



ZOTAVOVÁNÍ PO PORODU



**HAVÍŘOVSKÉ CENTRUM
PÉČE O MATKU A DÍTĚ**

To, jak se budete po porodu zotavovat, ovlivňuje mnoho faktorů. Individuální je rychlost zotavování i poporodní příznaky. Naslouchejte potřebám svého těla a dopřejte mu dostatek času na regeneraci. Tělo po porodu prochází různými fázemi a procesy, všechny jsou však dočasné.



PRVNÍ TÝDEN PO PORODU

U každé rodičky, bez ohledu na to jak rodila, se objevuje poporodní vaginální výtok nazývaný očistky neboli lochia, který obsahuje krev a sliznici, která vystýlala dělohu během těhotenství. Krvácení je nejsilnější během prvních tří až 10 dnů, pak se bude jeho intenzita zmenšovat. Po tuto dobu je zakázáno používat tampony, spolehněte se proto na vložky. Pokud si při krvácení všimnete velkých sraženin nebo prokrvácíte více než jednu vložku každou hodinu, dejte vědět svému lékaři, který vyloučí případné poporodní krvácení.



Poporodní bolesti se také vyskytují bez ohledu na typ porodu. Tyto bolesti jsou způsobeny zmenšováním dělohy zpět na velikost před otěhotněním. Těsně po porodu je děloha kulatá a tvrdá a váží asi 2,5 kilogramu, ale během asi 6 týdnů po porodu se stáhne. Pokud kojíte, děloha se během krmení stáhne, což jí pomůže vrátit se do normální velikosti o něco rychleji.

PÉČE PO VAGINÁLNÍM PORODU

Během porodu se může oblast mezi řitním otvorem a vulvou, zvaná hráz, natrhnout, nebo může lékař provést řez zvaný epiziotomie. V obou případech může žena během poporodní rekonvalescence pociťovat v dané oblasti bolest. Perineální masáž během těhotenství může pomoci zabránit natržení hráze nebo potřebě epiziotomie.



TIPY NA ZOTAVENÍ:

- Prvních 24 hodin po porodu každých pár hodin hráz ledujte.
- Močení může být po porodu bolestivé. Namísto použití toaletního papíru k otírání se umyjte teplou vodou, aby moč nedráždila popraskanou pokožku
- Abyste zmírnily bolest, zkuste několikrát denně teplou sedací koupel po dobu 20 minut. Můžete také sedávat na vyhřívané dečce. Vyhněte se dlouhému stání nebo sezení a spěte na boku.
- Zaměřte se na procvičování svalů pánevního dna. Neexistuje lepší způsob, jak vyřešit poporodní inkontinenci moči – bez ohledu na to, jak jste porodily. Naše fyzioterapeutky docházející na oddělení šestinedělí Vám s nimi jistě poradí.

PÉČE PO PORODU CÍSAŘSKÝM ŘEZEM

Porody císařským řezem vyžadují průměrnou 3-4 denní hospitalizaci. Může trvat šest až osm týdnů, než se budete cítit úplně fit. Mezitím omezte fyzickou námahu a pohybujte se pomalu, abyste se vyhnula případným závratím a dušnosti.



TIPY NA ZOTAVENÍ:

- Je důležité vstát z postele a pohybovat se, aby se zabránilo tvorbě krevních sraženin.
- Prvních pár týdnů po císařském řezu byste neměla zvedat nic těžkého ani cvičit.
- Na břicho přikládejte vyhřívací podložku, to vám pomůže zmírnit poporodní bolesti.
- Pečujte o jizvu po císařském řezu jemným mytím rány vodou jednou denně a vždy ji osušte.
- Vaše první poporodní vyprazdňování může nějakou dobu trvat, ale nenuťte se. Jezte hodně potravin bohatých na vlákninu (celozrnné výrobky, ovoce, zeleninu), chodte na procházky a používejte jemné změkčovače stolice. Vyhněte se namáhavému tlačení.

TIPY NA URYCHLENÍ ZOTAVENÍ PO PORODU:



