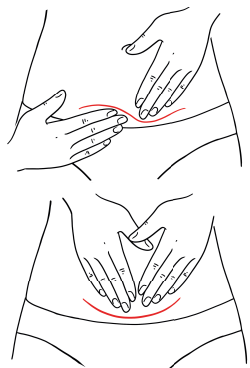
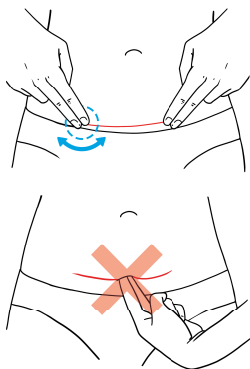


Jak a kdy masírovat jizvu

1. Technika masáže jizvy po odstranění stehů - jemně přiložte bříška prstů na jizvu (ne špičky prstů!) a šetrně krouživými pohyby masírujte. Představte si na jizvě ciferník a jedno místo vedle druhého masírujte ve směru a proti směru hodinových ručiček. Cílem je plošně posouvat jednotlivými vrstvami měkkých tkání do všech směrů. Celými dlaněmi plošně vytírejte směrem k tříslům a dozadu k páteři.



2. Technika „S“ a „C“ – plošně položte prsty jedné ruky zespod na jizvu a druhou rukou zeshora na jizvu a vytvořte bříšky prstů plošný tlak tak, aby se mezi Vašimi prsty tkáň našasila do písmene „S“. Vydržte po dobu cca 20 sekund, prodýchávejte a pokračujte na další část jizvy. Takto ošetřete celou délku jizvy. Jednou rukou můžete působit tak, abyste řasila tkáň do písmene „C“ a pokračovat shodně jako u písmene „S“. Dlaněmi plošně vytírejte směrem k tříslům a dozadu k páteři.

3. Uchopte jizvu do Vašich prstů a formujte jizvu tak, abyste vytvořili písmeno „S“ a „C“.



4. Netlačte bodově do jizvy! S ohledem na formování hojení jizvy nedoporučujeme tzv. bodovou tlakovou masáž, která může jizvu poškodit, ale šetrnou masážní techniku popsanou výše.

Kdy neprodleně navštívit lékaře

V případě, že se objeví některé z následujících příznaků, doporučujeme neprodleně navštívit lékaře – horečka nad 38°, pálení a zarudnutí jizvy a jejího okolí, náhlá klidová bolest v jizvě, vytékání hnisu z jizvy, zesílení vaginálního krvácení.

V případě jakýchkoli nejasností vyhledejte odborníka (lékaře, porodní asistentku nebo fyzioterapeutku) a navržený postup péče o jizvu s nimi konzultujte.



Marika Bajerová
www.gynekologicka-fyzioterapie.cz

Fyzioterapeutka se specializací
na gynekologii a porodnictví

Centrum specializované fyzioterapie pro vybrané
stavy v gynekologii a porodnictví, GPK FN BRNO

Jak pečovat o jizvu po porodu císařským řezem?

Vážená a milá,
blahopřejeme Vám k narození Vašeho miminka, které jste porodila císařským řezem. Máte za sebou emočně, duševně i tělesně náročný čas a proto nyní věnujte pozornost a péči nejen svému dítěti, ale dopřejte jí též sama sobě. V době šestinedělí je pro Vás mnoho situací nových a cítíte-li, že potřebujete psychickou či fyzickou pomoc a podporu, neváhejte se obrátit na porodní asistentku či lékaře ve Vašem okolí. Jsou připraveni Vám pomoci. My bychom Vás v následujícím textu rádi seznámili s tím, jak o sebe, svou ránu a vznikající jizvu během následujících dní, týdnů a měsíců pečovat.

Po porodu císařským řezem se rána hojí jizvou po dobu 12 měsíců a déle. Péče o jizvu by měla trvat stejně dlouhou dobu. Kosmetický vzhled jizvy lze v určitém ohledu správnou péčí příznivě ovlivnit. Péče o ránu, jizvu a okolní měkké tkáně je důležitá nejen pro její výsledný vzhled. Naučit se s jizvou správně manuálně pracovat je klíčové pro prevenci vzniku srůstů, pro optimální funkci svalů, lymfatického systému, nervově-cévního zásobení a pro funkci vnitřních orgánů. Jizva a její okolí díky tomu nemusí trpět otokem a břicho se bude snáze aktivovat.

Péče o ránu první hodiny po porodu

(3-24 hodin po porodu)

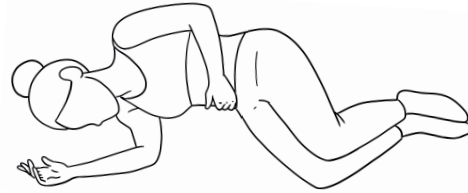
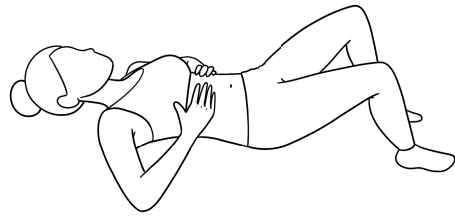
1. Vnímejte a dotýkejte se vědomě svého břicha. Dotýkejte se i oblasti rány, která je překrytá. Po odstranění krytí si vezměte zrcátko nebo mobil a podívejte se, jak hojící rána vypadá. Vznikající jizva bude Vaší novou součástí. Dotek je důležitý pro zlepšení vnímání a citlivosti poraněné oblasti.

