



INSTRUKTAŻ DLA POŁOŻNICZY



Połów jest trudnym okresem w życiu wielu kobiet. To czas, w którym w organizmie mamy zachodzi wiele zmian adaptujących do nowej sytuacji.



opracowały: mgr Agata Wiśniewska,
mgr Natalia Rakowska

Grudzień 2023

POŁÓG



Połów jest to pierwsze 6 tygodni po porodzie. Macica powraca do rozmiarów sprzed ciąży, przez co kobieta może odczuwać skurczowy ból nasilony podczas karmienia piersią. Obkurczaniu macicy towarzyszy wydalanie odchodów połogowych. Ich barwa zmienia się zależnie od długości trwania połogu. Najpierw są krwiste, następnie brunatne, białe i śluzowe. Zanikają po 4-6 tygodniach od porodu.

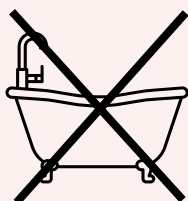


PO PORODZIE DROGAMI NATURY

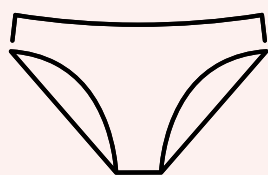


HIGIENA OSOBISTA

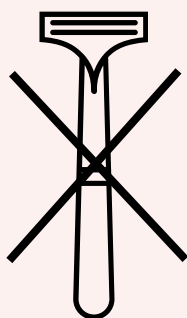
- Przynajmniej raz dziennie wykonuj toaletę ciała pod prysznicem (na czas połogu zrezygnuj z kąpeli w wannie).
- Każdorazowo myj ręce po korzystaniu z toalety.
- Koszulę zmieniaj wg potrzeb.



PIELĘGNACJA KROCZA



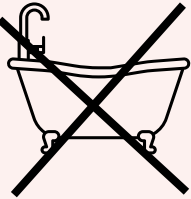
- Najlepiej abyś po każdym korzystaniu z toalety umyła krocze i osuszyła jednorazowym ręcznikiem papierowym (dotykając, nie trąc, tak aby nie podrażnić brzegów rany).
- Często wymieniaj wkładki.
- Noś przewiewną bieliznę (najlepiej siateczkową lub bawełnianą).
- Często wietrz krocze.
- Nie obawiaj się dotykać rany krocza.
- W okresie połogu zaprzestań depilacji krocza.
- Często odciążaj krocze, unikaj pozycji siedzącej.



PO CIĘCIU CESARSKIM



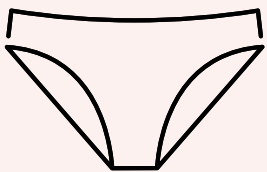
HIGIENA OSOBISTA



- Przynajmniej raz dziennie wykonuj toaletę ciała pod prysznicem (na czas połogu zrezygnuj z kąpeli w wannie).
- Nie stosuj myjek ani gąbek.
- Używaj mydła, które stosowałaś wcześniej.
- Każdorazowo myj ręce po korzystaniu z toalety.
- Koszulę zmieniaj wg potrzeb.

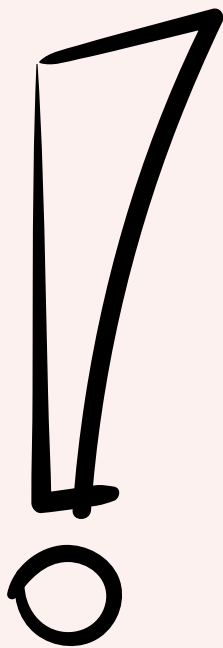


PIELĘGNACJA RANY



- Myj ranę wodą z mydłem, dokładnie osuszaj jednorazowym ręcznikiem papierowym (dotykając, nie trąc).
- Często wietrz ranę.
- Zakładaj bieliznę najlepiej siateczkową lub bawełnianą. Zwróć uwagę aby gumka od bielizny nie drażniła rany.
- Noś luźną odzież, tak aby nie uciskała rany,
- Uważaj, aby podpaska nie dotykała do rany pooperacyjnej.
- Nie bój się dotykać rany.