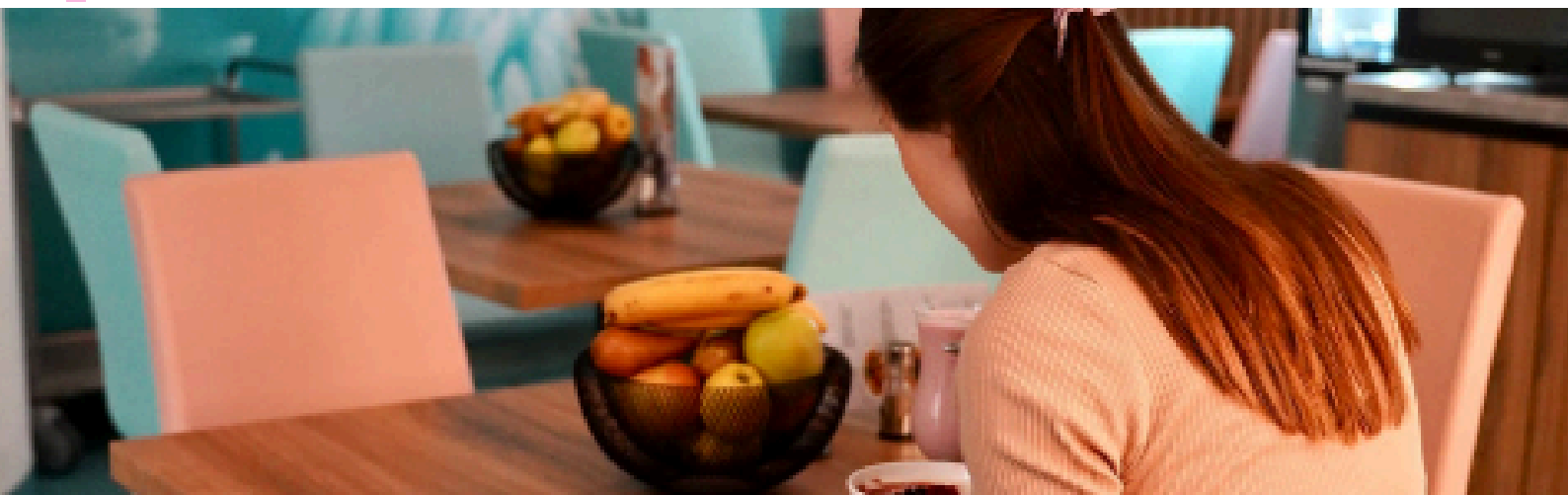
Jezte pestrou stravu bohatou na vlákninu a vitamíny, abyste zmírnila únavu a netrpěla zácpou a předešla tvorbě hemeroidů. Stejně jako během těhotenství se snažte jíst pět menších jídel během dne místo tří větších. Pokud kojíte, musíte během poporodní rekonvalescence zkonzumovat více kalorií než během těhotenství. Každý den vypijte dostatečné množství vody a omezte alkohol a kofein.

Hýbejte se. Ano, náročné cvičení je prvních pár týdnů zakázáno, přesto je dobré zůstat v pohybu prostřednictvím protahovacích cvičení a lehké chůze, která pomáhá při plynatosti a zácpě a urychluje regeneraci posílením krevního oběhu a svalového tonusu. Navíc zlepšuje náladu a tím pomáhá zmírňovat příznaky poporodní deprese. Začněte třeba lehkými procházkami s kočárkem. V tom, jak se dostat do formy po porodu Vám poradí také naše fyzioterapeutky, které docházejí na oddělení šestinedělí. O tom, kdy a jak můžete začít naplno cvičit, se poraďte se svým lékařem.

Náš tým Vás podpoří v bezproblémovém kojení. Pokud při kojení pociťujete bolest, můžete se obrátit na naší laktační poradkyni.

Dodržujte kontroly u lékaře. Díky pravidelným kontrolám bude Váš lékař vědět, že se vše léčí podle očekávání. Pokud máte nějaké příznaky, které Vás znepokojují, jako je horečka, bolest nebo citlivost operační rány, navštivte svého lékaře.





- Jezte podstatně více bílkovin.
- Zvyšte příjem vápníku (nachází se v mléčných výrobcích – mléce a jogurtu; doplňte v případě potřeby, abyste dosáhli 1000 mg denně) a železa.
- Sacharidy pomáhají podporovat hojení a zároveň udržovat energii. Jezte celozrnný chléb, celozrnné těstoviny, celozrnné krekry, čerstvé ovoce, sušené ovoce, jogurt, kefír a čerstvou zeleninu.
- Protein pomáhá při obnově a opravě tkání a svalů. Jezte drůbež, libové hovězí maso, tučné ryby, vejce, sýr, ořechy a semena.
- Zdravé tuky pomáhají vstřebávat klíčové živiny. Jezte olivový olej, avokádo, vlašské ořechy, len a chia semínka.
- Železo pomáhá zvládat únavu a hraje zásadní roli ve funkci imunitního systému. (Po porodu se většina maminek musí zaměřit na doplnění železa). Jezte libové červené maso, fazole, čočku, ovesné vločky a obohacené cereálie.
- Vlákna pomáhá předcházet a zmírňovat zácpu, déle Vás udrží sytější a pomáhá při kontrole hladiny cukru v krvi. Jezte fazole, čočku, hrušky, avokádo, jablka, chia semínka, maliny, brambory se slupkou, mandle a hrášek.
- Potraviny vyvažující hormony mohou pomoci podpořit hladinu hormonů progesteronu a estrogeneru. (Po narození dominuje hladina progesteronu a estrogeneru).
- Potraviny zvyšující progesteron pomohou bojovat s nízkou hladinou progesteronu po porodu. Jezte vlašské ořechy, mandle, dýňová semínka, černé fazole, dýni, brokolici, listovou zeleninu, špenát, růžičkovou kapustu, zelí, avokádo, banány, citrusové plody, mořské plody, hořkou čokoládu a kokosový olej.
- Potraviny vyvažující estrogenu pomohou regulovat hladinu estrogeneru po porodu. Jezte potraviny bohaté na vlákninu, protože přebytek vlákniny ve vaší stravě se váže s estrogenem, čímž se přebytečný estrogen z těla vylučuje.
- Konzumace vody pomáhá předcházet bolestem hlavy, zácpě a infekcím močových cest. Navíc hraje obrovskou roli v produkci mateřského mléka.