



# PIERWSZE DNI PO CESARSKIM CIĘCIU

Czasem pomimo starań, poród kończy się cesarskim cięciem, często już w trakcie ciąży pojawiają się wskazania do zakończenia ciąży poprzez cesarskie cięcie. Dziś chciałabym powiedzieć Ci co możesz zrobić dla siebie już od pierwszej doby po porodzie CC by wspomóc regenerację organizmu oraz przekazać kilka najważniejszych informacji w pigułce.

by mgr fizjoterapii Joanna Piórek-Wojciechowska

## 1 MOŻESZ CZUĆ SIĘ OSZOŁOMIONA/OŚŁABIONA

Pamiętaj, że to zupełnie normalne - tak działa samo znieczulenie, tak działają leki i przeszłaś poważną operację. Dodatkowo jeśli dowiedziałaś się nagle o konieczności cesarki, możesz poczuć się zagubiona. Daj sobie do tego prawo, nie bój się prosić o pomoc.

## 2 WSTAŃ KIEDY TYLKO POZWOLI NA TO LEKARZ

Pionizacja jest bardzo ważna. Wiem, że boli i najchętniej zostałaabyś w łóżku przez najbliższy czas, ale takie uruchomienie jest Ci potrzebne. Szybciej dojdiesz do siebie, zapobiegiesz skróceniu tkanek i zrostom. Nie próbuj wstawać pierwszy raz sama, poczekaj na pomoc i proś o nią.

## 3 POSTARAJ SIĘ WYPROSTOWAĆ

Jeśli już udało Ci się wstać - spróbuj się wyprostować. To bardzo ważny element początków regeneracji. Jest trudno, wiem o tym, ale to ważne żebyś od początku przyjmowała pozycję wyprostowaną. Dzięki temu rana będzie lepiej się goić a Ty szybciej poczujesz się lepiej. Spokojnie, szwy nie pękają, pozycja wyprostowana jest dla Ciebie bezpieczna.

## 4 WEŹ KILKA GŁĘBOKICH ODDECHÓW

Udało się wstać? Weź kilka głębokich oddechów. Spróbuj oddychać przeponą - dlatego tak ważne jest by nauczyć się tego jeszcze przed porodem. Nie martw się jednak jeśli wcześniej o tym nie słyszałaś, po prostu oddychaj.

## 5 WSTAWAJ/ KŁADŹ SIĘ DO ŁÓŻKA PRZEZ BOK

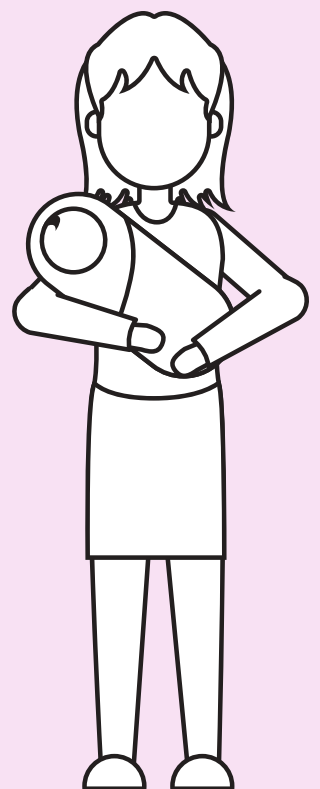
Z leżenia na plecach, przekręć się na bok i z WYDECHEM spuść nogi z łóżka jednocześnie podnosząc ciało. Jedną ręką możesz delikatnie przytrzymać ranę.

## 6 ĆWICZ ODDECH PRZEPONĄ

Na początek wystarczy 3- 5 oddechów kilka razy dziennie. Możesz próbować oddychać w ten sposób w dowolnej pozycji - w zależności od Twojego samopoczucia. Uruchomienie przepony jest bardzo ważne - dzięki temu zaktywizujesz do pracy mięśnie brzucha oraz dno miednicy, a także dotlenisz cały organizm.

## 7 ODDYCHAJ DO BLIZNY

To pierwszy sposób na delikatną mobilizację, odżywienie tkanek i zapobieganie zrostom. Jak to zrobić? Weź wdech i wyobraź sobie, że powietrze chciałabyś skierować w stronę podbrzusza. Na początku zrób to delikatnie, możesz odczuwać dyskomfort, nigdy silny ból. Takiego oddechu możesz próbować już od pierwszych godzin po CC, jeszcze leżąc w łóżku.





## 8 WYKONUJ ĆWICZENIA PRZECIWKRZĘPOWE

Opis ćwiczeń znajdziesz na dodatkowej grafice.

