

Jak o sebe pečovat po porodu





Copyright © Natalia Aussenberg,
Urszula Gałązka, Woman Care Concept,
2025

Obsah: Natalia Aussenberg, Urszula Gałązka

Redakce a korektury: Natalia Aussenberg,
Urszula Gałązka

Příprava e-knihy: Natalia
Aussenberg, Urszula Gałązka

Distribuce e-knihy: Canpol babies



- Obsah této e-knihy slouží pouze jako doporučení a nenahrazuje poporodní konzultaci s vaším ošetřujícím lékařem.
- Autoři nenesou odpovědnost za jakoukoli újmu vzniklou v důsledku nesprávného použití informací uvedených v této e-knize nebo za nahrazení lékařských prohlídek jejím obsahem.
- Veškeré materiály jsou chráněny polským zákonem o autorském právu a právech souvisejících ze dne 4. února 1994 (ve znění k 21. květnu 2021, Sbírka zákonů 2021, položka 1062). Žádná část této e-knihy nesmí být rozmnožována písemně, elektronicky, ani ve formě nahrávek či fotokopií bez písemného souhlasu autorů. Jednotlivé části lze citovat s uvedením řádného zdroje.



Natalia Aussenberg

Magistr fyzioterapie, absolventka Lékařské univerzity ve Varšavě.

Denně pracuje s těhotnými ženami a ženami po porodu ve Strefa Zdrowia Wilanów.

Podporuje přípravu na porod a poporodní regeneraci.

Často se věnuje ženám s diastázou břišních svalů a jizvami po císařském řezu.



Urszula Gałązka

Absolventka Fakulty tělesné výchovy ve Varšavě
s magisterským titulem z fyzioterapie.

Specializuje se na terapii a masáže pro
těhotné a ženy po porodu, stejně jako na
procedury pro regeneraci a formování
postavy.

Urszula je majitelkou Strefa Zdrowia Willanów,
kde denně pracuje a pečuje o klientky
v perinatálním období i po něm.

Poporodní období

Co je šestinedělí?

Poporodní období je jedinečná fáze v životě ženy, která začíná ihned po porodu a trvá přibližně 6 až 8 týdnů.

Je to čas, kdy se tělo matky postupně vrací do stavu před těhotenstvím. Poporodní období zahrnuje jak fyziologické, tak i emoční změny, které mohou být překvapivé — zejména pro ženy, které jím procházejí poprvé. Porozumění tomu, co se během tohoto období děje, pomáhá lépe se připravit na nadcházející výzvy a vědomě podpořit tělo i mysl v procesu zotavení.

Fyzické příznaky poporodního období

- Stahy dělohy – Po porodu se děloha začíná postupně vracet ke své původní velikosti. Tento proces, známý jako involuce, může způsobovat křeče zvané poporodní bolesti. Ty jsou zvláště patrné při kojení, kdy se uvolňuje oxytocin, který podporuje stahy dělohy.



- Poporodní krvácení – V období po porodu žena zažívá intenzivní krvácení, které je důsledkem hojení povrchu dělohy po odloučení placenty. Lochie se v průběhu následujících týdnů mění: zpočátku je krvavá, poté hnědá, růžová a nakonec bílá či čirá.

Fyzické příznaky poporodního období

- Únava a bolest: Tělo ženy je po námaze spojené s porodem oslabené. Můžete pociťovat celkovou únavu, bolesti svalů a nepohodlí v oblasti hráze (po vaginálním porodu) nebo jizvy po císařském řezu. Některé ženy se mohou potýkat také s hemoroidy, bolestmi zad nebo otoky nohou.



- Hormonální změny: Po porodu dochází k prudkému poklesu těhotenských hormonů, jako je progesteron a estrogen. Zároveň stoupá hladina prolaktinu, hormonu zodpovědného za tvorbu mléka. Tyto změny mohou vést k nadměrnému pocení, návalům horka nebo vypadávání vlasů.

Fyzické příznaky poporodního období

- Problémy s kojením – Začátky kojení mohou být náročné. Mnoho žen zažívá nalití prsou, bolestivost bradavek nebo stagnaci mléka. V tomto období je užitečné vyhledat pomoc laktačních poradkyň, které vás mohou vést k osvojení správné techniky kojení.



Psychické příznaky šestinedělí

- Emoční horská dráha – Hormonální změny, únava a nové povinnosti mohou vést k výkyvům nálad. Mnoho žen zažívá tzv. „baby blues“ — stav smutna, podrážděnosti a plačtivosti, který se obvykle objevuje během prvního týdne po porodu a trvá několik dní.
- Strach z nové role – Novopečené maminky si často kladou otázku, zda dokážou zvládnout požadavky mateřství. Mohou se cítit zahlcené odpovědností za péči o své novorozeně.
- Problémy se spánkem – V období po porodu je spánek často přerušován kojením a péčí o miminko. Nedostatek odpočinku může vést k pocitům a zhoršené náladě.



Psychické příznaky šestinedělí

- Poruchy nálady – V některých případech se baby blues může rozvinout v poporodní depresi – vážný stav, který vyžaduje psychologickou nebo psychiatrickou pomoc. Projevu se pocity bezmoci, obtížemi při navazování vztahu s dítětem a sociálním stažením.



Co může překvapit v poporodním období?

- Intenzita krvácení – Mnoho žen je překvapeno, jak silné může být lochie (poporodní výtok), zejména v prvních dnech po porodu. Je důležité používat speciální poporodní vložky, aby byla zajištěna správná ochrana.
- Bolest připomínající poporodní kontrakce – Některé ženy jsou zaskočeny intenzitou poporodních bolestí, zvláště při kojení. Je dobré vědět, že tyto bolesti jsou přirozenou součástí procesu regenerace dělohy.
- Změny vzhledu těla – Po porodu břicho okamžitě nezískává svůj předchozí vzhled. Kůže může být povolena a svaly oslabené. Mohou se také objevit strie nebo změny pigmentace.

Co může překvapit v poporodním období?

- Obtíže s vyprazdňováním – Po porodu mnoho žen řeší problémy s vyprazdňováním, zejména pokud prodělaly epiziotomii nebo císařský řez. Pravidelný příjem vody a konzumace potravin s vysokým obsahem vlákniny mohou tyto potíže zmírnit.
- Emoční reakce na kojení – Ne každá žena při kojení hned pociťuje radost. Technické obtíže, bolest nebo pocit povinnosti mohou způsobit frustraci.



Jak si pomoci v poporodním období?

- Dejte si čas: Poporodní období je proces, který vyžaduje trpělivost. Neočekávejte, že hned získáte zpět svou plnou sílu.
- Hledejte podporu: Povídejte si s blízkými, s porodní asistentkou nebo s ostatními maminkami o svých zkušenostech. Sdílení může přinést úlevu a pomoci pochopit, že v tom nejste sama.
- Pracujte na zotavení: Odpočinek, zdravá strava a jemné cvičení (dle doporučení lékaře) podpoří návrat do kondice.



Jak si pomoci v poporodním období?

Poporodní období je náročné, a přesto krásné období, během kterého ženské tělo odvádí obrovskou práci, aby se dalo znovu do rovnováhy. Pochopení změn, které probíhají jak v těle, tak v mysli, vám pomůže projít tímto obdobím s větším klidem a přijetím.



