při cestování autem použijte na břicho smotaný ručník, který ztlumí tlak bezpečnostního pásu.
13. Při kašli, smíchu, kýchnutí si přidržte oblast rány a jemně stlačte podbříšek. Případný dráždivý kašel je nutné okamžitě léčit.
14. Po dobu jednoho roku chraňte jizvu před přímým slunečním zářením, které způsobuje nežádoucí pigmentaci jizev. Používejte sluneční krémy s vysokým ochranným faktorem proti UV paprskům.

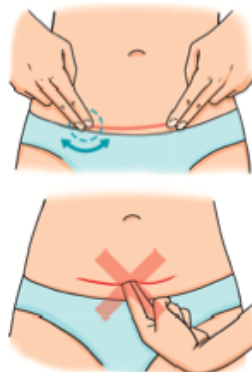
15. Využijte metod kineziotejpování, bioloampu, ale především si nechte pomoci ostatními členy domácnosti. Čerpejte energii, spěte kdykoli, když spí i Vaše dítě. Pohybujte se šetrně s ohledem na Váš aktuální zdravotní stav a Vaše možnosti. A po dobu 3-4 měsíců nenoste větší zátěž, než váží Vaše dítě. A nezapomeňte, Vaše individuální potřeby vždy konzultujte s lékařem.
16. V domácí péči můžete jíst bez dietních omezení. Přesto je vhodné v prvních týdnech po operaci jíst častěji po malých porcích, vyhnout se nadýmavým, těžko stravitelným, dráždivým nebo kořeněným potravinám. Při nutnosti užívat některé léky (zejména ATB), které byly nasazeny v souvislosti s operací, není vhodné pít alkohol.
17. Po dobu prvních 3 měsíců se nedoporučuje jízda na kole nebo koni. Vyvarujte se tělesné aktivitě spojené s výskoky, poskoky a silnými otřesy. Posilujte svaly dna pánevního.

Kdy neprodleně navštívit lékaře

Pokud se u Vás objeví některý z následujících příznaků, doporučujeme neprodleně navštívit lékaře – horečka nad 38°C, pálení a zarudnutí jizvy a jejího okolí, náhlá klidová bolest v jizvě, vytékání hnisu z jizvy, rozestup rány větší než 1 cm, zesílení vaginálního krvácení, zástava odchodu plynů a stolice, opakované zvracení, problematické a bolestivé močení aj.

Jak a kdy masírovat jizvu

1. **Technika masáže jizvy po odstranění stehů** – jemně přiložte břicha (ne špičky) prstů na jizvu a šetrně krouživými pohyby masírujte. Představte si na jizvě



- ciferník a jedno místo vedle druhého masírujte ve směru a proti směru hodinových ručiček. Cílem je plošně posouvat jednotlivými vrstvami měkkých tkání do všech směrů. Celými dlaněmi plošně vytírejte směrem k tříslům a dozadu k páteři.
2. Technika „S“ a „C“ - plošně položte prsty jedné ruky zespod na jizvu a druhou rukou zeshora na jizvu a vytvořte břicha prstů plošný tlak tak, aby se mezi Vašimi prsty tkáň našasila do písmene „S“. Vydržte po dobu asi 20 sekund, prodýchejte a pokračujte na další část jizvy. Takto ošetřete celou délku jizvy. Jednou rukou můžete působit tak, abyste řasila tkáň do písmene „C“. Pokračujte stejně jako u písmene „S“.
 3. Uchopte jizvu do Vašich prstů a formujte jizvu tak, abyste vytvořila písmeno „S“ a „C“.



4. Netlačte bodově do jizvy! S ohledem na formování hojení jizvy nedoporučujeme tzv. bodovou tlakovou masáž, která může jizvu poškodit, ale šetrnou masážní techniku popsanou výše.

NÁSLEDNÁ FYZIOTERAPIE

Po odstranění močové cévky je důležité začít cvičit svaly pánevního dna (PND) a to alespoň 3 měsíce od propuštění, 2x až 3x denně. Svaly dna pánevního je důležité aktivovat, ale také relaxovat. Touto aktivitou předcházíte močové inkontinenci, bolestem zad a rozestupu břišních svalů.

Cvičení svalů dna pánevního zahajte relaxací – lehněte si na záda, nohy pokrčte v kolenou a ruce položte na podbřišek. Po dobu 3 minut se nadechujte a vnímejte mírné zvedání hrudníku a břicha až do rukou na podbřišku. Pohyb vnímejte jako rozevírání květiny uvnitř Vás.

Následuje aktivace svalů dna pánevního v lehu – lehněte si na záda, nohy pokrčte v kolenou. Nahmatejte si postupně stydkou kost, kostrč a sedací hrboly. Mezi těmito body se rozkládá pánevní dno. Dejte ruce podél těla nebo je položte dlaněmi na břicho. Úplně se uvolněte, zavřete oči, pravidelně dýchejte a začněte se seznamovat s Vaším pánevním dnem.

Nejprve si uvědomte oblast hráze a svěrače a zkuste je lehce aktivovat – vtáhnout do sebe (odlepit od kalhotek).

Zkuste lehce tahem přiblížit sedací hrboly k sobě (zevnitř), nesmíte stahovat hýždě ani stehna.

Kostrč a stydkou kost zkuste přibližovat k sobě a jakoby lehce vtahovat dovnitř do sebe a zavírat ze všech směrů jako květinu uvnitř sebe.

Pánevní dno aktivujeme s výdechem. Postupně by se Vám mělo podařit, aby pracovalo nezávisle na dýchání a vydrželo protitlak nádechu (tzn. aktivaci PND při nádechu i výdechu).

Pánevní dno aktivujte během dne. Ideálně při všem, co děláte (vsedě, ve stoji, při chůzi...). Cíleně pak trénujte v leže, dokud je Vám cvičení příjemné.

Aktivace svalů dna pánevního v sedě – sedte vždy na sedacích hrbolech, ani ne vzadu, ani ne vepředu. Vnímejte Vaše hrboly a cvičte stejně, jako vleže na zádech (vtažení a zavírání květiny uvnitř Vás).

Aktivace svalů dna pánevního ve stoje – stoupněte si do mírného stoje rozkročného (nohy na šířku pánve, špičky směřují rovně). Uvědomte si tříbodovou oporu (střed paty a palcový a malíkový kloub). Kolena mírně pokrčte, aktivujte vnitřní vrstvu PND (květinka a cítíte, jak se Vám oplošťuje břicho). Ruce dejte podél těla, břicho ani pupík nevtahujte dovnitř, uvolněte hrudník, ramena, lopatky a mírně táhněte dolů. Bradu mírně zasuňte směrem dozadu, celkově se napřimte. Vaším tělem pochází provázek a Vás jako by někdo tahal v oblasti temene hlavy směrem vzhůru. Svaly jsou v rovnováze, pravidelně dýchejte.

Aktivace příčného břišního svalu je součástí cvičení svalů pánevního dna a slouží jako prevence rozestupu břišního svalstva. Poloha je stejná jako u lehu. Ruce můžete položit do pasu na pánevní kosti, s nádechem sledujte pohyb žeber a nadechujte se do podbřišku, stejně jako při relaxaci. S výdechem aktivujte břišní sval a to tak, že provedete zvuk mašinky (ššššš). Výdech by měl být pomalý a plynulý a co nejdelší. Přiložením prstů po stranách břicha byste měla cítit odpor proti zpevněnému svalstvu. Nevtahujte pupík dovnitř, nezvedejte hlavu ani ramena. Tuto aktivitu propojte s aktivitou svalstva dna pánevního.