



INFORMACJA DLA PACJENTKI WYPISANEJ PO PORODZIE DO DOMU

1. Proszę zwracać uwagę na częste mycie rąk (przed karmieniem, po zmianie pieluszki, przed i po korzystaniu z toalety).
2. Jeżeli poród odbył się siłami natury ważne jest utrzymanie w czystości rany po nacięciu krocza (mycie wodą z mydłem, Tantum-Rosa, po każdorazowym użyciu toalety).
3. Jeżeli poród był zakończony cięciem cesarskim, ranę należy utrzymywać w czystości i suchości. Proszę zwrócić uwagę na następujące objawy: gorączka, zaczerwienienie, obrzęk, wydzielanie płynu z rany pooperacyjnej. W przypadku wystąpienia wymienionych objawów proszę zawiadomić lekarza.
4. Współżycie seksualne, irygacje pochwy, a także używanie tamponów, jest niewskazane przez pierwsze 6 tygodni po porodzie ze względu na zwiększone ryzyko infekcji.
5. Ból brzucha w pierwszych kilku dniach po porodzie jest związany z normalnym procesem kurczenia się macicy do wielkości sprzed ciąży. W czasie karmienia piersią, mogą wystąpić bóle brzucha przypominające ból w okresie menstruacji. Jeżeli ból nasila się, a zwłaszcza przybiera charakter bólu ciągłego, proszę zawiadomić lekarza.
6. Krwawienie po porodzie stopniowo zmniejsza się i trwa 8-15 dni, może być jasnoczerwone w pierwszych dniach, potem wydzielina zmienia zabarwienie na różowe następnie brązowe i z czasem przezroczyste. Miesiączka pojawi się po około 6 tygodniach. Jeżeli karmi Pani piersią, miesiączka może się dopiero pojawić po zakończeniu karmienia. Proszę zwracać uwagę na następujące objawy: obfite krwawienie, gorączka, nieprzyjemny zapach wydzieliny z pochwy, duża ilość skrzepów w wydzielinie. W przypadku wystąpienia takich objawów, proszę zgłosić się do lekarza.
7. W pierwszych dniach po porodzie mogą wystąpić zaparcia. Jeżeli do chwili wypisu ze szpitala nie oddała Pani stolca, proszę poinformować położną. W domu proszę wzbogacić dietę o produkty bogate w błonnik (warzywa, owoce), można także pić kompot z suszonych owoców .
8. **KARMIENIE PIERSIĄ:** ważna jest właściwa pozycja w czasie karmienia zarówno matki jak i dziecka. Zaleca się częste karmienie, tak aby noworodek był nakarmiony oraz aby zapobiec zaleganiu pokarmu w piersiach. Jeżeli zauważy Pani zaleganie pokarmu, można przed karmieniem przyłożyć do piersi ciepły kompres oraz wycisnąć z brodawki trochę pokarmu, aby ułatwić dziecku ssanie.
9. **KARMIENIE BUTELKĄ:** należy nosić cały czas dobrze przylegający biustonosz, nie stymulować i nie odciągać pokarmu. W przypadku zalegania można przyłożyć 2 – 3 razy dziennie zawinięte w bawełnianą serwetkę kostki lodu, przez cały czas nosząc ściśle przylegający biustonosz. Proszę zwracać uwagę na następujące objawy: temperatura powyżej 38 °C, nasilanie się bólu lub guzy w piersiach. W tych sytuacjach proszę zawiadomić lekarza.
10. Jeżeli wystąpi obrzęk, zaczerwienienie i ból w obrębie kończyny dolnej (może to świadczyć o groźnym powikłaniu tzw. procesie zakrzepowym w żyłach kończyn dolnych), proszę natychmiast zawiadomić lekarza.
11. Jeżeli pojawi się dyskomfort spowodowany żylakami odbytu, można używać maści na żylaki. Jeżeli ból mimo używania maści nie ustępuje lub wystąpi krwawienie z żylaków, proszę zawiadomić lekarza.
12. Zaleca się codzienną kąpiel pod prysznicem (nie w wannie) oraz jak najwięcej odpoczynku. Po porodzie można wrócić do normalnej aktywności za wyjątkiem ciężkich prac domowych: podnoszenia ciężkich przedmiotów itp. Ćwiczenia poporodowe będzie można rozpocząć po omówieniu ich z lekarzem, w czasie pierwszej wizyty - w 6 tygodniu po porodzie.
13. **ODŻYWIENIE:** Należy unikać produktów zawierających kofeinę, przyprawy, produktów wzdymających np.: fasoli, kalafiora, brokuła, itp. Należy pić więcej płynów, zwłaszcza w okresie karmienia piersią.
14. Ciąża, poród i połóg przynoszą wiele zmian emocjonalnych, psychicznych i psychologicznych, które są następstwem zmian hormonalnych. Jeżeli jednak nie będzie Pani mogła poradzić sobie z emocjami lub depresją, proszę zgłosić się do lekarza.

Proszę pamiętać!!!

Każdy przypadek podwyższonej temperatury, krwawienia lub patologicznej wydzieliny z dróg rodnych wymaga pilnej konsultacji i wizyty u lekarza ginekologa.