Poporodní urogynekologická doporučení a tipy

Připravili jsme seznam tipů a rad pro období po porodu.

Existuje několik věcí, o které je v tomto čase důležité pečovat, abyste podpořila své fyzické i duševní zdraví.

Níže najdete ta nejdůležitější doporučení, která vám pomohou vyhnout se komplikacím a podpoří vaši pohodu.

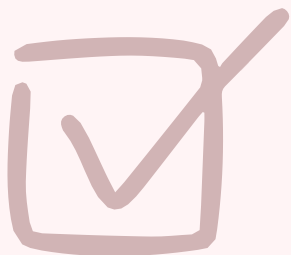


Poporodní kontrolní seznam podle každodenních činností



Vyhněte se těžké fyzické práci v raném poporodním období. V prvních týdnech po porodu je nezbytné odpočívat a vyhýbat se těžké fyzické námaze. Pokud je to možné, požádejte člena rodiny o pomoc s úkoly, jako je přenesení miminka na kojení nebo vynesení kočárku ven. Prvních šest týdnů po porodu je klíčových pro vaše pánevní dno, které může být oslabené. Tyto svaly ještě nejsou připravené na větší zátěž a přemáhání může vést k obtížím, jako je například únik moči. Takže mějte tuto radu na paměti a dopřejte si klid!

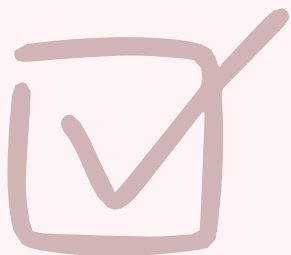
Poporodní kontrolní seznam podle každodenních činností



V prvních týdnech po porodu by měla vaše strava obsahovat potraviny bohaté na vlákninu, jako je celozrnný chléb a cereálie. Důležitou roli hraje také libové maso, protože dodává kvalitní bílkoviny. Vyvážená strava je nezbytná nejen pro vaše zotavení, ale také pro kvalitu mateřského mléka. Správná výživa podpoří vaše tělo i vaši schopnost účinně vyživovat vaše miminko.



Poporodní kontrolní seznam podle každodenních činností

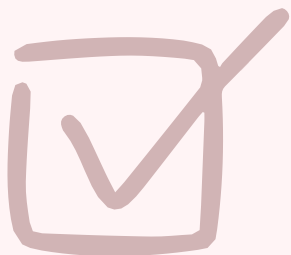


Pijte dostatek tekutin (alespoň 3 litry denně) Během období po porodu je klíčové zůstat hydratovaná. Zaměřte se především na pití neperlivé vody a bylinných čajů.

Doporučujeme nálevy z bylin, jako jsou:

- Kopřiva – bohatá na vápník a železo, pomáhá předcházet anémii.
- Pampeliška – zdroj vitamínu A a draslíku, podporuje trávení
- Maliník – posiluje a vyživuje děložní svaly, podporuje tvorbu mléka
- Kontryhel – posiluje dělohu a pomáhá předcházet poporodnímu krvácení
- Meduňka – ulevuje od bolestí hlavy

Poporodní kontrolní seznam podle každodenních činností



Začněte s cvičením pánevního dna a břišních svalů (po konzultaci s fyzioterapeutem specializovaným na práci s těhotnými ženami a poporodní regeneraci)

Své břišní svaly a svaly pánevního dna byste měla začít aktivovat už druhý den po porodu.

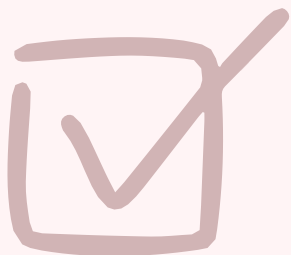
V následujících částech vás provedeme tím, jak správně aktivovat jak břišní svaly, tak svaly pánevního dna po porodu.

Poporodní kontrolní seznam podle každodenních činností



Vyhněte se bederním pásům a stahovacímu prádlu. Tyto pomůcky mohou oslabovat břišní svaly, čímž zpomalují jejich regeneraci a správnou funkci. Důležitější je, že tlak, který vyvíjejí na břicho, může způsobit nadměrný tlak na pánevní dno, což může vést k problémům, jako je únik moči nebo pokles orgánů, například močového měchýře, pochvy či dělohy.

Poporodní kontrolní seznam podle každodenních činností



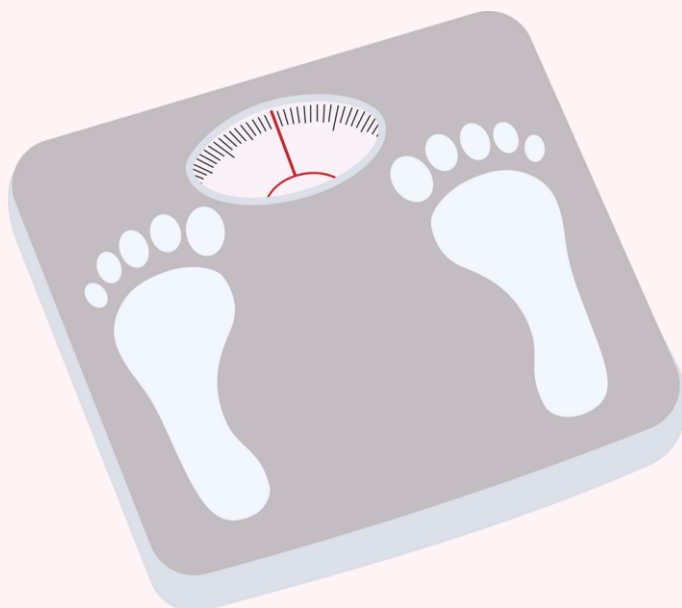
Pokud jste při porodu prodělala epiziotomii nebo natržení hráze, měla byste:

- Zajistit pravidelné vyprazdňování – pokud trpíte zácpou, použijte podnožku při používání toalety, abyste snížila tlak.
- Vyhněte se namáhání hrázních tkání, dokud se rána úplně nezahojí.
- Podporovat správné hojení hrázní rány doporučenou péčí. Udržujte správnou osobní hygienu, abyste předešla infekci.
- Pravidelně větrat hrázní oblast, aby se podpořilo hojení
- Vyhnout se poporodním polštářům s dírou (donut cushion), protože mohou způsobit nadměrné natažení a oslabení svalů pánevního dna.

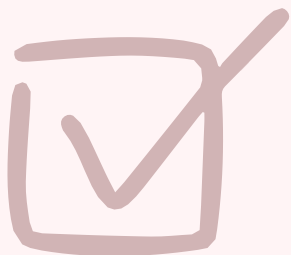
Poporodní kontrolní seznam podle každodenních činností



Vyhněte se rychlému hubnutí po porodu. Úbytek na váze po porodu by měl probíhat postupně – ideálně kolem 200g týdně, maximálně však 1kg za měsíc. Pamatujte, že vaše tělo potřebuje čas na zotavení a návrat do stavu před těhotenstvím. Jemný a vytrvalý postup podporuje dlouhodobé zdraví a pohodu – jak fyzickou, tak psychickou.

