



HAVÍŘOVSKÉ CENTRUM PÉČE O MATKU A DÍTĚ

Šestinedělí, aneb co v něm (ne)dělat

www.nemocnicehavirov.cz

www.porodnicehavirov.cz



Konečně jste na svět přivedla své miminko a čeká Vás to nejkrásnější období, během kterého se s novým členem rodiny budete postupně sžívat. Šestinedělí je také obdobím intenzivní regenerace Vašeho organismu. Toto období přináší také řadu otázek, které Vám rádi zodpoví pracovníci našeho Havířovského centra péče o matku a dítě, neváhejte se jich proto zeptat. Některé odpovědi možná najdete v tomto přehledném manuálu.



Co se děje v šestinedělí?

Jak už samotný název napovídá, šestinedělí je obdobím, které trvá zhruba šest týdnů od samotného porodu. V průběhu tohoto období se změny, které ve Vašem těle udály v těhotenství budou pozvolna vracet do původního stavu a Vy se budete zotavovat z porodu. Je to doba, během které se zahojí případná poranění vzniklá během porodu, Vaše pohlavní orgány i celý organismus se budou regenerovat, postupně se začne ustalovat hladina hormonů a začnete kojit. Šestinedělí se dá rozdělit na rané a pozdní období. Během rané fáze, která trvá asi 10 dní, se hojí poporodní rány a začíná se stabilizovat tvorba mléka. Budete také prožívat to nejbližší spojení se svým právě narozeným miminkem. Asi po šesti až osmi týdnech od porodu, končí pozdní šestinedělí a Vaše tělo bude již na půli cesty ke stavu, v jakém bylo před těhotenstvím.

K jakým změnám v ženském těle dochází?

Během šestinedělí dochází v ženském těle k celkové rekonvalescenci. Je to také období převratných fyzických i psychických změn. Postupně se zavínuje děloha, která v průběhu těhotenství vážila okolo jednoho kilogramu a mohla dosahovat až k pupíku. Z toho důvodu mohou některé matky v prvních dnech po porodu pociťovat bolesti podobné kontrakcím. Do původního stavu se postupně vrací také děložní hrdlo a dochází k opětovnému zpevnění břišních svalů i pánevní oblasti. Pochva se po neoperačním porodu hojí asi 3 týdny, zůstává však pružná a její stěny se mírně sníží. Mezi další změny, které u sebe můžete pozorovat a které jsou zcela normální, patří velká fyzická a psychická únava, problémy s vyprazdňováním nebo dýchavičnost.

Díky oxytocinu a prolaktinu se v mléčných žlázách začne tvořit mléko a tyto hormony jsou také zodpovědné za emoční labilitu, se kterou se v menší či větší míře potýká většina šestinedělek. V průběhu šestinedělí jsou proto ženy citlivější či plačtivější a zhruba u poloviny matek se 3-4 dny po porodu objevuje tzv. poporodní blues, které však obvykle do čtrnácti dnů odezní. V některých případech může poporodní blues přerůst až do poporodní deprese a vzácně také až do psychózy, kdy se žena stává nebezpečnou pro sebe i pro své okolí. V tomto případě je nutné co nejdříve vyhledat odbornou pomoc.

Krvácení v šestinedělí

V průběhu prvních šesti až osmi týdnů po porodu probíhá hojení a regenerace dělohy. Ženské tělo se tak postupně snaží vyloučit krevní sraženiny, zbytky placenty a všechny další nepotřebné látky. Z toho důvodu budete v šestinedělí krvácet. Krvácení v šestinedělí se označuje také jako očistky (lochie). Během prvních dnů po porodu mívají očistky jasně rudou barvu, čímž připomínají silnější menstruaci, a mohou mít také typický zápach. Krvácení by mělo být postupně slabší a světlejší, až přejde do žluto-bílého výtoku. Není však výjimkou, že u některých žen krvácení přetrvává v průběhu celého šestinedělí a jejich výtok má stále jasně červenou barvu. V prvních dnech po porodu používejte silné menstruační vložky, zatímco jakmile se krvácení trochu uklidní, můžete sáhnout po obyčejných slipových vložkách. Úplně zapomeňte na tampony a menstruační kalíšky, a to po dobu nejméně šesti týdnů, protože hrozí velké riziko infekce.

Komplikace v šestinedělí

Další z příčin krvácení v šestinedělí může být také zánět dělohy. Tato zdravotní komplikace se projeví zvýšenou teplotou, silným krvácením a velkou únavou. Pokud u sebe tyto příznaky zpozorujete, neodkladně vyhledejte lékaře, který vám předepíše antibiotika. Dalšími typickými komplikacemi mohou být bolestivá jizva po nástřihu hráze, bolesti po císařském řezu, bolestivé nalití prsů či zánět prsu, špatné a bolestivé zavinování dělohy, infekce, záněty žil, zástava laktace nebo laktační psychóza. O všech komplikacích, které Vaše šestinedělí provázejí by měl vědět Vás ošetřující gynekolog.

