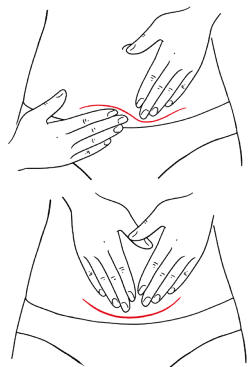
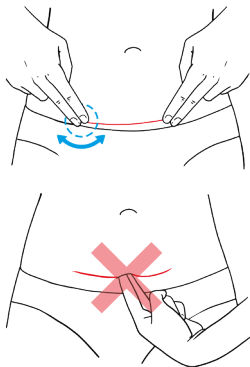


## Ako a kedy masírovať jazvu

**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, predýchavajte 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, vytekánie 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 správnu 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.

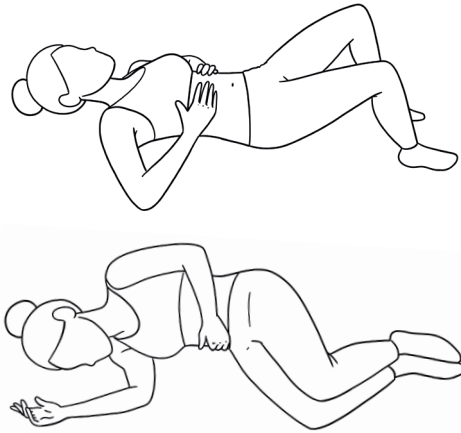
## 2. Dýchajte do brucha a oblasti rany

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“.



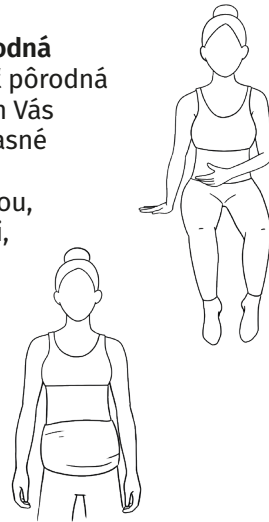
**3. Opatrne sa pohybujte od prvej chvíle, kedy sa prebudí cit vo Vašich nohách.**

Pridržte 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 dovolí.** 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 hrbíť a uľaví sa Vám od bolesti.

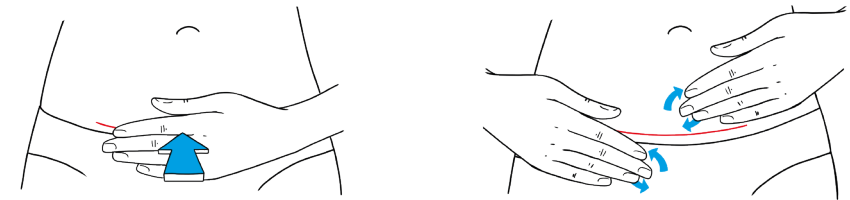


## Starostlivosť na oddelení šestonedelia a prvé týždne po pôrode v domácom prostredí

- 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 najdlhšie 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. Zavíňte 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 pridržte 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.**