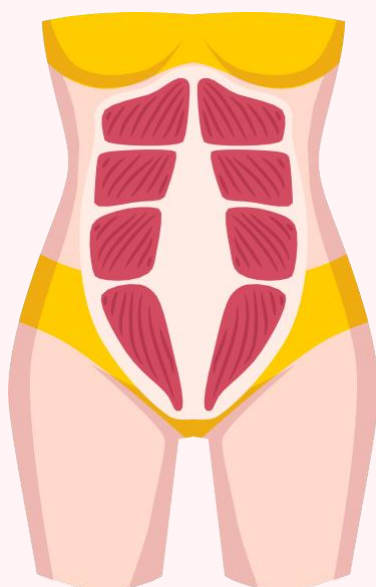


Poporodní kontrolní seznam podle každodenních činností

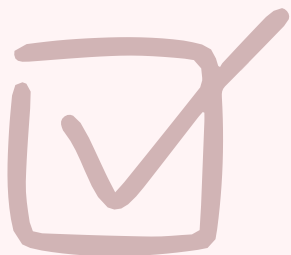


Zkontrolujte rozestup přímého břišního svalu.

Po šestinedělí navštivte fyzioterapeuta, který zkontroluje stav vašich břišních svalů a linea alba (bílé čáry). Provede testy k ověření funkčnosti a odhalení případného rozestupu.



Poporodní kontrolní seznam podle každodenních činností

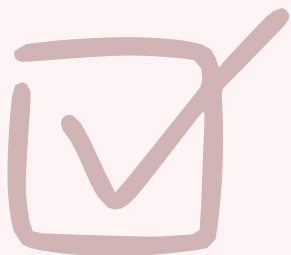


Vyhněte se příliš intenzivnímu cvičení

Pamatujte, že k fyzické aktivitě je třeba se vracet postupně – začněte s klidnými cviky a v následujících týdnech pomalu zvyšujte intenzitu. Nevytvářejte na sebe zbytečný tlak a hlavně se nesrovnávejte s ostatními ženami – naše těla jsou rozdílná a zotavují se různým tempem.



Poporodní kontrolní seznam podle každodenních činností

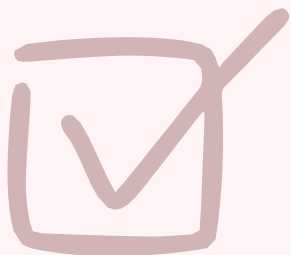


Dopřejte si dostatek spánku

Během prvních šesti týdnů po porodu jsou regenerační procesy velmi intenzivní, proto byste měla odpočívat vždy, když k tomu máte příležitost.



Poporodní kontrolní seznam podle každodenních činností



Zapojte členy rodiny do domácích prací

Neodmítejte pomoc od druhých, každých 10 minut je nesmírně cenných! Využijte chvíle, kdy se můžete v klidu najíst, osprchovat nebo si krátce zdřímnout :)

Šestinedělí je obdobím, které vyžaduje péči o sebe a laskavý přístup k vlastnímu tělu.

Zaměřte se na zotavení, správnou hygienu a odpočinek. Dopřejte si pauzy a neváhejte požádat o pomoc, když ji potřebujete.

Vaše zdraví je klíčové – pro vás i vaše miminko! 💕



Hygiena a péče

Po porodu prochází ženské tělo intenzivním procesem zotavení. Dodržování správné hygieny a osobní péče je v tomto období zásadní pro pohodlí, zdraví a prevenci infekcí.

Tato kapitola poskytuje podrobný návod, jak o sebe po porodu pečovat, včetně doporučených pomůcek a jejich praktického využití.



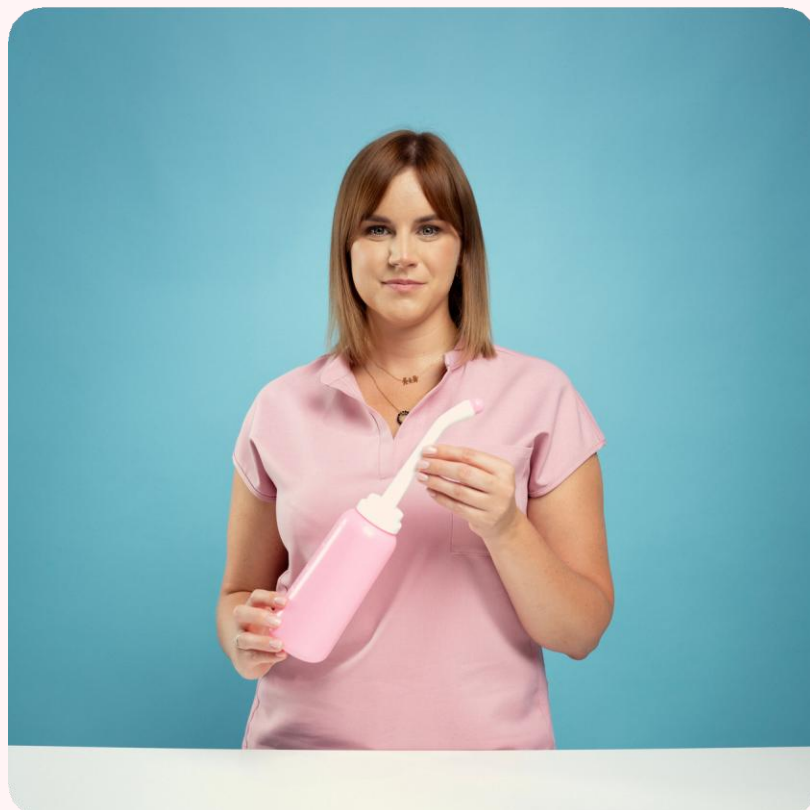
1. Intimní hygiena a péče o hráz

Bez ohledu na typ porodu (přirozený či císařský řez) je intimní hygiena součástí každodenní rutiny.

Omytí

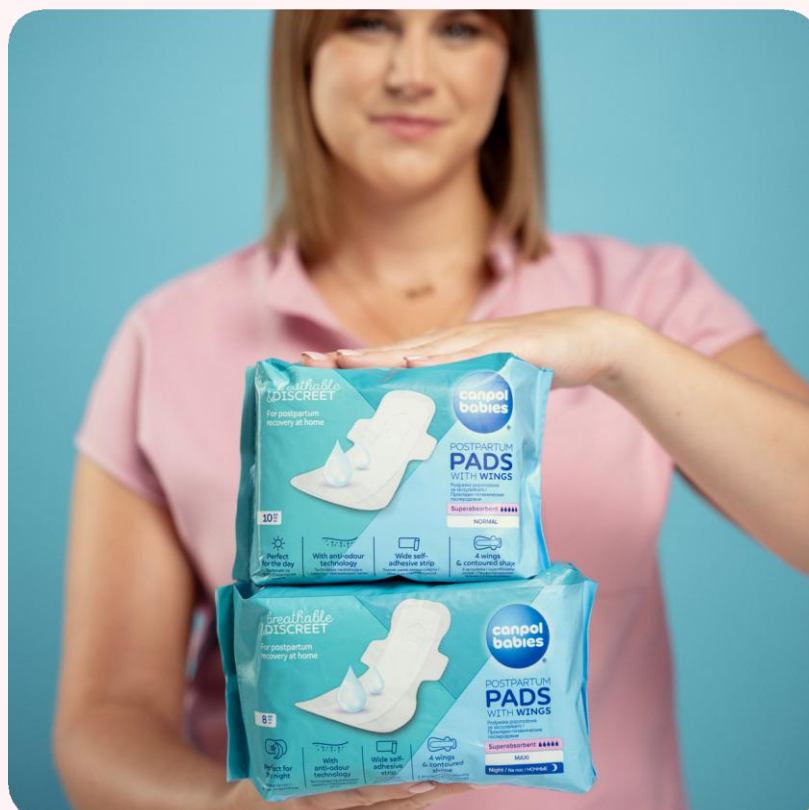
Po porodu je nesmírně důležité pravidelně se omývat, zejména po použití toalety. K tomuto účelu je ideální Intimní sprcha od Canpol babies, která usnadňuje jemné udržování hygieny. Ergonomický tvar lahve umožňuje důkladné očištění intimní oblasti bez dotyku citlivých míst. Voda by měla být vlažná a k omytí můžete použít i svůj oblíbený osvědčený přípravek.

