



POŁÓG

intymnie

KAŻDA CIĘŻARNA KOBIETA ZASTANAWIA SIĘ, JAK ZMIENI SIĘ JEJ WYGLĄD, CIAŁO I ODCZUCIA PO CIĄŻY I PORODZIE. DLACZEGO JEDNE DZIEWCZYZNY 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?

Pomoc naturze

Natura wymyśliła sposób rodzenia 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 przyszło-

ści 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 pęknięcia 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 napinanie mięśni Kegla.

Baby Blues

Tuż po porodzie duża część kobiet doświadcza stanu emocjonalnego, nazywanego popularnie baby blues. Jest to stan nieco zbliżony do depresji poporodowej, jednak w swoim przebiegu i przede wszystkim czasie trwania jest znacznie łagodniejszy.

W tym trudnym okresie kobieta odczuwa smutek i przygnębienie. Tym odczuciom towarzyszy rozkojarzenie i rozdrażnienie. Płaczliwość i kłopoty ze snem to również bardzo częste objawy baby blues.

Nie warto wtedy wpadać w panikę. Zwykle ten czas mija stosunkowo szybko i po ok. 2 tygodniach wszystko wraca do normy. Jednak w trudnych chwilach nieocenione jest wsparcie najbliższych. Ciepłe słowa, pomoc w codziennych czynnościach i zaangażowanie ze strony partnera to niezwykle ważne czynniki, które pozwalają świeżo upieczonej mamie czuć się dobrze i bezpiecznie, szczególnie w nowej roli, jaką jest macierzyństwo.

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. 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-położnik

źródło:

dobra MAMA