

NEKAJ INFORMACIJ IN PRIPOROČIL

Spoštovani!

Da bi vam olajšali poporodno obdobje, smo za vas pripravili nekaj informacij in priporočil.

Poporodno obdobje traja od šest do osem tednov.

V tem času:

- imate najprej krvav, nato rjav in nazadnje rumeno-rjav izcedek iz nožnice (traja lahko do šest tednov);
- po vaginalnem porodu čutite bolečine v področju presredka;
- po porodu s carskim redom čutite bolečine v predelu operativnega reza;
- prva menstruacija nastopi pri ženskah, ki ne dojijo, v povprečju po 59 dneh.

ZAPLETI, DO KATERIH LAHKO PRIDE V POPORODNEM OBDOBJU

Pozne poporodne krvavitve so močnejše krvavitve, ki se ne pojavijo takoj po porodu, ampak kasneje.

Poporodne okužbe se kažejo s povišano telesno temperaturo in bolečinami v predelu vnetja.

Poporodne depresije se kažejo kot velika zaskrbljenost, utrujenost, nespečnost, pozabljivost, ...

V takšnih primerih obiščite izbranega ginekologa oziroma zdravnika, v NUJNIH primerih pa zdravnika na ginekološko-porodniškem oddelku naše bolnišnice.

SKRBJTE ZA SVOJE ZDRAVJE

- Življenje si uredite tako, da boste čim bolj sproščene in spočite. Izogibajte se težjim telesnim naporom, še posebej po operativnem porodu.
- Za redno telesno in intimno nego uporabljajte tekočo vodo. Mila uporabljajte zmerno. Kapanje v kadi, bazenih in v morju prvih šest tednov po porodu ni priporočljivo.
- Vaša prehrana naj bo zdrava, varovalna, brez ostrih začimb.
- Dojke bodo napete in boleče. Mleka ne iztiskajte, dojk se ne dotikajte, ker vsak dotik povzroča dodatno stimulacijo za nastajanje mleka. Dojke lahko hladite, če so težave prehude, se posvetujte z izbranim ginekologom ali osebnim zdravnikom.
- Postopno začnite s telesno aktivnostjo, da boste okrepile trebušne mišice in presredek. Vaje delajte počasi, vmes počivajte. Ne pozabite na vaje za krepitev mišic medeničnega dna, ki jih lahko delate že v postelji.
- Približno šest tednov po porodu spolni odnosi niso priporočljivi zaradi možnosti vnetja in bolečin. Hormonsko stanje namreč povzroči suho nožnico, kar je lahko boleče.
- Šest tednov po porodu obiščite izbranega ginekologa. Za pregled se predhodno naročite.
- Po kontrolnem pregledu lahko po dogovoru z zdravnikom začnete z intenzivnejšo telesno vadbo.
- Po odpustu iz bolnišnice upoštevajte zdravnikova navodila.

Ob izgubi otroka se lahko obrnete po dodatno pomoč na:

- izbranega osebnega zdravnika,
- psihološke ambulante v zdravstvenih domovih,
- psihiatrične ambulante v zdravstvenih domovih,
- društvo Solzice(www.solzice.si).

Ginekološko-porodniški oddelek

Kataloška oznaka: GPPo-02

April 2024, verzija 1