Upozornění: Intimní sprcha je určena pouze k zevnímu použití, nikoliv k výplachům pochvy.



2. Výměna poporodních a mateřských vložek

Po porodu může krvácení (tzv. poporodní krvácení) trvat od několika dnů až po několik týdnů. Z tohoto důvodu je nutné používat poporodní vložky a podložky, které jsou měkké, prodyšné a dobře vstřebávají vlhkost. Tyto vložky jsou více savé než běžné hygienické vložky a hodí se zejména v prvních dnech po porodu. Jakmile poporodní krvácení ustupuje, vyplatí se přejít na tenčí poporodní vložky. Vložky měňte každé 2-3 hodiny, aby se zabránilo množení bakterií. Jako urogynekologičtí fyzioterapeuti doporučujeme poporodní a hygienické vložky od Canpol babies.



Sítované poporodní kalhotky

Opakovaně použitelné nebo jednorázové sítované kalhotky jsou ideální volbou pro období po porodu.

Zajišťují prodyšnost, držení vložky na místě a jsou pohodlné na nošení, i pokud máte stehy v oblasti hráze nebo jizvu po císařském řezu.



Vložky do podprsenky

Chrání oblečení před vytékajícím mlékem a zajišťují pohodlí. Správný výběr vložek do podprsenky je důležitý pro komfort i hygienu.

Vložky jsou k dispozici jednorázové i opakovaně použitelné.

Jednorázové jsou pohodlné a hygienické. Po použití je stačí vyhodit.

Opakovaně použitelné jsou šetrnější k životnímu prostředí, ale vyžadují pravidelné praní.

Je důležité je měnit každé 2-3 hodiny, aby se zabránilo množení bakterií a podráždění kůže kolem bradavek.



3. Jizva po císařském řezu

Pokud byl porod doprovázen císařským řezem, správná péče o jizvu je klíčová pro její řádné hojení.

Hygiena rány

Jizvu je třeba každodenně jemně omývat vodou a jemným mýdlem nebo speciálním přípravkem na péči o rány.

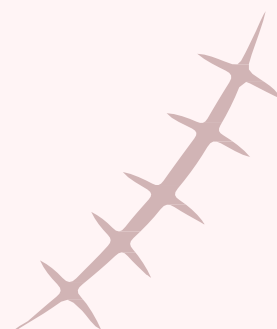
Důležité je neškrábat ji a nejlépe jemně osušit papírovým ubrouskem.

Ventilace

Nechte ránu volně dýchat. Snažte se nosit prodyšné bavlněné oblečení a vyhněte se těsným pásům či elastickým páskům v oblasti břicha.

Specializované krémy

Po konzultaci s lékařem můžete používat krémy nebo masti, které urychlují hojení a snižují vznik jizev.



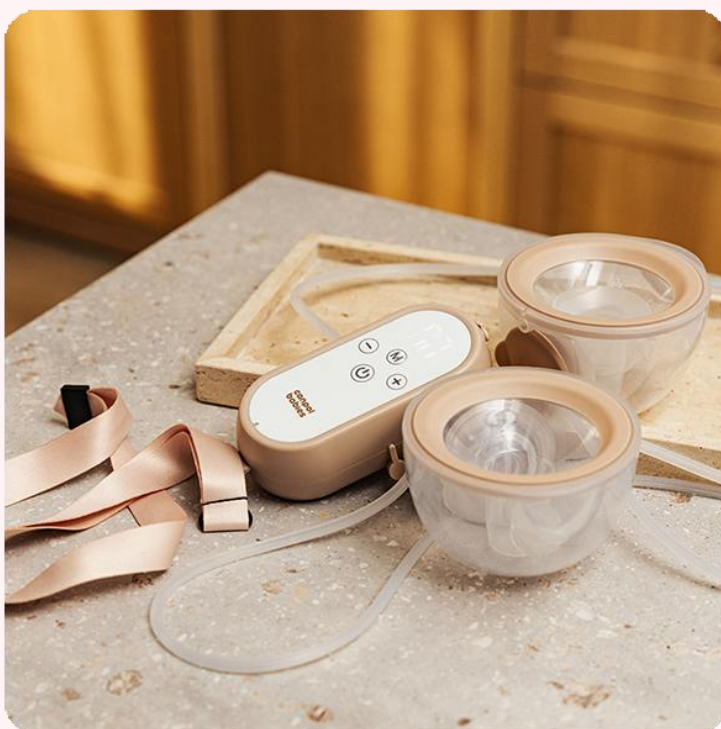
4. Péče o prsa

Prsa jsou v období po porodu obzvláště náchylná k nepříjemnostem spojeným s laktací. Správná péče pomáhá předcházet podráždění a problémům, jako je zadržování mléka nebo zánět prsu.

Odsávačka mateřského mléka

Odsávačka je nepostradatelnou pomůckou pro kojící maminky. Umožňuje odsát přebytečné mléko, čímž zabraňuje jeho hromadění. Je také velmi užitečné, pokud si chcete vytvořit zásobu mléka nebo když má miminko obtíže s efektivním sáním.

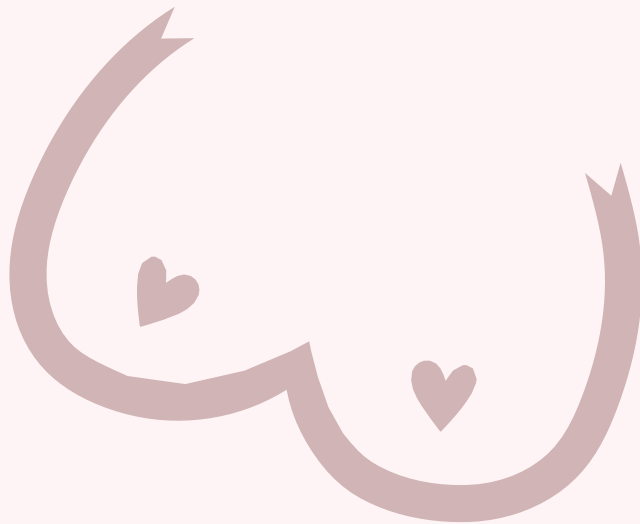
Pokud si nejste jistá, jakou odsávačku zvolit, produktový team Canpol babies doporučuje odsávačku MilkShell.



