

POŁÓG INTYMNI

KAŻDA CIĘŻARNA KOBIETA ZASTANAWIA SIĘ, JAK ZMIENI SIĘ JEJ WYGLĄD, CIAŁO I ODCZUCIA PO CIĄŻY I PORODZIE. DLACZEGO JEDNE DZIEWCZYNY WYGLĄDAJĄ, JAKBY NIGDY NIE RODZIŁY, NAWET JEŚLI MAJĄ ZA SOBĄ DWA LUB WIĘCEJ PORODÓW, A INNE NAWET PO JEDNEJ CIĄŻY SĄ TAK ZDESPEROWANE, ŻE REZYGNUJĄ ZE SWOICH PLANÓW NA NASTĘPNE CIĄŻE?

Na efekt końcowy składa się wiele czynników, ponieważ każda kobieta ma inną budowę, metabolizm, choroby przewlekłe, styl życia, pracę, a wreszcie rodzi naturalnie lub cięciem cesarskim. Waga noworodka i jego wielkość również mają wpływ na to, jak wygląda i czuje się mama.

POMOC NATURZE

Natura wymyśliła sposób porodu poprzez przejście noworodka przez kanał rodny kobiety. Jeśli dziecko jest duże, a podatność tkanek na rozciąganie mała, może dochodzić do pęknięcia i nadmiernego rozciągnięcia włókien, które przez okres poporodowy nie ulegną całkowitemu powrotowi do stanu pierwotnego. Fizjologicznie pochwa i mięśnie miednicy w optymalnych warunkach powracają do optymalnego kształtu, jednak jeśli dysproporcje są zbyt duże, a poród jest powikłany, może dojść do zmian, które wymagają naprawy. Nadmiernie rozciągnięta warstwa mięśni krocza i pochwy czasami nie wracają do pierwotnego kształtu. Efektem jest przesunięcie przedniej i tylnej ściany pochwy, co w przyszłości może przyczynić się do nasilenia dolegliwości związanych z nietrzymaniem moczu czy wypadaniem macicy. Aby tego uniknąć, wykonuje się profilaktycznie minimalne nacięcie – „zaznaczenie” skóry krocza, aby ewentualne pęknięcie było wyprzedzone, a jeśli już nastąpi, to by odbyło się właśnie w kierunku tego nacięcia. Jest to o tyle bezpieczniejsze, że pozostawia pod kontrolą to, co mogłoby się wydarzyć, kiedy nadmiernie rozciągnięta i napięta skóra, mięśnie i śluzówka pękają. Po porodzie rana jest zszywana i goi się w ciągu kilku dni. Obniżeniu przedniej i tylnej ściany pochwy można również przeciwdziałać poprzez regularne ćwiczenia napinania mięśni dna miednicy małej oraz napinania mięśni Kegla.

HIGIENA TO PODSTAWA!

Cały okres poporodowy powrotu narządu rodowego do fizjologicznych kształtów trwa do sześciu tygodni. Po tym okresie lekarz ocenia przebieg całego procesu. Jeśli rana krocza zostanie zainfekowana, gojenie przebiega trudniej. Dlatego tak wielkie znaczenie ma utrzymanie prawidłowej higieny w okresie poporodowym i wczesne rozpoznanie zagrożenia infekcją.

Liczy się wczesne „uruchamianie” mamy. Poprawia to perystaltykę jelit i ogólną kondycję zdrowotną, co ułatwia mamie funkcjonowanie. Ważne jest wszystko, co ma wpływ na zdrowie.

Nadmierny ból, obrzęk i zaczerwienienie sugerują początek stanu zapalnego. Jedynie odpowiednie postępowanie pozwala szybko zapobiec dalszemu rozwojowi infekcji bakteryjnej. Nadwaga, wysoki poziom glukozy we krwi, anemia, przebyta infekcja pochwy, osłabienie odporności, ograniczony dostęp powietrza – wszystkie te stany predysponują do rozwoju infekcji i utrudnionego gojenia. Generalnie rany po nacięciu krocza goją się szybko i nie pozostają po nich ślad. Duże znaczenie ma prawidłowe przygotowanie się do porodu, czyli wcześniejsze badanie USG określające wagę noworodka, cały przebieg ciąży, zapobieganie anemii, leczenie infekcji, przeciwdziałanie nadwadze, przewidywanie w trakcie porodu jego postępu i przeciwdziałanie ewentualnym powikłaniom.

