



## **PÉČE O JIZVU PO CÍSAŘSKÉM ŘEZU**

Vážená paní,

tyto informace jsou určeny pro pacientky, které porodily císařským řezem a v šestinedělí i v týdnech následujících po něm je potřeba, aby věnovaly zvýšenou pozornost péči o jizvu (suturu).



- ❖ Po odstranění krytí a ověření, že jizva není zarudlá a neodchází z ní sekret nebo krev, je potřeba jizvu několikrát denně **sprchovat a mýt mýdlem** (nedráždivým, neparfémovaným).
- ❖ Při sušení jizvu nedřít hrubým ručníkem, jen **lehce poklepávat** jemným ručníkem.
- ❖ Po zaschnutí jizvy a odhojení strupů začít každý den **promazávat** mastným a neparfémovaným prostředkem (např. nesoleným vepřovým sádlem, indulonou, měsíčkovou masťou, šípkovým olejem apod.).
- ❖ Je potřeba jizvu ošetřovat **mechanicky** kvůli:
  - **podporování hojení** – tzv. **tlaková masáž**:  
*Palcem nebo ukazovákem zatlačit na jizvu, chvilku přidršet až kůže zbělá a poté pustit. Postupovat tak po celé délce jizvy i v jejím okolí.*
  - **zabránění srůstům mezi jednotlivými vrstvami buněk**:  
*Protahování do „esíčka“ = uchopit jizvu mezi palce a ukazováky a pohybovat palcem jedné ruky směrem nahoru, ukazovákem druhé ruky směrem dolů a naopak.*  
  
*Protahování do „úsměvu“ = uchopit jizvu mezi palce a ukazováky, palci pohybovat směrem k sobě a nahoru, ukazováky se pohybují směrem od sebe a dolů.*

Aby byly pooperační jizvy co nejméně patrné, je třeba tzv. tlakovou masáž provádět přibližně 3 dny po odstranění stehů (u samovstřebávacích stehů zhruba 10 dní po porodu). Výše popsáním způsobem je ideální pečovat o čerstvé jizvy 2 týdny až 3 měsíce.

Hlavně v období šestinedělí, tedy šest týdnů po porodu se doporučuje tělesně se šetřit, nenamáhat břišní svaly:

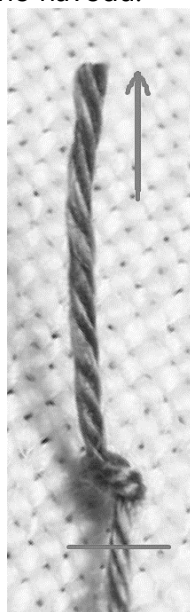
- nezvedat a nenosit těžké předměty (max. 3-4 kg),
- nevstávat přímo, ale přes bok,
- při kýčání a kašláním se mírně předklonit a fixovat překrytými dlaněmi jizvu.

V případě jakýchkoli komplikací (zarudnutí jizvy, zvýšená sekrece nebo krvácení z jizvy) informujte svého ošetřujícího lékaře nebo v období šestinedělí přijďte na Všeobecnou gynekologickou ambulanci Kliniky gynekologie, porodnictví a neonatologie. Lékař odborně posoudí stav hojení jizvy, případně Vás objedná k sestře – ranhojičce (specialistce na hojení ran po operacích).

## PÉČE O JIZVU PO CÍSAŘSKÉM ŘEZU

### Postup při odstraňování konců šití – uzlíků neboli mašliček:

- 1) Konce stehu sutury se většinou zastřihávají pátý den po porodu císařským řezem, pokud lékař neurčí jinak. Pokud jste byla z porodnice propuštěna s nezastřihnutými konci stehu v podobě uzlíků neboli mašliček, je potřeba je nejpozději sedmý den po porodu odstranit.
- 2) Jedná se o velmi jednoduchý úkon, který lze zvládnout bez problémů i v domácím prostředí.
- 3) Stehy se odstraňují pomocí ostrých nůžek např. na manikúru. Vložte je na pár minut do vařící vody, nechte uschnout na papírové utěrce a pak je potřete smotkem vaty, namočeným v lihu.
- 4) Dále postupujte podle obrázkového návodu:



**1) zde povytáhnout**

**2) zde přestříhnout**

- 5) Pokud je jizva zarudlá nebo oteklá, stehy nevyndávejte a přijďte na Všeobecnou gynekologickou ambulanci Kliniky gynekologie, porodnictví a neonatologie ke kontrole jizvy.

### Biostimulační laser

Na naší klinice Vám můžeme nabídnout nadstandardní ošetření pooperační jizvy biostimulačním laserem. Biostimulační laser podporuje látkovou výměnu buněk v kůži a podkoží do hloubky, aktivuje přirozené hojící procesy v kůži. Stimuluje tvorbu kolagenu, leukocytů, zvyšuje metabolismus tkáně, podporuje novostavbu cév a průtok krve. Tím má významný podíl na urychlení hojení. Díky protizánětlivému účinku biostimulačního laseru je urychleno hojení zánětlivých ložisek. Opakované působení zvyšuje regeneraci kůže. Léčba biostimulačním laserem je bezbolestná a po zákroku nevyžaduje žádná omezení. Poranění ve většině případů reaguje na léčbu laserem rychle a s viditelnými výsledky již po několika aplikacích.

Léčbu laserem zajišťují proškolení zdravotníci naší kliniky vždy v pondělí, ve středu a pátek v době od 14:00 do 15:15. Cena jednoho ošetření je 200 CZK (nehradí zdravotní pojišťovna) a je nutné se předem objednat, kapacita počtu ošetření je omezená. Objednání je možné telefonicky na čísle 224 967 401.