Péče o bradavky

Péče o bradavky po porodu je klíčovou součástí každodenní rutiny mladé maminky, zejména těch, které kojí. V tomto období jsou bradavky vystaveny velké zátěži, což může vést k jejich podráždění, popraskání nebo dokonce zánětu.

Správná péče nejen zvyšuje pohodlí maminky, ale také pomáhá přecházet vážnějším problémům, které by mohly kojení znesnadnit.



Problémy s bradavkami při kojení

Kojení je přirozený proces, ale může s sebou přinášet různé výzvy. Mnoho žen zažívá bolest bradavek, která může být způsobena:

- nesprávným přisátím miminka k prsu,
- častým sáním novorozence,
- citlivostí pokožky v této oblasti,
- nadměrným vysušením kůže nebo jejím poškozením.

Neléčené problémy s bradavkami mohou vést k vážnějším následkům, jako jsou bakteriální nebo plísňové infekce. Proto je nezbytné podniknout správné kroky k prevenci a zmírnění těchto potíží.

Jak pečovat o bradavky?

Dbejte na hygienu, ale nepřehánějte to s mytím. Bradavky by se měly omývat jemně, nejlépe pouze vodou nebo jemným neparfémovaným mýdlem, aby nedošlo k vysušení pokožky. Časté mytí nebo používání agresivní kosmetiky může poškodit přirozenou ochrannou bariéru kůže.

Používejte zklidňující masti a krémy. Produkty na bázi lanolinu jsou zlatým standardem v péči o bradavky. Lanolin je přírodní změkčující látka, která pomáhá hydratovat a regenerovat pokožku a není nutné jej před dalším kojením smývat. Můžete také sáhnout po přípravcích s přírodními složkami, jako je aloe vera, bambucké máslo nebo vitamin E.



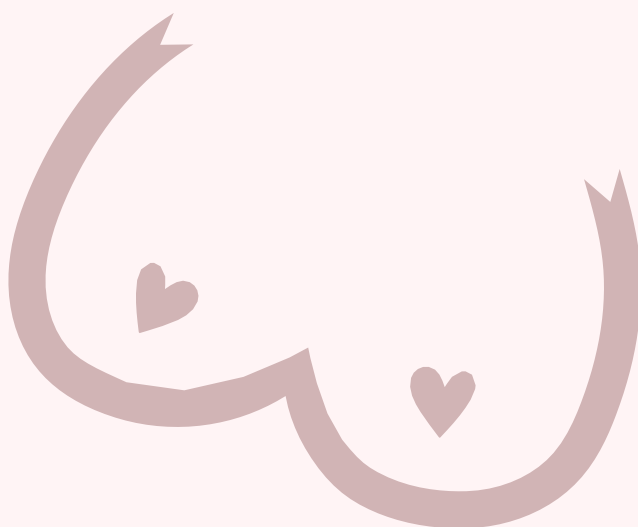
Jak pečovat o bradavky?

Používejte hydrogelové obklady

Jsou skvělým řešením pro maminky, které trápí popraskané nebo bolestivé bradavky. Hydrogelové obklady ulevují od bolesti, chladí a podporují hojení ranek. Snadno se používají a lze je aplikovat mezi jednotlivými kojeními.

Dopřejte bradavkám vzduch

Nechejte bradavky „dýchat“ tím, že se vyhnete neustálému nošení podprsenky. Větrání podporuje přirozené regenerační procesy pokožky.



Jak pečovat o bradavky?

Vyhňte se syntetickým materiálům

Nejlepší volbou jsou bavlněné, měkké kojící podprsenky.

Syntetické tkaniny mohou způsobovat další podráždění a nepohodlí.

Opatrně používejte prsní vložky

Prsní vložky pomáhají udržet spodní prádlo v suchu, ale je nutné je pravidelně měnit, aby se zabránilo množení bakterií a plísní ve vlhkém prostředí.



1. Celková regenerace těla

V období po porodu je důležité pečovat o regeneraci těla pomocí správné péče o pokožku a jemných procedur.

Relaxační koupele

Letní koupele s přídavkem Epsomské soli nebo esenciálních olejů mohou pomoci uvolnit svalové napětí a zlepšit krevní oběh.

Hydratace pokožky

Po porodu může být pokožka suchá a citlivá. Pravidelné používání tělových mlék nebo olejů pomáhá udržet její elasticitu a předcházet vzniku strií.

Fyzická aktivita

Jemná posilovací, dechová a protahovací cvičení mohou pomoci při návratu do kondice. Pamatujte však, že je potřeba je zařazovat postupně a po konzultaci s lékařem.



2. Proč se vyplatí používat správné pomůcky?

Používání speciálních pomůcek, jako je perineální láhev, síťované prádlo nebo odsávačka mateřského mléka, výrazně zvyšuje komfort v období po porodu a pomáhá předcházet mnoha zdravotním problémům. Jsou navrženy tak, aby podpořily regeneraci těla a usnadnily každodenní hygienu v náročném období po narození dítěte.

Péče o sebe v šestinedělí není jen o fyzickém zdraví, ale také o psychické pohodě. Zavedení těchto jednoduchých, ale účinných návyků vám pomůže se rychleji zotavit a naplno si užívat novou roli maminky.



Fyzická aktivita po porodu

Poporodní období je jedinečný čas obnovy ženského těla po porodu. Zařazení vhodné fyzické aktivity v tomto období významně podporuje regenerační procesy a zlepšuje jak psychickou, tak i fyzickou pohodu.



Proč se vyplatí cvičit v poporodním období?

1. Urychlení regenerace těla

Po porodu potřebuje tělo čas na návrat do stavu před těhotenstvím. Správně vybrané cviky:

Posilují pánevní dno – pomáhají obnovit svalové napětí a předcházet problémům, jako je inkontinence.

Zlepšují krevní oběh – podporují regeneraci tkání, snižují otoky a urychlují hojení jizev (např. po císařském řezu nebo epiziotomii).

Podporují břišní svaly – pomáhají uzavřít diastázu přímých břišních svalů.

2. Snížení bolesti zad a svalového napětí

Po porodu se můžete potýkat s nepohodlím v zádech a krční páteři kvůli kojení, nošení dítěte nebo změněné tělesné poloze. Jemné protahovací a posilovací cviky:

- Snižují napětí v oblasti bederní a krční páteře.
- Zlepšují flexibilitu svalů a rozsah pohybu.
- Zvyšují tělesné povědomí, což usnadňuje zvládání každodenních činností.



Proč se vyplatí cvičit v poporodním období?

3. Podpora duševního zdraví

Fyzická aktivita prospívá nejen tělu, ale i mysli.

Pravidelný pohyb:

- Snižuje stres a působí proti poporodní depresi - uvolňování endorfinů (hormonů štěstí).
- Přináší pocit kontroly nad vlastním tělem a posiluje sebevědomí.
- Pomáhá najít chvíle jen pro sebe, což je nesmírně důležité během náročného období péče o novorozence.

4. Příprava na budoucí fyzickou aktivitu

Jemné cviky v poporodním období jsou ideálním vstupem k intenzivnějším tréninkům v budoucnu.

Pravidelný pohyb:

- Připravuje tělo na návrat k plné fyzické aktivitě po poporodním období.
- Vytváří návyky, které pomáhají udržovat zdravou a aktivní rutinu v každodenním životě.



Jaké cviky byste si měla zvolit?

