

Zalecenia połogowe *po cesarskim cięciu*

Podejdź do siebie z czułością.

Pierwsze tygodnie po cesarskim cięciu to czas **intensywnej** regeneracji po operacji. W trakcie której przecinanych jest 7 warstw tkanek, dlatego tak ważne jest, by dać sobie przestrzeń na spokojny połóg. Odpoczynek, unikanie dźwigania, dbanie o ranę i regularne kontrole pomogą w prawidłowym gojeniu i zmniejszą ryzyko powikłań.

Zalecamy wizytę u fizjoterapeutki uroginekologicznej w FemiPhysio **3 lub 4 tygodnie** po cesarskim cięciu. Na takiej wizycie sprawdzamy mięśnie brzucha, popracujemy z blizną i opiekujemy się napięciami w Twoim ciele, według Twoich potrzeb!

Ten krótki przewodnik podpowie Ci, jak zadbać o siebie w tym wyjątkowym czasie:

1. Pierwsza pionizacja w szpitalu.

Zwykle możliwa 6–12 godzin po cesarskim cięciu. **Zanim wstaniesz**, wykonaj ćwiczenia przeciwzakrzepowe (poruszaj stopami, zegnij kolana, weź kilka oddechów), by uniknąć zawrotów głowy. Wstawaj powoli, z asekuracją. Jeśli czujesz się dobrze, możesz krótko pospacerować.

2. Wstawanie i siadanie - technika.

Kontynuuj wstawanie i kładzenie się **przez bok**, tak jak w ciąży. Szczególnie w pierwszych dniach, warto zwrócić uwagę na unikanie zwiększonego ciśnienia w tłoczni brzusznej.

3. Dbaj o swoją postawę.

Unikaj wypychania brzucha do przodu i chodzenia w zgięciu. Chodź wyprostowana, wydłużaj kręgosłup, a przy tym łagodnie aktywuj mięśnie głębokie. Taka postawa sprzyja prawidłowemu zrastaniu się tkanek i **wspiera regenerację**.

4. Noszenie dziecka i obciążenia.

W pierwszych tygodniach **noś dziecko bez nosidełka**. Po 6 tygodniach możesz stopniowo zwiększać ciężar. Pamiętaj, by przy podnoszeniu wykonywać wydech i aktywować mięśnie dna miednicy. Jeśli czujesz ciężkość lub ciągnięcie w dole brzucha lub kroczu - odpocznij. Pomocne mogą być pozycje odciążające, np. kolankowo-łokciowa.

5. Oddawanie moczu (mikcja) i wypróżnienie (defekacja) po cięciu cesarskim.

Chcemy, by po cewnikowaniu organizm wrócił do naturalnego oddawania moczu. Pamiętaj o regularnym nawadnianiu - to wspiera pracę pęcherza i jelit. Oddawanie moczu powinno się odbywać co 2/3h w ciągu dnia. Podczas wypróżniania **używaj podnóżka** i oddychaj swobodnie – bez parcia. Dodatkową asekuracją będzie delikatne przytrzymanie blizny dłońią.

6. Mięśnie dna miednicy.

Już od pierwszej doby po porodzie możesz delikatnie **aktywować mięśnie dna miednicy** - choć nie rodziłaś drogami natury, były one obciążone przez całą ciążę. Napinaj je łagodnie na wydechu, unikaj napinania pośladków i ud. To forma spokojnego kontaktu z ciałem - bez napięcia i oczekiwań. Po cesarskim cięciu mięśnie dna miednicy mogą być nadmiernie napięte - więc zwracaj uwagę również nad ich rozluźnieniem.

7. Higiena i wietrzenie krocza - podstawa prawidłowego gojenia.

Utrzymuj okolice intymne **czyste i suche**. Unikaj stosowania mydeł i kosmetyków, które mogą Cię podrażniać. **Wietrz krocze**, dzięki temu zminimalizujesz gromadzenie się bakterii beztlenowych, co uchroni Cię przed infekcjami. Jeśli pojawi się niepokojący zapach z pochwy, zgłoś to lekarzowi.



8. Leżenie na brzuchu po cesarskim cięciu.

Po pełnym wygojeniu rany ok 5-7 dni po operacji możesz zacząć **leżeć na brzuchu** - zacznij od 5-10 minut dziennie. Podłóż poduszkę pod klatkę piersiową, by nie uciskać piersi. Taka pozycja wspiera obkurczanie macicy, poprawia trawienie i odciąża kręgosłup.

9. Powrót do aktywności fizycznej.

Do dynamicznej aktywności wracaj stopniowo - po zakończeniu rekonwalescencji i ocenie stanu mięśni brzucha oraz mięśni dna miednicy przez fizjoterapeutkę uroginekologiczną w FemiPhysio. Po cesarskim cięciu bardzo ważne jest **wzmocnienie brzucha**, jest on potrzebny do codziennych czynności takich jak opieka nad maluszkiem. Trzeba podejść do tego indywidualnie, ponieważ każda ciąża i poród są inne.

10. Zadbaj o swoje zdrowie psychiczne.

Po porodzie Twoje emocje potrzebują tyle samo troski, co ciało. Nie bój się mówić o swoich uczuciach, prosić o pomoc i dawać sobie przestrzeń na odpoczynek. Czułość wobec siebie to ważny krok w stronę regeneracji.

11. Blizna - jak o nią zadbać?

Nie bój się delikatnie **dotykać blizny** - to ważny krok w Twojej regeneracji. Warto oswajać się z blizną, bo to część Twojego ciała i pięknej historii Twojego macierzyństwa. Połóż dłoń na ranie, oddychaj spokojnie, głaszcz ją delikatnie i pozwól sobie na uważność. To wspiera gojenie i pomaga ciału wrócić do równowagi. Może pojawić się wokół niej zaburzone czucie, niedoczulica lub przeczulica - to normalne. Zgrubienia na końcach - mogą być mocno odczuwalne. „Wałeczek” nad blizną? Tym wszystkim zaopiekujemy się na pierwszej wizycie po porodzie.

12. Kaszel i kichanie.

Te aktywności powodują duże ciśnienie w jamie brzusznej, co może sprawić strach lub nieprzyjemne uczucie w brzuchu - lekki ucisk, przytulenie dłonią lub całą ręką bliznę podczas kaszlu, kichania ją „**zabezpieczy**” i da Ci komfort.

13. Zapewnij sobie odpowiednią ilość snu i odpoczynku.

Sen i regeneracja są **kluczowe** dla prawidłowego gojenia i odbudowy sił. Bałagan i nieumyte naczynia w domu mogą poczekać. :)

14. Laktacja? Bywa ciężka.

Dlatego **daj sobie pomóc**, jeśli nie czujesz się pewnie w karmieniu piersią, pojawiają się lęki, obawy, bóle? Polecamy Ci nasze dwie wspaniałe położne, doradczynie laktacyjne, które przyjeżdżają do domu:

Augustyna Godleś tel. 512 136 432

Natalia Barska tel. 510 136 725 ig: barska_cdl



Przed wizytą w FemiPhysio warto, żebyś zastanowiła się czy masz:

- Nietrzymanie moczu
- Nietrzymanie gazów (pochwowych i odbytowych)
- Nietrzymanie stolca/brudzenie bielizny
- Zaburzone czucie w okolicy blizny
- Ból/ciągnięcie blizny
- Ciężkość w pochwie
- Bóle (plecy, ręce, nogi, brzuch)

Do zobaczenia w gabinecie FemiPhysio

ul. Dobra 22/24 m.47 Powiśle 🤍

femi
physio

