



INFORMACE PRO PACIENTKY PO PROPUŠTĚNÍ Z ODDĚLENÍ ŠESTINEDĚLÍ

Vážená paní,

připravili jsme pro Vás několik informací, které by Vám měly pomoci zvládnout návrat domů po propuštění z oddělení šestinedělí.



HYGIENA

Během šestinedělí se postupně uzavírá hrdlo děložní, děloha se vrací do původní velikosti a polohy a zbavuje se přebytečné sliznice pomocí očištěk. Očištěk Vám budou odcházet celé šestinedělí. Nejprve jsou krvavé – neměly by být silnější než menstruace. Postupně budou slábnout a měnit se ve žlutavý až bělavý výtok, mohou mírně zapáchat.

Při neuzavřeném hrdle děložním a odchodu očištěk jste více ohrožena infekcí, proto je třeba:

- ❖ často se sprchovat, nekoupat se ve vaně ani v bazénu,
- ❖ používat jeden ručník na tělo, druhý na intimní partie,
- ❖ často močit (každé 2-3 hodiny),
- ❖ po každém močení a stolici si opláchnout intimní partie,
- ❖ utírat se vždy zepředu dozadu (od pochvy ke konečníku),
- ❖ nemít pohlavní styk,
- ❖ často si mýt ruce – po kontaktu s vložkami, před dotýkáním prsů a dítěte.

Prsa jsou také více ohrožena infekcí, mohou se na nich objevit trhlínky – tzv. ragády. Před dotýkáním prsů, a především bradavek si myjte a dezinfikujte ruce (na trhu je k dispozici mnoho typů antibakteriálních mýdel, ubrousků apod.).

STRAVOVÁNÍ

V šestinedělí se snažte jíst normálně, nepřejídejte se, nepijte alkohol, nekuřte. Strava by měla být pestrá s dostatečným obsahem vlákniny, bílkovin, vitamínů a minerálních látek. Pozor na chemicky ošetřené a konzervované potraviny, uzeniny a příliš kořeněná jídla. Pijte alespoň 3-4 litry tekutin denně (vodu, ovocné a kojící čaje, naředěné ovocné džusy, do pitného režimu patří i polévky).

V období šestinedělí probíhají v těle ženy fyziologické a anatomické změny, které vedou k navrácení těla do stavu jako před těhotenstvím, hojí se rány po spontánním porodu i po případném císařském řezu. Zejména na začátku šestinedělí se doporučuje vyhýbat se nadýmavé stravě, která by mohla způsobit zažívací obtíže a tím prodloužit dobu hojení tkání. Hojení tkání a redukci otoků dolních končetin naopak podporuje strava bohatá na bílkoviny (zdravé mléčné výrobky – jogurty, tvarohy apod.).

Podle nejnovějších studií ale nadýmavé složky potravy nepřecházejí do mateřského mléka, proto po zhojení tkání můžete při kojení jíst bez omezení.



INFORMACE PRO PACIENTKY

PO PROPUŠTĚNÍ Z ODDĚLENÍ ŠESTINEDĚLÍ

KOMPLIKACE V ŠESTINEDĚLÍ

Může se objevit silnější krvácení (více krve než při menstruaci), horečka (teplota vyšší než 38°C), bolesti břicha, zánět prsu (prs zarudlý a bolestivý na dotek), zánět močového měchýře (pálení a řezání při močení), zánět žil dolních končetin apod. Pokud máte v šestinedělí tyto, nebo i další gynekologické obtíže, je možné přijít na kontrolu na **gynekologickou ambulanci** na naší klinice (přízemí, ambulantní chodba vpravo), která funguje 24 hodin denně. Na tuto kontrolu si s sebou vezměte i své dítě, protože nikdy není dopředu jasné, jak dlouho se v nemocnici zdržíte. Personál gynekologické ambulance se snaží matky po porodu vždy upřednostnit před ostatními pacientkami, bohužel ne vždy je to z provozních důvodů možné.

Pokud Vás trápí jiné onemocnění, například chřipka (či jiná viróza), angína apod., navštivte i během šestinedělí svého **praktického lékaře**.

Po propuštění z oddělení šestinedělí se objednejte ke svému **obvodnímu gynekologovi**, který po šestinedělí zkontroluje Váš stav a zhojení. Veškeré gynekologické obtíže po šestinedělí již řešte s ním.

POHYBOVÁ AKTIVITA A CVIČENÍ PO PORODU

Po porodu byste měla dodržet období šestinedělí a během něj se nepouštět do větších pohybových aktivit, neběhat, neskákat, nezvedat a nenosit těžké věci.

Na naší klinice je možné se přihlásit na **cvičení po spontánním porodu** a na **cvičení po porodu císařským řezem**. Registrace je možná na našich stránkách www.apolinar.eu. Toto cvičení Vám pomůže dostat se opět do formy a předcházet různým zdravotním obtížím. Odpočinete si od každodenního kolotoče povinností a uděláte něco pro své zdraví. Vhodný start se cvičením je **2 měsíce po spontánním porodu** a **4 měsíce po porodu císařským řezem**.

Cvičení se zaměříme na:

- ❖ instruktáž a nácvik bráničního dýchání,
- ❖ procvičování aktivity a relaxace svalů pánevního dna,
- ❖ posílení středu těla,
- ❖ zlepšení kondice,
- ❖ relaxační techniky.

Cena: 250,- Kč za hodinu, balíček 3 cvičení za 600 Kč (možné přenést i ze cvičení v těhotenství).

Přejeme Vám klidný průběh šestinedělí a hodně radosti s Vaším miminkem, porodní asistentky z oddělení šestinedělí