Pamatujte, že poporodní pohyb by měl být jemný a přizpůsobený vašemu zdravotnímu stavu. Zpočátku zařadte:

- Dechová cvičení na podporu regenerace břišních svalů.
- Proti-trombózní cviky pro zlepšení krevního oběhu.
- Cvičení pánevního dna.
- Posilování hýždí a nohou.
- Pomalé protažení zad, boků a krku.
- Chůze jako forma lehkého kardio.

Kdy začít?

Vždy se poraďte s lékařem nebo fyzioterapeutem specializujícím se na pánevní zdraví, než začnete s poporodní fyzickou aktivitou, zvláště po císařském řezu. Obvykle je možné jemné cviky začít jen několik dní po porodu, pokud nejsou žádné kontraindikace.



Důležité!

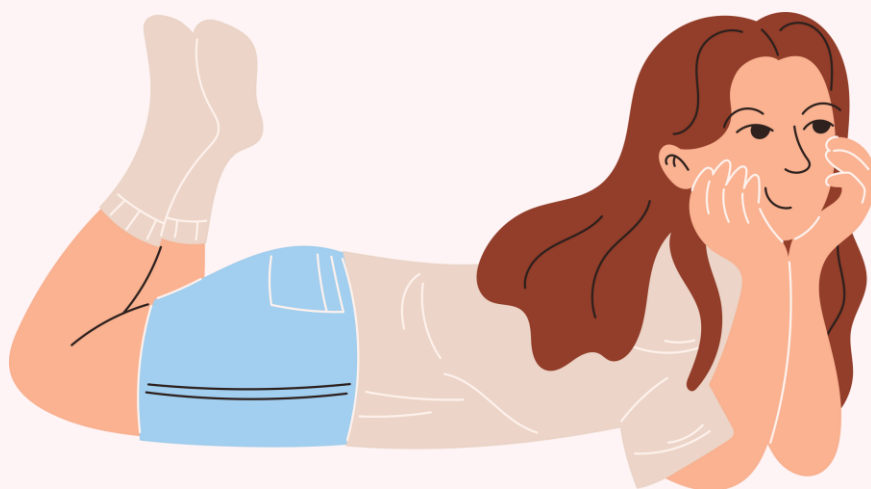
Už v prvním týdnu po porodu byste měla začít ležet na břiše.

Po vaginálním porodu byste měla tuto polohu zařadit od druhého dne po porodu, zatímco po císařském řezu je vhodné začít od 4.-5. dne.



Zařazení polohy ležení na břicho vám přinese mnoho výhod:

- Děloha se bude rychleji stahovat.
- Poporodní výtok bude odcházet mnohem snadněji.
- Perineum se bude regenerovat efektivněji.
- Uvolníte pánevní dno.
- Ulevíte sakroiliakálním kloubům a bederní páteři.
- Pomůžete odvodnit břicho, čímž se jeho velikost zmenší.



Jak se správně zvedat po porodu?

První zvednutí se po porodu může být velmi náročné, protože si nemusíte být jistá, zda to děláte bezpečně. Proto vám chceme ukázat správný způsob, jak se zvedat po přirozeném porodu a po císařském řezu.

Instrukce pro zvedání po přirozeném porodu:

- Z postele se zvedejte ze stabilní klečící polohy, abyste se vyhnula sezení.
- Začněte vleže na zádech s pokrčenýma nohama.
- Poté se otočte na bok.
- Pomocí rukou zvedněte trup.
- Přitáhněte kolena pod pánev do podporované klečící polohy.
- Pomalu vstaňte z postele.

Instrukce pro zvedání po císařském řezu:

- Měla byste se zvedat z lehu na boku, abyste odlehčila břišní svaly a pánevní dno.
- Začněte vleže na zádech s pokrčenýma nohama.
- Poté se otočte na bok.
- Ruku blíže k posteli položte pod hlavu, druhou ruku si podepřete na úrovni hrudníku.
- Spusťte lýtka dolů z postele.
- Zvedněte se jednou rukou, druhou podpažím podepřete rameno.
- Narovnejte ruce a zvedněte trup do sedu.

Připravili jsme pro vás
soubor cviků, které
můžete zařadit během
období po porodu.

Cvik č. 1

Aktivace pánevního dna v kombinaci s pohybem stydké kosti.

Výchozí poloha: Lehněte si na záda, pokrčte kolenní klouby, nastavte pánev do neutrální polohy a položte paže podél těla.

Pohyb: Na výdech aktivujte příčný břišní sval a současně táhněte stydkou kost směrem vzhůru (ke stropu).

Provedte 2 série po 20 opakování.



Cvik č. 2

Pohyby pánve na velkém míči

Výchozí poloha: Posadte se stabilně na velký gymnastický míč. Protáhněte páteř (temeno hlavy směrem ke stropu)
Položte ruce na boky.

Pohyb: Provádějte kruhové pohyby pánví při uvolněném dýchání.

Provedte 20 kruhů v každém směru.



Cvik č. 3

Tlačení rukou do steh

Výchozí poloha: Lehněte si na záda, pokrčte dolní končetiny v kolenou a kyčlích, s neutrální polohou páteře. Položte obě ruce na stehna.

Pohyb: Při výdechu zatlačte rukama do steh, při nádechu uvolněte.

Provedte 15-20 opakování.



Cvik č. 4

Hluboký dřep a zvedání na špičky

Výchozí poloha: Postavte se s nohama od sebe více než je šířka boků, ruce sepněte před hrudníkem.

Pohyb: Při nádechu se připravte, při výdechu se spusťte do hlubokého dřepu. Těžiště rovnoměrně rozložte na obě nohy.

V této pozici setrvejte 20-30 sekund.

Vraťte se do stoje.

Opakujte cvičení 3-4krát.



Cvik č. 5

Zvedání boků

Výchozí poloha: Lehněte si na záda, obě kolena pokrčené.

Pohyb: Zvedněte boky směrem nahoru.

Provedte 2 série po 4-6 opakováních.



Cvik č. 6

Uvolnění křížové kosti s míčkem Easy Ball

Výchozí poloha: Lehněte si na podlahu s pokrčenými koleny. Umístěte míček pod křížovou kost tak, aby vám to bylo příjemné. Položte ruce na boky.

Pohyb: Provádějte jemné pohyby pánví v různých směrech.

Cvičte po dobu 3-5 minut.



Cvik č. 7

Uvolnění kyčelních kloubů a bederní páteře s velkým míčem

Výchozí poloha: Lehněte si na záda, dolní končetiny pokrčené v kolenou položte na velký míč

Pohyb: Provádějte jemné pohupování pánve ze strany na stranu v malém rozsahu pohybu.

Pokračujte v pohybu po dobu 1-2 minut.

