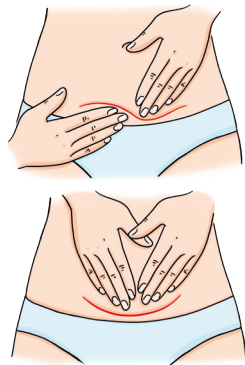
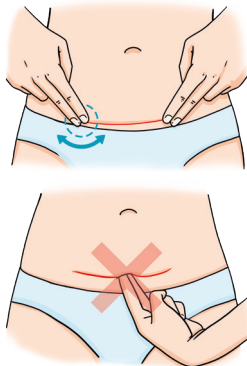


Ako a kedy masírovať jazvu

1. Technika masáže jazvy po odstránení stehov - jemne priložte bruška prstov na jazvu (nie špičky prstov!) a šetrne krúživými pohybmi masírujte. Predstavte si na jazve ciferník a jedno miesto vedľa druhého masírujte v smere a proti smeru hodinových ručičiek. Cieľom je plošne posúvať jednotlivými vrstvami mäkkých tkanív do všetkých smerov. Celými dlaňami plošne vytierajte



2. Technika „S“ a „C“ – plošne položte prsty jednej ruky zospodu na jazvu a druhou rukou zhora na jazvu a vytvorte bruškami prstov plošný tlak tak, aby sa medzi Vašimi prstami tkanivo nariasilo do písmena „S“. Vydržte po dobu cca 20 sekúnd, predýchajte a pokračujte na ďalšiu časť jazvy. Takto ošetríte celú dĺžku jazvy. Jednou rukou môžete pôsobiť tak, aby ste riasili tkanivo do písmena „C“ a pokračovať zhodne ako u písmena „S“. Dlaňami plošne vytierajte smerom k slabinám a dozadu k chrbtici.

3. Uchopte jazvu do Vašich prstov a formujte jazvu tak, aby ste vytvorili písmeno „S“ a „C“.



4. Netlačte bodovo do jazvy! S ohľadom na formovanie hojenia jazvy neodporúčame tzv. bodovú tlakovú masáž, ktorá môže jazvu poškodiť, ale šetrnú masážnu techniku popísanú vyššie.

Kedy bezodkladne navštíviť lekára

V prípade, že sa objavia niektoré z nasledujúcich príznakov, odporúčame bezodkladne navštíviť lekára - horúčka nad 38°C, pálenie a začervenanie jazvy a jej okolia, náhla kludová bolesť v jazve, vytekanie hnisu z jazvy, zosilnenie vaginálneho krvácania.

V prípade jakýchkoľvek nejasností vyhľadajte odborníka (lékaře, porodní asistentku nebo fyzioterapeutku) a navrhovaný postup péče o jazvu 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

Ako sa starať o jazvu po pôrode cisárskym rezom?

Vážená a milá mamička,

blahoželáme Vám k narodeniu Vášho bábätka, ktoré ste porodili cisárskym rezom. Máte za sebou emočne, duševne aj telesne náročný čas a preto teraz venujte pozornosť a starostlivosť nielen svojmu dieťaťu, ale doprajte ju tiež sama sebe. V čase šestonedelia je pre Vás mnoho situácií nových a ak cítite, že potrebujete psychickú či fyzickú pomoc a podporu, neváhajte sa obrátiť na pôrodnú asistentku či lekára vo Vašom okolí. Sú pripravení Vám pomôcť. My by sme Vás v nasledujúcom texte radi oboznámili s tým, ako sa o seba, svoju ranu a vznikajúcu jazvu počas nasledujúcich dní, týždňov a mesiacov starať.

Po pôrode cisárskym rezom sa rana hojí jazvou po dobu 12 mesiacov a dlhšie. Starostlivosť o jazvu by mala trvať rovnako dlhú dobu. Kosmetický vzhľad jazvy je možné v určitom ohľade správnou starostlivosťou priaznivo ovplyvniť. Starostlivosť o ranu, jazvu a okolité mäkké tkanivá je dôležitá nielen pre jej výsledný vzhľad. Naučiť sa s jazvou správne manuálne pracovať je kľúčové pre prevenciu vzniku zrastov, pre optimálnu funkciu svalov, lymfatického systému, nervovo-cievneho zásobenia a pre funkciu vnútorných orgánov.

