

PO PORODU

Spoštovane mamice!

Veseli smo, da ste rojstvo otroka doživeli v naši porodnišnici. Ob tem dogodku vam iskreno čestitamo! 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, pri doječih ženskah pa kasneje;
- v času polnega dojenja je prvih šest mesecev možnost zanositve manjša, vendar zaščita ni popolna.

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.

SKRBITE 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. Dokler dojite, spijte dnevno dva do tri litre tekočin, kot so čaji, mleko, manj sladkani kompoti, voda.
- 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.
- Po šestih tednih od poroda obiščite izbranega ginekologa. Za pregled se predhodno naročite.
- Po pregledu lahko po dogovoru z zdravnikom začnete z intenzivnejšo telesno vadbo.
- Po odpustu iz bolnišnice upoštevajte zdravnikova navodila.

Veliko lepih trenutkov z vašim malčkom vam želi kolektiv Ginekološko-porodniškega oddelka Splošne bolnišnice Celje.

Ginekološko-porodniški oddelek

Kataloška oznaka: GPPo-01

April 2024, verzija 1