2. Dýchejte do břicha a oblasti rány.

Dýchejte do oblasti dolních žebér a prohlubujte brániční dech. Položte si jemně Vaši dlaň do oblasti rány a klidně nadechněte a vydechněte. Díky dýchání dojde k rozpohybování oblasti rány a orgánů břicha, což je důležitá prevence vzniku srůstů.



Díky tomuto dýchání budete snáze tolerovat bolest, můžete ji „vydýchat“.



3. Opatrně se pohybujte od první chvíle, kdy se probudí cit ve Vašich nohou.

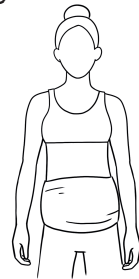
Přidrže si rukou podbřišek. Skrčte a natáhněte v kyčli nejdříve jednu, pak druhou dolní končetinu. Lehce zdvihněte pánev a napolohujte se na bok (viz obr. 3). Na boku vydržte cca 15 minut a poté se otočte na bok druhý. Tento pohyb Vám bude velmi nepříjemný a bolestivý, je to v pořádku. Jakožto prevence srůstů, které vznikají v prvních 24 hodinách po operaci, je to však jedna z nejdůležitějších činností, kterou prosím provádějte. Dýchejte do Vaší dlaně, kterou fixujete podbřišek. Podporujete tím tok lymfy a pomáháte pohybem předcházet různým komplikacím.

4. **Vstávejte z lůžka hned, jakmile Vám to lékař či porodní asistentka dovolí.** Bude Vám pomáhat v první chvíli porodní asistentka. Nejdříve se s dopomocí posadíte a poté Vás doprovodí do sprchy a pomůže Vám s hygienou. Včasné vstávání z lůžka je pro prevenci srůstů a dalších komplikací velmi důležité. Přidržujte si ránu rukou, dopřejte si čas na odpočinutí a vydýchání bolesti, kterou Vám pohyb způsobuje.



5. **Pro každé další vstávání z lůžka použijte porodnický šátek, který Vám porodní asistentka pomůže na břicho uvázat.**

Díky šátku si vytvoříte oporu porodem oslabenému břichu, nebudete se hrbit a uleví se Vám od bolesti.

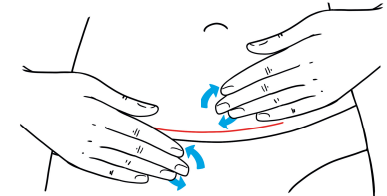
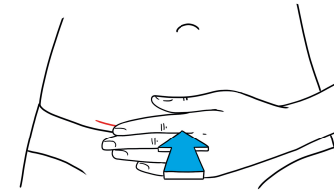


Péče na oddělení šestinedělí a první týdny po porodu v domácím prostředí

1. Od odkrytí rány je důležité **ránu sprchovat čistou vodou několikrát denně a opatrně vytřít do sucha** čistým bavlněným či papírovým ručníkem. Šetrná mikromasáž operační rány a jejího okolí pomocí sprchování působí analgeticky a pomáhá proti otokům.
2. **Ponechávejte ránu co nejvíce na vzduchu** a do doby vytažení stehů ničím nepromazávejte. Strupy násilně neodstraňujte. Optimální je jejich spontánní odlupování způsobené sprchováním a osušováním rány.

3. Noste co nejdéle **síťované kalhotky**.

4. První tři dny postačí **plošný tlak dlaně na oblast rány a jemné kroužení tkání pod a nad ránou a hlazení oblasti rány a jejího okolí**. Do doby vytažení stehů jizvu přímo nemasírujte.



5. Po vytažení stehů (cca 7.-10. den po porodu) začněte s **hydratací jizvy a masáží**. Masírujte kvalitními rostlinnými oleji či mastmi určenými k péči o jizvu (např. třezalkový, měsíčkový olej, bambucké máslo, kokosový olej, nesolené vepřové sádlo, aj.), kalciovou mastí. Lze používat silikonové gely.

6. **Kojte své dítě ve vhodné poloze**, aby se jizva na břicho nenamáhala (vsedě s velkým polštářem na břicho a pod prsa – poloha tanečnicka, vsedě s polštářem na boku – poloha fotbalisty, vleže na boku).

7. **Dbejte na prevenci zácpy**, vsedě na toaletě použijte stoličku pod nohy.

8. Pijte bylinkové čaje, které působí proti křečím – spazmolyticky. Vhodný je kontryhelový a maliníkový čaj.

9. **Zavinujte si břicho do šátku po dobu šestinedělí** při prvních procházkách a větší zátěži.

10. **Neutlačujte jizvu těsným prádlem**, nenoste kalhoty s páskem přes jizvu.

11. **Při cestování autem** použijte na břicho smotaný ručník, který ztlumí tlak bezpečnostního pásu.



12. **Při kašli, smíchu, kýchnutí** si přidrže oblast rány a jemně stlačte podbřišek.

13. **Využijte kineziotejpování**. Působí analgeticky a proti otokům, podporuje proces hojení jizvy.

14. **Biolampa** podporuje buněčný metabolismus jizvy a má svůj význam v době, kdy má tkáň narušené nervově-cévní zásobení.

15. **Chovejte se k sobě šetrně a odpočívajte**. V šestinedělí si nechejte pomoci ostatními členy domácnosti. Spěte kdykoliv spí Vaše dítě, čerpejte energii do dalších dní. Nenoste větší zátěž než váží Vaše dítě po dobu prvních 3-4 měsíců.

16. **Pohybujte se šetrně s ohledem na Váš aktuální zdravotní stav a na Vaše možnosti**.