Starostlivosť o ranu prvé hodiny po pôrode

(3-24 hodín po pôrode)

1. Vnímajte a dotýkajte sa vedome svojho brucha. Dotýkajte sa aj oblasti rany, ktorá je prekrytá. Po odstránení krytia si vezmite zrkadlo alebo mobil a pozrite sa, ako hojaca rana vyzerá. Vznikajúca jazva bude Vašou novou súčasťou. Dotyk je dôležitý pre zlepšenie vnímania a citlivosti poranenej oblasti.

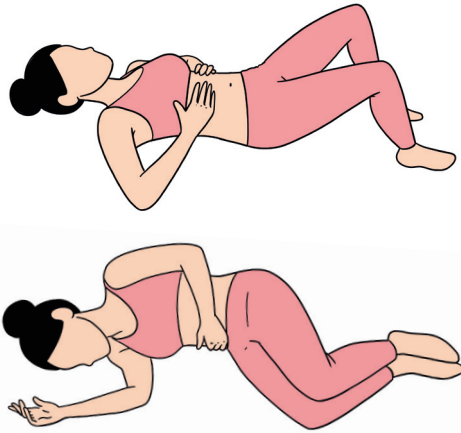
2. Dýchajte do brucha a oblasti rany

Dýchajte do oblasti dolných rebier a prehľbujte bráničný dych. Položte si jemne Vašu dlaň do oblasti rany a pokojne sa nadychujte a vydychujte. Vďaka dýchaniu dôjde k rozpochybovaniu oblasti rany a orgánov brucha, čo je dôležitá prevencia vzniku zrastov. Vďaka tomuto dýchaniu budete ľahšie tolerovať bolesť, môžete ju „vydýchať“.



3. Opatrne sa pohybujte od prvej chvíle, kedy sa prebudí cit vo Vašich nohách.

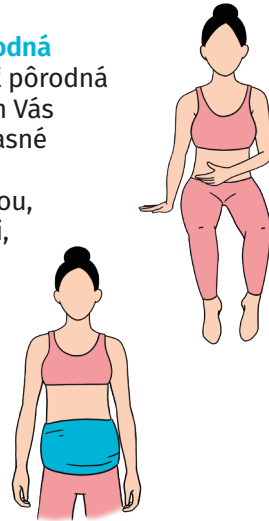
Pridržiňte si rukou podbruško. Skrčte a natiahnite v bedrách najskôr jednu, potom druhú dolnú končatinu. Ľahko zdvihnite panvu a napolohujte sa na bok končatinu. Ľahko zdvihnite panvu a napolohujte sa na bok. Na boku vydržte cca 15 minút a potom sa otočte na bok druhý. Tento pohyb Vám bude veľmi nepríjemný a bolestivý, je to v poriadku. Ako prevencia zrastov, ktoré vznikajú v prvých 24 hodinách po operácii, je to však jedna z najdôležitejších činností, ktorú prosím robte. Dýchajte do Vašej dlane, ktorou fixujete podbruško. Podporujete tým tok lymfy a pomáhate pohybom predchádzať rôznym komplikáciám.



4. Vstávajte z lôžka hneď, ako Vám to lekár alebo pôrodná asistentka dovoľí. V prvej chvíli Vám bude pomáhať pôrodná asistentka. Najskôr sa s pomocou posadíte a potom Vás odprevadí do sprchy a pomôže Vám s hygienou. Včasné vstávanie z lôžka je pre prevenciu zrastov a ďalších komplikácií veľmi dôležité. Pridržiavajte si ranu rukou, doprajte si čas na odpočinutie a vydýchanie bolesti, ktorú Vám pohyb spôsobuje.

