

(NIE) DOGODNOŚCI po ciąży i porodzie



dr n. med. Tadeusz Oleszczuk
ginekolog położnik współpracujący
z Centrum Zdrowia Kobiety w Warszawie
www.centrumzdrowiakobiet.pl

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 rodzenia poprzez przejście noworodka przez kanał rodny kobiety. Jeśli dziecko jest duże, a podatność tkanek na rozciąganie mała, może dochodzić do pęknięcia włó-

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 pozostają ze swoimi planami na następne ciąży?

kien i nadmiernego rozciągnięcia, 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 pochwa 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 - prewencyjnie” 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 pęka. Po porodzie rana jest zszywana i goi się w przeciągu kilku dni. Obniżeniu przedniej i tylnej ściany pochwy można również przeciwdziałać poprzez regularne ćwiczenia napinania mięśni dna miednicy małej, napinanie mięśnia Kegla.

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

Higiena to podstawa!

Cały okres poporodowy powrotu narządu rodneho 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 pozostaje 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.

Vagical farmina



Wysokie skuteczne, bezpieczne i łatwe w stosowaniu globulki dopochwowe z nagietkiem lekarskim. Preparat wskazany w dolegliwościach ze strony dróg rodnych, objawiających się swądem, pieczeniem, zaczerwienieniem. Dobre efekty uzyskuje się stosując Vagical profilaktycznie przy kuracji antybiotykowej, w stanach suchości pochwy. Może być stosowany w łagodnych dolegliwościach dróg rodnych po korzystaniu z kąpielisk, u osób z fizjologiczną skłonnością do zapaleń pochwy oraz przy bolesnych stosunkach płciowych. Preparat nie wymaga przechowywania w lodówce i nie plami bielizny. Producent: Farmina Sp. z o.o. Cena: ok. 16 zł

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.

Cesarka pod kontrolą

Cięcie cesarskie z kolei pozwala szybko zakończyć poród, ale droga wydobywania noworodka pozostawia w stanie nienaruszonym kanał rodny. Przecięcie skóry podbrzusza i rozsuniecie mięśni brzucha umożliwia dotarcie do macicy i wydobywanie 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 funkcjonowanie mamie. Ważne jest wszystko, co ma wpływ na zdrowie. Prawidłowe nawodnienie, odpoczynek, dieta bogata w warzywa i owoce, unikanie stresu.

Źródło
magazyn inspirowany dzieckiem
dobra **mama**
www.dobra-mama.pl

