

med

bezpłatny kwartalnik
nr 4(6) grudzień 2008

magazyn pacjenta

magazyn pacjenta

KIEDY JEST JUŻ PO *porodzie*

Traf chciał, że jako autorka tego wydania sama jestem matką dwójki dzieci. Temat, który tym razem poruszamy jest mi bardzo bliski i w miarę aktualny, bo najmłodsza z moich pociech ma dopiero 9 miesięcy.

Z doświadczenia wiem, że kobieta w połogu, czyli w pierwszych tygodniach tuż po porodzie, tak samo potrzebuje opieki i czułości, a nawet jeszcze większego zrozumienia niż w trakcie całej ciąży. Narażona jest na ból, niewyspanie, przykre dolegliwości, depresję związaną z porodem i nowymi wyzwaniem. Po pierwsze, trzeba powiedzieć to

na głos: kochane świeżo upieczone mamy, urodziłyście dziecko, jesteście wspaniałe! I bez różnicy, czy zrobyliście to siłami natury czy przez cięcie cesarskie. Serdecznie gratulujemy!

Specjalnie dla Was przygotowaliśmy grudniowy numer Magazynu Pacjenta, w którym znajdziecie wiele przydatnych informacji dotyczących połogu...

Daria Składanowska

Europejskie Centrum Edukacji
w Opiece Długoterminowej



PIELĘGNACJA TUŻ PO...

Organizm po porodzie, zamiast odpoczywać, rozpoczyna wielką akcję pt. „oczyszczanie”. Dlatego w pierwszych dniach występuje obfite krwawienie świadczące o wydalaniu resztek tkanek i błon płodowych. W tym okresie bardzo ważna jest odpowiednia higiena, która ma duży wpływ na właściwe gojenie się ran.

▼ Wkładki i podpaski Bella Medica zawierają wyciąg z zielonej herbaty, który skutecznie neutralizuje intymny zapach oraz posiada właściwości antybakteryjne i przeciwzapalne.



Jeśli to tylko możliwe, świeżo upieczona mama powinna zatroszczyć się o dostęp świeżego powietrza do miejsc intymnych. Powinna wybierać bawełnianą bieliznę oraz unikać sztucznych materiałów i elastycznych rajstop. Odpoczywając w zaciszu sypialni, dobrze jest położyć się bez bielizny na podkładzie ginekologicznym, który uchroni pościel przed zaplamieniem.

Aby utrzymać okolice krocza w czystości, należy jak najczęściej zmieniać podpaski i wkładki higieniczne oraz podmywać się pod bieżącą wodą, zaczynając od przodu. W aptekach dostępne są specjalne środki do higieny intymnej, które mają dodatkowo działanie nawilżające, natłuszczające i – co bardzo ważne – aseptyczne. Zawsze warto też mieć przy sobie chusteczki nawilżane przeznaczone do higieny okolic intymnych. Należy jednak zawsze dokładnie osuszać krocze, np. papierowym ręcznikiem.

Młoda mama powinna cały czas obserwować swój organizm i koniecznie udać się do lekarza, jeśli:

- » krwawienie nagle ustanie lub zwiększy się,
- » wydzieliny będą miały bardzo nieprzyjemny zapach,
- » krew zmieni kolor na jasnoczerwony,
- » pojawi się gorączka powyżej 38°C.



fol. www.imagine.com 110128009

NACINAĆ CZY NIE?

Co pewien czas pojawia się trend na salach porodowych dotyczący ostatniej już fazy porodu, kiedy to krocze rodzącej mamy bywa nacinane. Jeszcze kilka lat temu podczas porodu zabieg ten był bardzo często przeprowadzany. Po takim nacięciu rana miała lepiej i szybciej się goić. Niestety część pań do dziś wspomina to z grymasem bólu na twarzy, co oczywiście nie jest regułą. I nie chodzi wcale o sam moment nacięcia, bo tego się nie czuje, ale o proces gojenia. Po takim zabiegu mogą pojawić się problemy z poruszaniem oraz siadaniem. Przy wstawaniu czy chodzeniu młode mamy odczuwać mogą także, jak rana „ciągnie” zszyte tkanki. Skutki takiego cięcia zwykle łagodzą dmuchane koło do pływania lub miękka poduszka, które znacznie ułatwiają siedzenie. Warto też znaleźć swój sposób na „bezpieczne” podnoszenie się z łóżka. Wstawanie najlepiej rozpocząć od uklęknięcia i podparcia dłońmi. Czasami ból po nacinaniu złagodzą także:

- » paracetamol (może być w czopku),
- » okłady z lodu (zawsze osłoniętego, np. dużymi płatkami kosmetycznymi) a czasem z rivanolu.

Teraz jednak częściej zdarza się, że lekarze „pozwalają” organizmowi samemu sobie poradzić



foto: www.shutterstock.com/125768



z porodem, nawet kosztem pękniętych samoistnie tkanek. Brzmi to dość groźnie. Ale jak się okazuje, natura jest mądrzejsza od skalpela i sztucznej prostej linii cięcia. Mamy po takim porodzie szybko dochodzą do formy, nie odczuwając znacznego bólu, mimo założonych szwów, które po około 7 dniach same się rozpuszczają.

