

## Zalecenia pielęgniarские po porodzie i cięciu cesarskim

1. Należy zadbać o higienę: częste mycie rąk (przed karmieniem, po zmianie pieluszki u dziecka, przed i po korzystaniu z toalety).
2. Higiena rany krocza- należy co najmniej kilka razy dziennie, zwłaszcza po każdym skorzystaniu z toalety przemyć ranę i krocze wodą, stosując delikatny, hipoalergiczny płyn do higieny intymnej a następnie osuszyć czystym ręcznikiem i zawsze ruchem od przodu do tyłu, by nie infekować krocza bakteriami z okolic odbytu. Ważna jest również częsta zmiana podpasek, nie rzadziej niż co 4 godziny lub po każdorazowym ich przemoczeniu. Zaleca się noszenie bielizny bawełnianej lub jednorazowej i przepuszczającej powietrze bielizny siatkowej.
3. Jeżeli poród zakończył się cięciem cesarskim ranę pooperacyjną należy utrzymywać w czystości i suchości. Po usunięciu opatrunku ranę myjemy wodą z mydłem.
4. Podczas połogu (co najmniej 6 tyg. po porodzie) zaleca się korzystanie z prysznica (woda powinna mieć ok. 36 stopni) lub bidetu. Należy unikać kąpieli w wannie. Niewskazane jest używanie tamponów (ze względu na duże ryzyko infekcji przez całe 6 tygodni połogu), a także stosowanie irygacji pochwy oraz współżycie seksualne.
5. Ból brzucha w pierwszych kilku dniach po porodzie jest zjawiskiem normalnym i wiąże się z obkurczaniem się macicy do wielkości sprzed ciąży. Także w czasie karmienia piersią mogą wystąpić bóle brzucha przypominające ból w okresie menstruacji. Jeżeli ból nasila się, a zwłaszcza przybiera charakter bólu ciągłego proszę skontaktować się z lekarzem prowadzącym.
6. Krwawienie po porodzie stopniowo zmniejsza się, trwa 8-15 dni. Kolor wydzieliny z pochwy zmienia się od brunatnego do przezroczystego. 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.  
**WAŻNE!:** Karmienie piersią nie stanowi skutecznej metody antykoncepcji. Zdolności prokreacyjne mogą powrócić po 21 dniach od porodu.
7. Podczas karmienia piersią ważna jest wygodna pozycja matki jak i dziecka. Dobowa częstotliwość karmienia piersią to 8-12 karmień ( 1-2 w ciągu nocy). W przypadku niedoborów w laktacji można stosować herbatki FEMALTIKER. W przypadku wystąpienia jakichkolwiek problemów laktacyjnych należy zgłosić się do poradni laktacyjnej lub do położnej środowiskowej.
8. Zaleca się umiarkowaną aktywność fizyczną- spacer, ćwiczenia dedykowane dla kobiet w połogu oraz ćwiczenia mięśni Kegla jako profilaktykę problemów z nietrzymaniem moczu.
9. Niewskazane jest podnoszenie ciężkich przedmiotów nawet do 3 miesięcy po porodzie.
10. Należy zadbać o regularne spożywanie pełnowartościowych posiłków bogatych w błonnik, wapń i witaminy. Zaleca się wypijanie ok. 2 litrów płynów w ciągu doby (unikając napojów gazowanych, wysokosłodzonych i alkoholowych).
11. Cięża, poród i połóg przynoszą wiele zmian emocjonalnych, psychicznych, psychologicznych, które są następstwem zmian hormonalnych. Może Pani czuć się rozchwiana emocjonalnie (od euforii do przygnębienia) dlatego w tym okresie powinna Pani być pod opieką bliskich osób. Jeżeli sama nie poradzi sobie Pani z emocjami zalecany jest kontakt z najbliższą Poradnią Zdrowia Psychicznego w celu oceny zagrożenia depresją poporodową.
12. **WAŻNE!:** W przypadku temperatury ciała powyżej 37,7°C utrzymującej się dłużej niż 3 dni, obfitego krwawienia lub nieprawidłowej wydzieliny z pochwy (nieprzyjemny zapach), obrzęku i silnego bólu w obrębie kończyny dolnej, zaczerwienienia i bólu bądź zaobserwowania wydzieliny z rany krocza lub z rany po cięciu cesarskim, obrzęku i zaczerwienienia piersi, wskazana jest wizyta u lekarza prowadzącego lub w najbliższej poradni ginekologicznej.