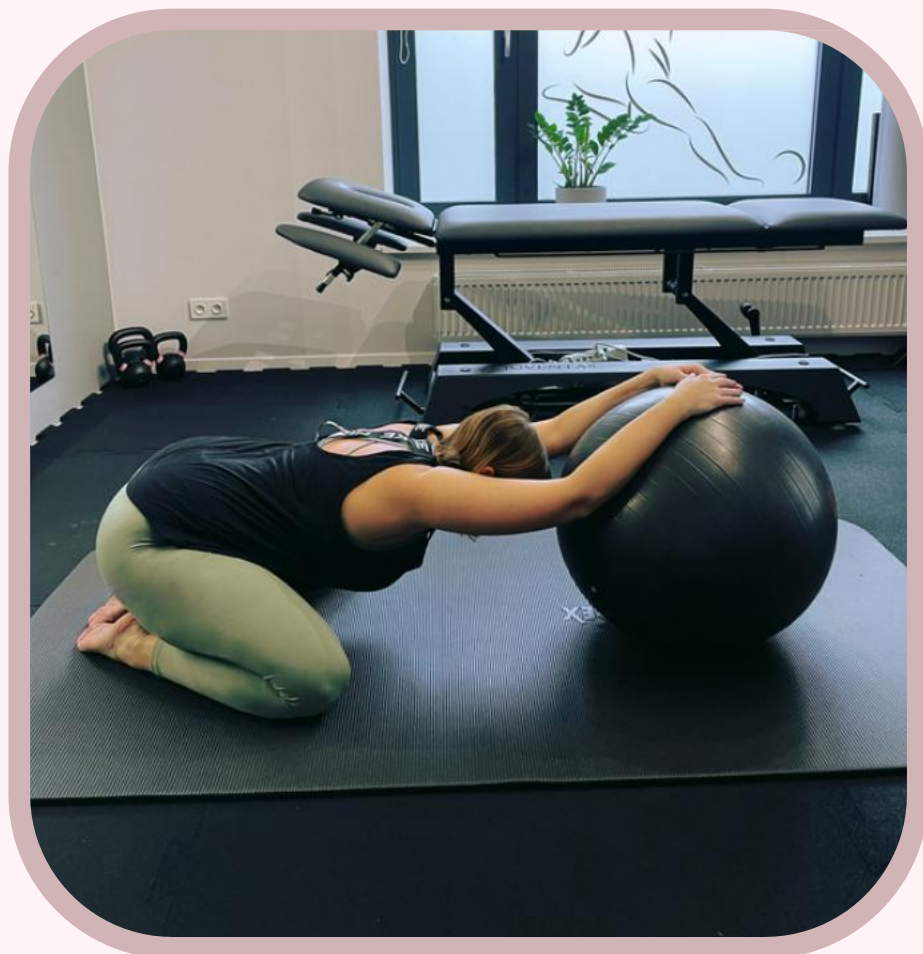


Cvik č. 8

Japonský předklon s využitím velkého míče

Výchozí poloha: Sedněte si na paty. Před sebe položte velký míč a opřete o něj obě ruce.

Pohyb: Pomalu posouvejte míč dopředu a přenášejte váhu těla na míč. Jakmile ucítíte protažení v bederní oblasti, zůstaňte v pozici 1 minutu.



Cvik č. 9

Antitrombotické cvičení

Pohyb: Provádějte kroužky chodidly a střídavě je ohýbejte a natahujte (špičky směřují k sobě a od sebe).

Udělejte 2 série po 20-30 opakováních na každou nohu.



Cvik č. 10

Brániční a břišní dýchání

Položte ruce na dolní žebra. Pomalu se nadechněte nosem tak, aby se žebra roztáhla směrem ven. Vydechněte ústy a vnímejte, jak se žebra vrací zpět do středu.

Provedte 5-6 opakování.

Položte si ruce na břicho. Jemně se nadechněte tak, aby se břicho zvedlo směrem k rukám. Klidně vydechněte a nechte břicho uvolnit.

Provedte 5-6 opakování.



Za jak dlouho se můžete vrátit ke konkrétním fyzickým aktivitám?

Doba, kde je bezpečné vrátit se k fyzické aktivitě, je u každé ženy odlišná a závisí na několika faktorech:

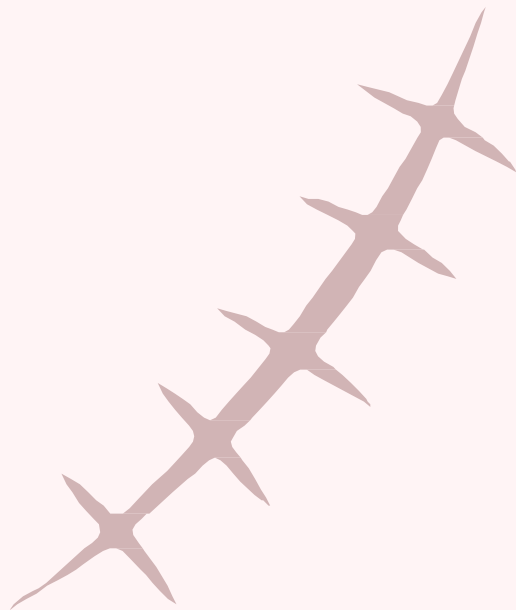
- Typ a průběh porodu – po císařském řezu se tato doba obvykle prodlužuje minimálně o jeden měsíc,
 - Fyzická kondice před těhotenstvím – jak často jste cvičila a jaký typ aktivity to byl,
 - Průběh těhotenství – jak se tělo s těhotenstvím vyrovnalo
 - Hojení jizev - jak po císařském řezu, tak po nástřihu hráze
 - Stav pánevního dna – jeho síla, kontrola a případné potíže,
 - Funkce břišních svalů – zda fungují správně
-
- Celkový fyzický a psychický stav – vaše energie, odolnost a emoční pohoda

Obecně se předpokládá, že po vaginálním porodu je bezpečné se vracet k fyzické aktivitě přibližně po 8 týdnech. Po císařském řezu zhruba po 12 týdnech.

Než se pustíte do cvičení, doporučuje se konzultace s fyzioterapeutem pánevního dna, který zhodnotí stav vašeho pánevního dna a břišních svalů a doporučí vhodné aktivity.

Jizva po císařském řezu

Fyzioterapie pooperační jizvy by měla začít již během prvních dnů po porodu, ideálně ještě v nemocnici. Pamatujte však, že zahájení cvičení a terapie by vždy mělo předcházet konzultaci se specialistou, který posoudí stav jizvy a průběh hojení.



Péče o jizvu po císařském řezu

Způsob hojení jizvy je ovlivněn již od prvního dne po operaci. Správnou péči o jizvu byste měla začít již během pobytu v nemocnici, aby byl proces hojení hladší.

- Dokud je na jizvě obvaz, můžete na ni krátce položit lehkou váhu kolem 0,5 kg (např. knihu). To pomáhá odtoku krve z oblasti jizvy, zlepšuje krevní oběh, stimuluje regeneraci a snižuje otok. Stačí 2-3 minuty.
- Po odstranění obvazu jemně očistěte jizvu šedým mýdlem a poté ji osušte papírovým ručníkem.
- Během dne se snažte jizvu několikrát desinfikovat a nechat „dýchat“.
- Věnujte pozornost oblečení – vybírejte volné kousky, které jizvu nedráždí.
- Používejte spodní prádlo určené speciálně pro ženy po císařském řezu. Ideální jsou síťované kalhotky s vysokým pasem, které na ránu netlačí. Skvěle se k tomu hodí poporodní kalhotky od Canpol babies.

Zavedte drenáž jizvy pomocí suchého kartáčování.

Od 4. týdne po císařském řezu začněte jemně kartáčovat oblast kolem jizvy. Používejte kartáč z přírodních štětin – nesmí být příliš tvrdý. Od 6. týdne můžete začít kartáčovat přímo přes jizvu.

