

PÄTORO PRE ŠESTONEDIELKU

Praktické rady o priebehu šestonedelia a odpovede na najčastejšie kladené otázky.

1. ČO JE TO ŠESTONEDELIE?

Šestonedelie je obdobie 6 – 8 týždňov po pôrode, počas ktorého dochádza k prirodzeným zmenám ženského tela a pohlavných orgánov do predpôrodného stavu, vymiznutie tehotenských komplikácií a patológií a rozvoj laktácie a dojčenie.

2. PREČO MA BOLÍ BRUCHO?

Dominantnými zmenami, ktoré môžete vnímať, je sťahovanie alebo zaviňovanie maternice. Je to prirodzený proces zmenšovania sa zväčšenej maternice po pôrode pod hormonálnym vplyvom oxytocínu, významne pri dojčení. Tento proces zaviňovania trvá približne 14 dní.

3. PREČO PO PÔRODE KRVÁCAM?

Krvácanie po pôrode je charakteristický očistný proces, pri ktorom dochádza k odstráneniu obsahu dutiny maternice (očistky alebo lochie), ktoré sú tvorené krvou, krvnými zrazeninami, odlučujúcou sa sliznicou, hlienom. Charakter a množstvo očistkov sa v priebehu šestonedelia mení, špinenie a zafarbený výtok môže pretrvávajúť celých 6 týždňov.

4. AKO SA MÁM STARAŤ O PRSNÍKY POČAS DOJČENIA? AKO SA VYHNÚŤ ZÁPĀLU PRSNÍKOV?

Mastitída - zápal prsnej žľazy a prsníka je najčastejšou komplikáciou v období šestonedelia. Najčastejšie sa objavuje pri nesprávnej technike dojčenia. Preto najúčinnějšíou prevenciou vzniku mastitídy je dojčenie, kompletne vyprázdnenie prsnej žľazy podporované dojčením a odsávaním materského mlieka. Účinné sú aj teplé obklady alebo masáž pred dojčením k lepšiemu uvoľneniu mliekovodov. Ak sú prsníky asymetricky zväčšené, tuhé na dotyk, teplé, začervenané, máte zvýšenú telesnú teplotu alebo si nahmatáte tvrdú hrčku v prsníku, je odporúčané vyhľadať lekársku pomoc.

5. AKO SA MÁM STARAŤ O PÔRODNÉ PORANENIA ALEBO JAZVU PO CISÁRSKOM REZE?

O poranenie v oblasti hrádze alebo poranenie kože po cisárskom reze je potrebné starať sa ako o každé iné poranenie kožného krytu. Pri poranení tkanív hrádze je v prvom rade potrebné dodržiavať základné hygienické opatrenia - po každej toalete oblasť vonkajších rodidiel opláchnuť vodou bez nutnosti umývacích emulzií. Udržiavať ranu v suchu a na vzduchu pre prirodzenú podporu hojenia. Oblasť rany na koži brucha oplachujte jemným prúdom vody bez použitia sprchových gélov, kožu nešúchať a neodierať, udržiavať ranu v suchu. Na šitie poranení sa používajú samovstrebateľné šijacie materiály, to znamená, že nemusíte prísť na extrakciu stehu. Šijací materiál pri poranení hrádze sa začína uvoľňovať po 7. – 10. dňoch. Šijací materiál pri sutúre kože po cisárskom reze sa vstrebe približne za 35 – 40 dní.