CESARKA POD KONTROLĄ

Cięcie cesarskie z kolei pozwala szybko zakończyć poród, a droga wydobycia noworodka pozostawia w nienaruszonym stanie kanał rodny. Przecięcie skóry podbrzusza i rozsuniecie mięśni brzucha umożliwia dotarcie do macicy i wydobycie dziecka. Ryzyko powikłań cięcia cesarskiego jest takie jak po zabiegu operacyjnym. Nadwaga, anemia, odwodnienie, brak dostatecznej higieny, nieprawidłowa dieta, stres, spadek odporności mają wpływ na powrót do zdrowia. Gojenie powłok jamy brzusznej następuje w ciągu kilku dni. Liczy się wczesne „uruchamianie” mamy. Poprawia to perystaltykę jelit i ogólną kondycję zdrowotną, co ułatwia mamie funkcjonowanie. Ważne jest wszystko, co ma wpływ na zdrowie. Prawidłowe nawodnienie, odpoczynek, dieta bogata w warzywa i owoce, unikanie stresu.

Tekst: dr n. med. Tadeusz Oleszczuk
ginekolog-poloźnik



USUWA BLIZNY

Plaster silikonowy w żelu wysychając przylega do skóry, utrzymuje się przez 12 godzin, złuszcza się wraz z naskórkiem, skuteczny w leczeniu wszystkich rodzaju blizn: starych i nowych, pourazowych, po cesarskim cięciu itp. Kelo-cote® żel silikonowy do leczenia blizn 15 g, ok. 199 zł (w aptekach), EKOPHARM

www.kelo-cote.pl



ODŚWIEŻY, OCHRONI, UKOJI!

Chusteczki do higieny intymnej Cleanic Super Comfort skutecznie oczyszczają i odświeżają strefy intymne, pozostawiając uczucie czystości. Ich receptura została wzbogacona kwasem mlekowym oraz ekstraktem z rumianku, dzięki czemu posiada właściwości łagodzące i kojące podrażnienia. Chusteczki do higieny intymnej Cleanic zapewniają komfort stosowania niezależnie od sytuacji – podczas długiego dnia w pracy czy w trakcie podróży.

Chusteczki do higieny intymnej Cleanic Super Comfort, 10 sztuk (4,99 zł) oraz 20 sztuk (7,39 zł), CLEANIC

www.cleanic.pl



NA HEMOROIDY

Lek łagodzący ból, świąd oraz pieczenie towarzyszące żyłkom odbytu. Zastosowany ekstrakt z nagietka lekarskiego uszczelnia i wzmacnia naczyń krwionośne, działa przeciwzapalnie i przeciwobrzękowo oraz przyspiesza gojenie się uszkodzonej błony śluzowej odbytnicy. Dostępny w aptekach bez recepty. Bezpieczny dla kobiet w ciąży. Hemocal, ok. 8 zł, FARMINA SP. Z O.O.

www.farmina.pl

JAK DBAĆ O SIEBIE W CZASIE POŁOGU?

Okres trwający 40 tygodni, 280 dni lub częściej opisywany jako 9 miesięcy – ciąża. Czas wyjątkowy, jednak szybko dobiega końca i nadchodzi moment porodu. Wiele się mówi o tym, jak troszczyć się o siebie i dziecko podczas ciąży, jednak jak się zachowywać, gdy malństwo wreszcie przyjdzie na świat? Ważne jest, by być dla siebie wyrozumiałą. Każda młoda mama przechodzi przez okres wahań nastroju, który stanowi naturalny element połogu. Dolegliwości, z którymi możesz się zetknąć, to np. trudności z wypróżnianiem, infekcje intymne oraz hemoroidy. Warto najpierw zweryfikować swój tryb życia, dietę oraz odpowiednią higienę. Kolejnym krokiem jest możliwość sięgnięcia po dostępne w aptekach preparaty bez recepty. W przypadku hemoroidów są to czopki oraz maści z wyciągami roślinnymi (np. Calendula officinalis), które są bezpieczne dla kobiet karmiących.

mgr farm. Anna Świątek-Brzezińska, Farmina, www.farmina.pl

Źródło:
dobra MAMA