## 9 SPACERUJ

Po powrocie do domu i jeszcze w szpitalu – jeśli tylko masz siłę – spaceruj (nawet po swojej sali), wstań co jakiś czas, nie przebywaj zbyt długo w pozycji siedzącej.

## 10 LEŻENIE NA BRZUCHU

Możesz zacząć leżeć w ten sposób około 7 doby po cesarskim cięciu. Zaczynaj od 10 minut dziennie i stopniowo zwiększaj czas leżenia do nawet 30 minut dziennie. Pomoże to w obkurczeniu macicy a dodatkowo korzystnie wpłynie na regenerację blizny.

Jeśli lekarz da Ci zielone światło, możesz rozpocząć wcześniej.

## 11 KASZEL/KICHANIE

Jeśli kaszlesz kichasz pozostań wyprostowana i dodatkowo chwyć się pod boki, jakbyś chciała brzegi blizny zebrać delikatnie do środka. To zabezpieczy bliznę i zmniejszy bolesność.

## 12 PAMIĘTAJ O ODPOWIEDNIEJ BIELIŹNIE

Pamiętaj, że Twoja bielizna powinna zapewnić dopływ powietrza (najlepiej siateczkowa lub bawełniana). Zwróć uwagę czy nie podrażnia blizny - nie kończy się akurat na niej.





# O CZYM POWINNAŚ WIEDZIEĆ PO CESARSKIM CIĘCIU?

by mgr fizjoterapii Joanna Piórek-Wojciechowska

- 1** Jeśli tylko masz taką możliwość, wybierz się do fizjoterapeuty jeszcze w połogu. Popracuj nad prawidłowym napięciem tkanek w okolicy cicia, dzięki temu procesy regeneracyjne będą przebiegać sprawniej.
- 2** Kiedy rana się wygoi (około 4-6 tygodni od porodu) możesz rozpocząć mobilizację blizny. To bardzo ważne. Dzięki temu zmniejszysz ryzyko zrostów, blizna będzie bardziej miękka, elastyczna i nie będzie ciągnąć.
- 3** Po cesarskim cięciu bardzo często mięśnie dna miednicy mają podniesione napięcie. To oznacza, że możesz odczuwać ból podczas współżycia, badania ginekologicznego a potem ból podczas miesiączki. Z tego powodu również może pojawić się nietrzymanie moczu czy konieczność częstego korzystania z toalety. Dlatego bardzo polecam Ci wizytę u fizjoterapeuty uroginekologicznego, który sprawdzi jak pracują Twoje mięśnie dna miednicy.
- 4** Po cesarskim cięciu możesz słabiej odczuwać okolice podbrzusza, lub może pojawić się uczucie mrowienia. Jeśli tak jest, w odzyskaniu prawidłowego czucia pomoże fizjoterapeuta. Samodzielnie możesz delikatnie oklepywać, podszczypywać tkanki dookoła blizny. Dobrze też sprawdzi się masaż kostkami lodu tej okolicy.
- 5** Wygojona blizna nie powinna boleć/ kłuć/ ciągnąć. Jeśli nawet po kilku miesiącach od CC odczuwasz dyskomfort ze strony blizny, zgłoś się do fizjoterapeuty.



# ĆWICZENIA W PIERWSZYCH DNIACH PO PORODZIE

*Już od pierwszej doby po porodzie możesz wykonywać ćwiczenia przeciwzakrzepowe. Brzmi skomplikowanie, ale zapewniam – są to najprostsze ćwiczenia jakie możesz sobie wyobrazić.*

*Pamiętaj – żadne z ćwiczeń nie ma być dla Ciebie bolesne. Jeśli odczuwasz ból/ dyskomfort podczas próby napięcia – nic na siłę. Spróbuj kolejnego dnia lub jeszcze następnego.*

by mgr fizjoterapii Joanna Piórek-Wojciechowska

- 1** Leżąc na plecach wykonuj naprzemienne zginanie nóg w stawach skokowych/ rąk w nadgarstkach.
- 2** Leżąc na plecach wykonuj krążenia stopami, nadgarstkami w jedną i w drugą stronę.
- 3** Leżąc ugnij nogi w kolanach – unoś na zmianę raz piętę, raz palce stóp
- 4** Startując od nóg wyprostowanych, przyciągnij do siebie stopę sunąc piętą po materacu. Wyprostuj pomału nogę – powtórz to samo z drugą
- 5** Dociskanie części ciała do materaca – z wydechem wciśnij potylicę w materac – z wdechem rozluźnij ciało. Wciskaj kolejno w ten sam sposób kolana, pięty, łokcie, dłonie



**Każde ćwiczenie powtórz około 10 razy**