5. Pre každé ďalšie vstávanie z lôžka použite pôrodnú šatku, ktorú Vám pôrodná asistentka pomôže na brucho uviazať.

Vďaka šatke si vytvoríte oporu pôrodom oslabenému bruchu, nebudete sa hrbiť a uľaví sa Vám od bolesti.



Starostlivosť na oddelení šestonedelia a prvé týždne po pôrode v domácom prostredí

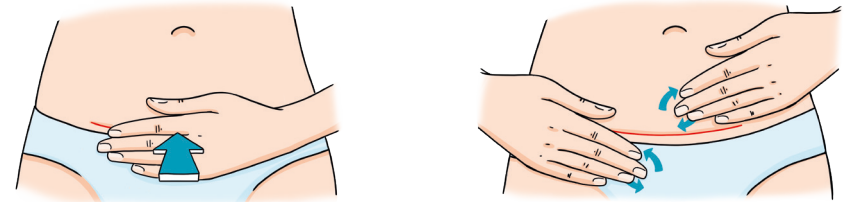
1. Od odkrytia rany je **dôležité ranu sprchovať čistou vodou niekoľkokrát denne a opatrne vytrieť do sucha** čistým bavlneným alebo papierovým uterákom.

Šetrná mikromasáž operačnej rany a jej okolia pomocou sprchovania pôsobí analgeticky a pomáha proti opuchom.

2. **Ponechávajúte ranu čo najviac na vzduchu.** Chrasty násilne neodstraňujte. Optimálne je ich spontánne odlupovanie spôsobené sprchovaním a osušovaním rany.

3. Noste čo najdlhší **sieťované nohavičky.**

4. Prvé tri dni postačí **plošný tlak dlane na oblasť rany a jemné krúženie tkanív pod a nad ranou a hladenie oblasti rany a jej okolia.** Prvých 7 až 10 dní jazvu priamo nemasírujte.



5. Cca 7-10. deň po pôrode začnite **s hydratáciou jazvy a masážou.** Masírujte kvalitnými rastlinnými olejmi či masťami určenými na starostlivosť o jazvu (napr. ľubovníkový, nechtíkový olej, bambucké maslo, kokosový olej, nesolená bravčová masť, atď), kalciovou masťou. Je možné používať silikónové gély.

6. **Dojčíte svoje dieťa vo vhodnej polohe,** aby sa jazva na bruchu nenamáhala (v sede s veľkým vankúšom na brucho a pod prsia - poloha tanečníka, posediačky s vankúšom na boku - poloha futbalistu, poležiačky na boku).

7. **Dbajte na prevenciu zápchy,** v sede na toalete používajte stoličku pod nohy.

8. Pite bylinkové čaje, ktoré pôsobia proti kŕčom - spazmolyticky. Vhodný je alchemilkový a malinikový čaj.

9. **Zavinujte si brucho do šatky po dobu šestonedelia** pri prvých prechádzkach a väčšej záťaži.

10. **Neutláčajte jazvu tesnou bielizňou,** nenoste nohavice s opaskom cez jazvu.

11. **Pri cestovaní autom** použite na brucho zmotaný uterák, ktorý stlmí tlak bezpečnostného pásu.

12. **Pri kašli, smiechu, kýchnutí** si pridržiňte oblasť rany a jemne stlačte podbruško.

13. **Využite kineziotejpovanie.** Pôsobí analgeticky a proti opuchom, podporuje proces hojenie jazvy.

14. **Biolampa** podporuje bunkový metabolizmus jazvy a má svoj význam v čase, kedy má tkanivo narušené nervovo-cievne zásobenie. /cca prvé 2 týždne/

15. **Správajte sa k sebe šetrne a odpočívajte.** Počas šestonedelia si nechajte pomôcť ostatnými členmi domácnosti. Spite kedykoľvek spí Vaše dieťa, čerpajte energiu do ďalších dní. Nenoste väčšiu záťaž ako váži Vaše dieťa počas prvých 3-4 mesiacov.

16. **Pohybujte sa šetrne s ohľadom na Váš aktuálny zdravotný stav a na Vaše možnosti.**