- ▲ Chusteczki do higieny intymnej z ekstraktem z zielonej herbaty delikatnie oczyszczają intymne części ciała, łagodzą podrażnienia, odświeżają i neutralizują intymny zapach.

Nie pojawia się też nieprzyjemne uczucie, „ciągnięcia”, a panie mogą w miarę dobrze funkcjonować. Rana kroczka w naturalny sposób się goi, przy czym nie powstają zrosty i „sztuczne” blizny. W szybkim procesie gojenia pomagają częste zmiany bawełnianych podpasek, podmywanie się,

stosowanie delikatnych płynów do higieny oraz dobre osuszanie kroczka jednorazowymi ręcznikami a nawet suszarką do włosów.

PO „CESARCE”

Jeśli poród przebiega za pomocą cięcia cesarskiego, trzeba przede wszystkim nastawić się pozytywnie i być cierpliwym. To ważna operacja, a nie zabieg kosmetyczny, więc należy dać sobie dużo czasu na powrót do sprawności. Rana po operacji, a później blizna, może boleć i swędzieć. Trudno jest kichnąć, odkaslnąć, a dodatkowo mogą pojawić się kłopoty z wypróżnianiem. Jakby tego było mało, mogą wystąpić także wzdęcia. Podobnie jak po naturalnym porodzie, pomogą odpowiednia dieta oraz spacer. Pod żadnym pozorem nie wolno dźwigać ciężarów, a dziecko trzeba unosić tak, by pracowały mięśnie ramion a nie brzucha. Jeśli młoda mama będzie chciała karmić dziecko naturalnie, to pozycja leżąca powinna być najbardziej komfortowa. Gdyby jednak miała karmić na siedząco, dobrze jest ułożyć sobie tyle poduszek, by małe mógł spokojnie leżeć na wysokości piersi.



► Delikatne preparaty do higieny intymnej – zawierają łagodne środki myjące, nie podrażniają skóry.



„WC-STRACHY”

Kiedy jest już po porodzie, wydaje się, że już nic nie może młodej mamy wystraszyć, bo w końcu najgorszy ból ma za sobą.

A jednak... Drzwi do toalety wyglądają dziwnie złowrogo i są omijane przez nią szerokim łukiem. Wstrzymuje się do ostatniej chwili, a to błąd. Uwaga! Macica szybciej się obkurczy, jeśli pęcherz będzie opróżniany regularnie. Ale jak to zrobić, kiedy boli i piecze? W pierwszych godzinach po porodzie warto wybrać się pod prysznic. Ciepła i delikatnie spływająca woda złagodzi szczypanie, a sam prysznic sprawi mamę w dobre samopoczucie. Wreszcie może splukać z siebie cały wysiłek, pot i zmęczenie.

Kobiety często wpadają w panikę i obawiają się, że szwy mogą popękać podczas wypróżniania. W efekcie unikają toalety, co prowadzi do zatwardzenia. Należy więc przemóc strach i jak najszybciej mieć to za sobą. Szwy na pewno nie pękają, a im częściej jelita będą opróżniane, tym szybciej organizm wracać będzie do swojego naturalnego rytmu. Pomoc tu również ruch i odpowiednia dieta, składająca się z dużej ilości płynów i produktów zawierających błonnik, jak np. jabłka, rodzynki czy suszone śliwki. Mimo zmęczenia warto spacerować, co przyspieszy pracę jelit. Gdyby jednak naturalne sposoby zawiodły, a zaparcie trwało dłużej niż 3 dni, pomocą mogą czopki z gliceryny lub ciekła parafina do picia. Niestety po porodzie kobieta narażona jest także na powsta-

wanie żylaków odbytu. Tu mogą pomóc preparaty kasztanowca, a także okłady z naparu liści gryki (lodowate) i z zielonej glinki (ciepłe).

Dodatkowym problemem, który może się pojawić, jest popuszczanie



moczu – tzw. inkontynencja. Jest ona spowodowana mocnym rozciągnięciem tkanki kroczka i miednicy w czasie ciąży. Bezwiedne popuszczanie moczu może mieć miejsce podczas kichnięcia lub kaszlnięcia. W celu zabezpieczenia bielizny przed zabrudzeniem, można w tym okresie stosować dostępne na rynku wkładki uro-



- ◀ Wkładki urologiczne dla kobiet z lekką i średnią inkontynencją – mają anatomiczny kształt i szeroki pasek kleju zapewniający łatwe i pewne mocowanie.

giczne, które są wielkości podpas-ki, ale chłoną znacznie więcej wilgoci. Warto też ćwiczyć mięśnie dolnej partii ciała. Ćwiczenia te są bardzo proste i nie wymagają chodzenia do siłowni. Podczas korzystania z toalety należy próbować

wstrzymać strumień moczu na ok. 8-10 sekund i następnie czynność tę powtarzać kilkakrotnie. Później można takie ćwiczenia wykonać „na sucho”, nawet siedząc za biurkiem w pracy.