Sex v šestinedělí

Návrat k sexuálnímu životu může být pro čerstvou maminku náročný a často ho doprovází rozpaky na obou stranách. Z důvodu krvácení a nutného zahojení ran lékaři doporučují v prvních týdnech po porodu sexuální abstinenci, u každé ženy však může být doba potřebná pro rekonvalescenci jiná. Obvykle se doporučuje počkat alespoň 4-6 týdnů, aby nedošlo k infekci. Také ženská touha může být po porodu dlouhodobě snižena. Zatímco u některých čerstvých maminek se jejich sexualita postupně probudí a láká je sex i masturbace v šestinedělí, jiné mohou pociťovat útlum ještě několik dalších měsíců. Odborníci nicméně radí neotálet s pohlavním stykem příliš dlouho, protože čím déle se mu bude žena vyhýbat, tím bude pravděpodobnější, že si vybuduje psychický blok.

Otěhotnění v šestinedělí

Ačkoliv se lékaři snaží tento mýtus vyvrátit, někteří lidé si stále myslí, že během šestinedělí žena nemůže znovu otěhotnět. Opak je ale pravdou. Otěhotnění v šestinedělí je sice z důvodu pravidelného kojení nepravděpodobné, ale rozhodně je možné. Pokud tedy máte chuť na sex již během prvních týdnů po porodu, je dobré použít ochranu. Jakmile pak uplyne šestinedělí, můžete požádat svého gynekologa o předepsání speciální hormonální antikoncepce pro kojící maminky.

Menstruace po šestinedělí

Čerstvé maminky často zajímá, jestli se může dostavit menstruace v šestinedělí a jak dlouho po porodu případně začnou opět krváčet. Nástup menstruace je velice

individuální, zpravidla se však dostaví zhruba 6-24 týdnů po porodu. Pokud pravidelně kojíte, může to být až po úplném odstavení miminka od mateřského mléka.



Co byste v šestinedělí měla dodržovat?

Všechny čerstvé maminky jsou po porodu poučeny o tom, že by měly během šestinedělí věnovat zvýšenou péči osobní hygieně. Kromě toho lékaři doporučují také dbát na režimová opatření a vyvarovat se přílišné fyzické i psychické zátěži. Je velmi důležité dodržovat pár zásadních doporučení:

- Důkladně a často se myjte pomocí speciálních mýdel určených pro intimní hygienu.
- Pravidelně si vyměňujte hygienické vložky.
- Denně si omývejte prsa vlažnou vodou.
- Používejte kojící podprsenky a prsní vložky.
- Zkuste odpočívat, když vaše miminko spí.
- Myslete na vyváženou stravu v šestinedělí a dostatečně pijte.
- Najděte si alespoň nějaký čas pro sebe.
- Mluvte o svých pocitech.

A čemu se během šestinedělí naopak vyhnout?

Důležité je, aby miminko nikdy nepřišlo do styku s očistkami. Čerstvé maminky by se měly vyvarovat koupání ve vaně a místo toho raději volit pouze sprchu.

Cvičení v šestinedělí

Každá čerstvá maminka by se po porodu co nejdříve ráda vrátila zpátky do kondice. Není ovšem kam spěchat. Břišní stěna totiž potřebuje čas, aby se stáhla a zregenerovala. Zdravá maminka, která rodila přirozenou cestou, může již několik dní po porodu pomalu začít s jednoduchým cvičením a posilováním pánevního dna. Pokud jste rodila císařským řezem, budete muset počkat o několik týdnů déle. Po porodu je ideální začínat velmi zvolna například procházkami, což podpoří krevní oběh a zamezí vzniku křečových žil. Čerstvá maminka by měla také vyzkoušet posilování svalů pánevního dna, aby předešla samovolnému úniku moči a možnému poklesu dělohy. Pro podporu kojení je vhodné také posilování prsních svalů.

Jestliže chcete posilovat břicho, zaměřte se pouze na šikmé břišní svaly. Přímé břišní svaly byste až do konce šestinedělí neměla namáhat. Pokud Vás navíc trápí diastáza (rozestup břišních svalů), poraďte se raději o vhodném cvičení s ošetřujícím lékařem nebo fyzioterapeutem. S přiměřeným sportováním může žena začít hned po šestinedělí. Pokud ale jde o plavání a sporty, které zahrnují skákání, je nutné počkat až tři měsíce po porodu.



Gynekologická kontrola po šestinedělí

Po skončení šestinedělí se nezapomeňte dostavit na vyšetření ke svému gynekologovi. Ten Vám změří tlak, vyšetří děložní čípek a zkontroluje Vaše prsa, štítnou žlázu i břicho. Také vyšetří dělohu pomocí ultrazvuku a případně zkontroluje hojení ran po císařském řezu či nástřihu hráze. Kromě toho samozřejmě posoudí Váš duševní a emocionální stav. V rámci prohlídky bude lékař dále zajímat, jak kojíte, zda krvácíte a jestli se vyskytly problémy s močením či stolicí.