CO POWINNO CIĘ ZANIEPOKOIĆ W POŁOGU?



- Cuchnące odchody połogowe,
- Nagłe nasilone krwawienie,
- Sącząca się wydzielina z rany poporodowej,
- Obrzęk i zaczerwienienie rany poporodowej,
- Rozejście się rany poporodowej,
- Gorączka,
- Odczuwanie pieczenia/ bólu podczas oddawania moczu,
- Obrzęk i ból nogi,
- Zatrzymanie odchodów połogowych w pierwszych dniach po porodzie,
- Uczucie przygnębienia, smutku utrzymujące się dłuższy czas.

KARMIENIE PIERSIĄ

- Karm dziecko piersią na żądanie,
- Zapewnij sobie i dziecku wygodną pozycję do karmienia,
- Przystaw dziecko tak, aby uchwyciło wargami brodawkę wraz z otoczką.
- Obserwuj czy dziecko przełyka pokarm. Jeżeli słyszysz cmokanie, karmienie jest nieefektywne. Należy sprawdzić uchwyt brodawki, bądź zmienić pozycję karmienia.
- W trakcie jednego karmienia podawaj dziecku obie piersi (około 15 min na każdą).
- W czasie nawału pokarmowego (2-6 doba po porodzie) w razie dolegliwości możesz zastosować zimny okład tuż po zakończeniu karmienia.
- Jeżeli ilość produkowanego mleka przewyższa zapotrzebowanie dziecka to należy często przystawiać dziecko do piersi i jeśli to nie pomaga to odciągać nadmiar za pomocą laktatora, ale tylko do uczucia ulgi.
- Jeżeli Twoja laktacja wymaga dodatkowego pobudzenia możesz zastosować produkty na bazie słodku jęczmiennego.



Higiena piersi



- Przed każdym karmieniem myj ręce,
- Noś biustonosze bez usztywnień,
- Podrażnione brodawki smaruj lanoliną lub własnym mlekiem,
- Często wietrz piersi.



STAN EMOCJONALNY



W trakcie trwania połogu zachodzi wiele zmian hormonalnych, które mogą mieć wpływ na nastrój i samopoczucie kobiety.

Odczuwane rozbitcie emocjonalne czy zmienność nastroju mogą być normalne, jednak warto obserwować czy problem nie narasta. Jest to szczególny okres w życiu kobiety, w którym najbliżsi powinni zadbać o wsparcie i pomoc. Jeżeli ciężko Ci będzie wyciszyć emocje skontaktuj się z Poradnią Zdrowia Psychicznego.

Szczęśliwa mama = szczęśliwe dziecko



OGÓLNE ZALECENIA



- Pierwsza miesiączka po porodzie może pojawić się po około 6 tygodniach . U kobiet karmiących piersią może to nastąpić dopiero po odstawieniu dziecka od piersi.
- Usunięcie szwów z krocza bądź rany pooperacyjnej powinno nastąpić zgodnie z kartą informacyjną otrzymaną w dniu wypisu.
- W okresie połogu powinnaś powstrzymać się od współżycia z partnerem, stosowania tamponów czy wykonywania irygacji pochwy ze względu na ryzyko infekcji.
- Po 6 tygodniach połogu zgłoś się do swojego lekarza prowadzącego ciążę na wizytę kontrolną.



LITERATURA:

- Bień A., Iwanowicz- Palus G.: Edukacja przedporodowa. PZWL. Warszawa 2020
- Baumgartner U., Kuhn A., Mobs G., Tanzberger R.: Dno miednicy Fizjologia, patologia, diagnostyka i leczenie. Edra Urban & Partner. Wrocław 2023.
- Bręborowicz H.G.: Położnictwo i ginekologia. Tom 1. PZWL. Warszawa 2020.