Jak vybrat správný kartáč?

- Vyhněte se syntetickým štětinám – volte přírodní, například z rostlinných vláken jako je agáve.
- Kartáč by měl být ze dřeva.
- Rukojeť může usnadnit používání.
- Po dobu asi 3 týdnů se vyhýbejte dlouhým koupelím – pokud možno, držte se sprchování.
- Důrazně doporučujeme vyhnout se saunám a bazénům alespoň 6 týdnů po císařském řezu, protože hrozí riziko infekce.



Doporučené produkty pro péči o jizvu po císařském řezu

Typy produktů používaných v terapii jizev

Pokud je vaše jizva již zahojená – tj. strupy opadly, rána je uzavřená po celé délce a nevylučuje se žádná tekutina – můžete začít používat produkty, které podporují regeneraci jizvy a její kondici.

Rozlišujeme následující typy:

1. Přípravky na bázi cibule

Příklady: gel Contractubex nebo mast Cegan.

Oba obsahují stejné aktivní látky, přičemž Cegan navíc obsahuje heřmánek.

Jak klíčové složky složky podporují regeneraci jizvy:

- Heparin – zvyšuje hydrataci tkáně
- Allantion – podporuje regeneraci, usnadňuje hojení a obnovu poškozené pokožky, snižuje pálení, zklidňuje zarudnutí a pomáhá předcházet hypertrofickým jizvám.
- Cibulový extrakt – výrazně snižuje výšku jizvy (zejména účinný u vystouplých jizev).

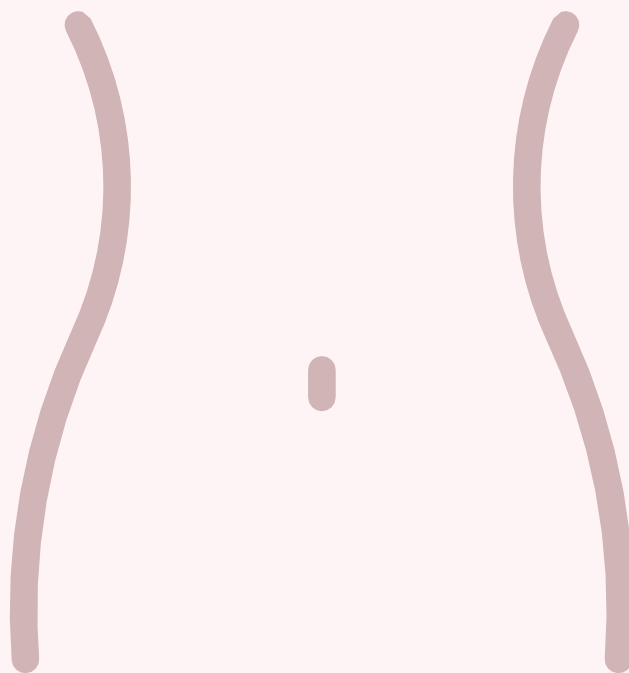
Doporučené produkty pro péči o jizvu po císařském řezu

2. Produkty na bázi silikonu ve formě náplastí nebo gelu
 - Omezují odpařování vody, čímž zvyšují hydrataci tkáně a tím pomáhají předcházet nadměrnému růstu jizvy.
 - Mohou být používány současně s vitamínem E nebo cibulovým extraktem.
 - Doporučuje se začít používat silikonové produkty již ve třetím týdnu po operaci.
 - V léčbě je vhodné pokračovat minimálně 3 měsíce.
 - Nejčastěji používané formy jsou náplasti nebo gely (např. Sutricon).
 - Při použití silikonu ve formě náplastí je třeba je odstraňovat pouze během dne pro osobní péči o jizvu a hygienu.



Proč břicho po císařském řezu „působí jinak“?

Během císařského řezu mohou být poškozena nervová vlákna, která inervují svaly příčného břišního svalu, vnitřního šikmého a zevního šikmého svalu. V důsledku toho je narušena funkce těchto svalů a snížená citlivost v oblasti jizvy. Nervy se regenerují pomalu, ale systematická práce na zlepšení nebo obnovení citlivosti může přinést velmi dobré výsledky.



Domácí prostředky pro zlepšení citlivosti

Nyní vám představíme několik způsobů, jak si můžete sami zlepšit citlivost v okolí jizvy.

1. Kompresy s gelovými obklady

Gelový obklad můžete nahřát v mikrovlnné troubě nebo naopak ochladit v mrazničce. Tyto vlastnosti jej činí ideálním pro tepelnou stimulaci jizvy. Střídání tepla a chladu stimuluje nervový systém k regeneraci. Pořadí je na vás, ale ujistěte se, že obklad není příliš horký ani příliš studený.

Položte jej na jizvu a nechte působit, dokud nevychladne nebo se nezahřeje. Je důležité aplikovat kompresy denně, alespoň dvakrát denně.



Domácí prostředky pro zlepšení citlivosti

2. Suché kartáčování

Suché kartáčování kartáčem s přírodními štětinami je velmi dobrý způsob, jak stimulovat citlivost v oblasti dolního břicha. Břicho a tkáně kolem jizvy můžete začít kartáčovat od 3.-4. týdne po porodu, samotnou jizvu od 2. týdne. Pohyby můžete provádět libovolně a v jakémkoli pořadí. Snažte se kartáčovat 2-3 minuty.

3. Mechanická stimulace – plastová vidlička / houbička

Oblast kolem jizvy lze stimulovat také pomocí běžných předmětů, například plastovou vidličkou nebo kuchyňskou houbičkou. Stačí provést 10-15 kruhových pohybů kolem jizby nebo přímo na jizvě (od 6. týdne po porodu).

Jedná se o jednoduché domácí metody, jak zlepšit citlivost. Pamatujte však, že pro zlepšení citlivosti je třeba stimulaci provádět po delší dobu (alespoň měsíc) a pravidelně, ideálně každý den.



Mobilizace jizvy po císařském řezu

Tři až čtyři týdny po porodu byste měla navštívit urogynekologického fyzioterapeuta, který zhodnotí stav jizvy, zkontroluje, zda proces hojení probíhá správně a provede první mobilizace čerstvé jizvy. Zpočátku se práce soustředí kolem jizvy a až po 6.-8. týdnu by měly být prováděny mobilizace samotné jizvy. Příliš brzká práce přímo na jizvě by mohla způsobit hypertrofii jizvové tkáně.

Přínosy mobilizace jizvy

Práce s jizvou může přinést mnoho výhod, například:

- Zlepšení pohyblivosti tkání a klouzání v poškozené oblasti, což ovlivňuje okolní vnitřní orgány i celé tělo.
- Lepší prokrvení a přísun živin, což urychluje hojení a zlepšuje vzhled jizvy.
- Prevence srůstů mezi povrchovými a hlubokými tkáněmi.
- Snížení pocitu tahání.
- Zmírnění bolesti v dolní části břicha a páteře.

Každá jizva by měla projít mobilizací, bez ohledu na to, jak „hezky“ se hojila. Pohyblivá a pružná jizva vás ochrání před budoucím diskomfortem.

Doufáme, že vám tato e-kniha pomůže v prvních dnech po porodu.

Přejeme vám mnoho krásných chvil v mateřství!

Ať je to pro vás nádherné období.