DODATKOWE „ATRAKcje”

KARMIE NIE PIERSIĄ

Gdy świeżo upieczona mama decyduje się na karmienie dziecka piersią, przez kilka najbliższych miesięcy powinna korzystać ze specjalnej bielizny oraz wkładek laktacyjnych. Są one niezastąpione w niespodziewanych sytuacjach, kiedy nagle piersi pobudzone do laktacji wyprodukują zbyt wiele mleka. Nie każda przyszła mama wie, że kiedy karmi dziecko jedną piersią, z drugiej też polecą mleko (na wypadek bliźniaków). W takich sytuacjach wkładki pomogą zadbać o higienę piersi i uchronią bieliznę przed zabrudzeniem.

TALIA OSY

Powiedzmy sobie szczerze, są kobiety, które już kilka tygodni po porodzie wracają do swojej dawnej (czyt. sprzed ciąży) figury. Ale umówmy się - są to wyjątki potwierdzające regułę. Kochane, Wasze organizmy wykonały bardzo ciężką pracę, macica z wielkości mandarynki rozrosła się do wielkości arbuza... Potrzeba czasu, by znów się obkurczyła. Najczęściej powrót do dawnego rozmiaru zajmuje około ro-



- ▶ Oddychające wkładki laktacyjne dopasowują się do kształtu piersi, chronią przed przeciekaniem pokarmu i zabrudzeniem bielizny.

fol. www.innimage.com.sbu030596



ku. Głodówki i drakońskie diety nie są rozsądnym pomysłem. W skutecznym powrocie do swojej formy pomoże karmienie piersią, które przyspiesza spalanie nagromadzonych zapasów oraz obkurczanie macicy, a także ćwiczenia i długie spacery z dzieckiem, nawet zimą! Nie dajmy sobie wmówić, że noszenie elastycznych pasów czy ściskanie się bandażami spowoduje, że nasz brzuch będzie szybko płaski i jędrny. Możemy osiągnąć dokładnie odwrotny skutek, bo mięśnie zamiast pracować i ćwiczyć będą tylko ściskane. Dobrym ćwiczeniem jest kręcenie hoola hop, które same możemy dodatkowo obciążyć piaskiem lub grochem. Na pewno będzie to bardziej skuteczne od elastycznych gorsetów. Z kolei na niedoskonałości skóry, takie jak cellulit i rozstępny pomogą masaże. Jednak jeśli młoda mama karmi piersią, może używać tylko delikatnych kosmetyków, np. oliwki dziecięcej. Na korektę i fachowe zabiegi kosmetyczne przyjdzie jeszcze czas.

ANEMIA

Po porodzie dobrze jest kontrolować swoje wyniki krwi. Często dochodzi bowiem do anemii, któ-

ra łatwo wyeliminować poprzez prawidłową dietę. Dobrze, jeśli posiłki składają się z zielonych warzyw, kasz, pełnoziarnistego pieczywa, musli, soi, pestek z dyni i słonecznika, a także dzikiego ryżu, drożdży, wołowiny, wątróbki, buraczków, brzoskwiń i moreli. Można też wspomóc się preparatami witaminowymi, ale z tym lepiej nie przesadzać.

Stowarzyszenie na Rzecz Opieki Długoterminowej i Pomocy Społecznej

„Dom Pod Słońcem”,

ul. Żółkiewskiego 33,

87-100 Toruń

stowarzyszenie@dompodslońcem.org.pl



Chusteczki nasączone Bella Baby Happy
przeznaczone są do pielęgnacji ciała dzieci
już od pierwszych dni życia.
Posiadają neutralne dla skóry pH 5,5.



VIT. E & ALLANTOIN

Nasączone lotionem, wzbogaconym, witaminą E i allantoiną, delikatnie oczyszczają i łagodzą podrażnienia skóry.



ALOE VERA-SENSITIVE

Dla szczególnie wrażliwej skóry. Wzbogacone wartościowym ekstraktem z aloesu o działaniu nawilżającym. Nie zawierają substancji zapachowych i alkoholu.



MILK & HONEY

Zawierają oczyszczające i nawilżające proteiny mleka oraz wyciąg z miodu, który łagodzi zaczerwienienia i podrażnienia skóry.



SILK & COTTON

Wzbogacone nawilżającymi proteinami jedwabiu oraz ekstraktem z bawełny o działaniu ochronnym i kojącym podrażnienia.

Wkładki laktacyjne

chronią przed przeciekaniem pokarmu i zabrudzeniem bielizny. Wkład chłonny i warstwa wewnętrzna wykonane są ze 100% bawełny. Z zewnątrz wkładkę pokrywa laminat pozwalający skórze swobodnie oddychać. Specjalny przyklepiec stabilnie utrzymuje wkładkę na miejscu.



**Mam dziecko
SUPER
PRODUKT
2007**



Podkłady higieniczne

Idealne przy zmianie pieluszek. Delikatne pokrycie podkładu nie podrażnia skóry dziecka. Doskonale jako dodatkowa ochrona pościeli w łóżeczku.