Materiały edukacyjne – zalecenia pielęgniarskie dla pacjenta przy wypisie ze szpitala – *załącznik nr 72*

ZALECENIA DLA PACJENTKI PO PORODZIE I CIĘCIU CESARSKIM

1. Jeżeli poród odbył się siłami natury bardzo ważne jest utrzymanie w czystości rany po nacięciu lub pęknięciu krocza, należy często się podmywać wodą z mydłem lub delikatnymi środkami do higieny intymnej (nawet po każdym oddaniu moczu lub stolca).

Ranę należy osuszać jednorazowym ręcznikiem (zawsze ruchem od przodu do tyłu). Ważne jest częste zmienianie podpasek, nie rzadziej niż co 4 godziny. Należy ranę wietrzyć, zakładać bawełnianą, przewiewną lub jednorazową bieliznę. Ranę zaczerwienioną, obrzękniętą lub z wysiękiem przemywać Octeniseptem 1-2 razy na dobę.

W razie wątpliwości skontaktować się z położną środowiskową / lekarzem.

2. Zaleca się korzystanie z prysznica (woda nie powinna być zbyt gorąca), kąpiele w wannie nie są wskazane.

3. Współżycie seksualne, irygacje pochwy, używanie tamponów jest niewskazane przez pierwsze 6 tygodni po porodzie ze względu na zwiększone ryzyko infekcji.

4. Przez kilka dni po porodzie będzie Pani odczuwać ból towarzyszący obkurczaniu się macicy, która wraca do rozmiarów sprzed ciąży. Ból może się nasilać podczas karmienia piersią.

5. Krwawienie po porodzie stopniowo zmniejsza się i może trwać do 14 dni, następnie kolor wydzieliny z pochwy zmienia się od brunatnego do przezroczystego.

6. Miesiączka pojawi się po około 6 tygodniach, jeśli nie karmi Pani piersią. U matek karmiących piersią miesiączka może pojawić się po kilku tygodniach karmienia piersią lub po odstawieniu dziecka od piersi.

7. Karmienie piersią nie stanowi skutecznej metody antykoncepcyjnej.

8. Należy zadbać o regularne spożywanie pełnowartościowych posiłków, bogatych w błonnik, wapń i witaminy. Proszę wypić 1,5 -2 l płynów w ciągu doby, unikać napojów gazowanych, wysokosłodzonych alkoholowych, dbać o wypróżnienia.

WAŻNE: W PRZYPADKU TEMPERATURY CIAŁA POWYŻEJ 37.7*C, OBFITSZEGO KRWAWIENIA LUB NIEPRAWIDŁOWEJ WYDZIELINY Z POCHWY (NIEPRZYJEMNY ZAPACH), ZACZERWIENIENIA RANY I BÓLU, OBRZĘKU I ZACZERWIENIENIA PIERSI WSKAZANA JEST WIZYTA U LEKARZA GINEKOLOGA.

Bibliografia

1.Położnictwo i ginekologia tom 1 i 2. G. Bęborowicz. PZWL. Warszawa 2021.

2.Opieka położnej w ginekologii i onkologii ginekologicznej. M.Rabiej. E.Dmoch-Gajzerska. PZWL. Warszawa 2016.

3.Powikłania pooperacyjne w ginekologii. B.Śpiewankiewicz. Wydawnictwo Lekarskie PZWL. Warszawa 2009