

# PRZEWODNIK *po poroegu*

PRZYGOTOWANIE  
*do poroegu*

*troska*  
O CIAŁO I EMOCJE

Opracowany we współpracy  
z porożną i urofizjoterapeutką



KONTYNET  
KOBIEC



Nasz poradnik opracowaliśmy we współpracy ze specjalistkami: położną i fizjoterapeutką uroginekologiczną. Jest on także owocem rozmów z kobietami, które mają za sobą doświadczenie połogu, ale nie czuły się do niego właściwie przygotowane.

*Zależy nam, aby dostarczyć ci wiedzę, dzięki której twój połóg będzie pełnym pozytywnych emocji i satysfakcji doświadczeniem.*



KONTYNET  
KOBIEC



kontyentkobiet.pl

WYDAWCA:



Razem Zmieniamy Świat

PARTNERZY PROJEKTU:





# PRZEWODNIK po połogu



PRAKTYCZNY PORADNIK

## spis treści

Porozmawiajmy o połogu	2
1. Czym jest połóg?	4
2. Co dzieje się w połogu z twoim ciałem i jak możesz o nie zadbać?	5
3. Wydzieliny (odchody połogowe)	7
4. Rany po porodzie	9
5. Połóg po porodzie siłami natury	10
6. Połóg po cięciu cesarskim	12
7. Higiena krocza w połogu	15
8. Zdrowie w toalecie	18
9. Laktacja	21
10. Pierwsza miesiączka i seks po porodzie	22
11. Prace domowe i aktywność fizyczna w połogu	24
12. Organizacja połogu	25
13. Wyprawka połogowa	26
14. Problemy psychologiczne w połogu	28
15. Ważne kontakty – specjaliści	31
 Porady fizjoterapeutki uroginekologicznej na czas połogu	32
 Godne zaufania produkty dla twojego maluszka	41

# Porozmawiajmy o położu

## OD CZEGO ZACZNIEMY?

*Jeżeli jesteś w ciąży i boisz się porodu lub położu, wiedz, że lęk bierze się często z niewiedzy. Nasz poradnik dostarczy ci praktycznych wskazówek, które pomogą przygotować się do położu – zarówno fizycznie, jak i emocjonalnie. Zadbajmy o to, aby położ stał się dla ciebie czasem, który będziesz wspominać pozytywnie oraz fundamentem dobrego macierzyństwa.*



## Każdy położ jest inny

Na początek powiedzmy otwarcie: nie istnieje uniwersalny scenariusz dobrego położu. Każdy położ jest innym doświadczeniem, podobnie jak każda kobieta jest inna – to naturalne i zrozumiałe. Istnieją jednak przeżycia i emocje wspólne dla wielu z nas. Dlatego pragniemy poświęcić położowi należną uwagę, bo dotąd bywał on spychany w strefę tabu. Porozmawiajmy o nim szczerze, z merytoryczną precyzją, ale i empatią.

## Głosy wielu kobiet

Nasz poradnik został opracowany przez specjalistki w dziedzinie położnictwa i fizjoterapii uroginekologicznej. Jednak zakres zagadnień, które poruszamy, jest wynikiem wymiany doświadczeń znacznie większej liczby kobiet. Kobiet, które urodziły i nie były przygotowane na swój pierwszy położ, które wspominają go jako niemiłe, bolesne doświadczenie, które przywołują emocje zaskoczenia, z wątpienia, bezradności i złości. W naszych rozmowach często powracała refleksja, że uczucia towarzyszące okresowi porodu i położu mogły być inne, gdybyśmy – i gdyby nasze rozmówczynie – miały szansę się do nich lepiej przygotować. Dlatego dziś chcemy pomóc przygotować się sobie.



## Podejdź do siebie z czułością

Jeśli spodziewasz się dziecka, z uwagą planuj nie tylko opiekę nad nim, ale także dbałość o siebie. Komponując wyprawkę dla dziecka, pamiętaj, że i ty będziesz potrzebowała troski i wsparcia.

## Położ dotyczy także matek po stracie

Pamiętajmy o obecności na sali porodowej mam w różnej sytuacji – okazujmy im empatię i zrozumienie. Położ jest również ich przeżyciem, a jego doświadczenie wiąże się z silnymi i złożonymi emocjami.

# 1 Czym jest **połóg**?

**Połów to czas bezpośrednio po ciąży i porodzie.**

Błędnie mówi się, że jest to czas „powrotu do stanu sprzed ciąży”. My patrzymy na to inaczej: połóg to czas, w którym ciało się zmienia. Niektóre zmiany zachodzące w połogu doprowadzą twoje ciało do stanu sprzed ciąży, inne przygotowują je do podjęcia nowych funkcji. Zwykle przyjmuje się, że połóg trwa 40 dni lub 6–8 tygodni od dnia porodu, ale **ciało każdej kobiety jest inne, a zmiany w nim zachodzące przebiegają w różnym tempie.**



## ETAPY POŁOGU

**BEZPOŚREDNI**  
24 godziny  
po porodzie

**WCZESNY**  
pierwszy tydzień  
po porodzie

**PÓŹNY**  
do 6–8 tygodni  
po porodzie



## POŁÓG W KRĘGU BLISKICH

W niektórych kulturach czas połogu jest szczególnie celebrowany. Kobieta po porodzie otaczana jest przez najbliższych wyjątkową troską, wspiera się ją w codziennych czynnościach oraz dba o jej stan fizyczny i emocjonalny. Każda mama – niezależnie od tego, w jakim miejscu na świecie urodziła – potrzebuje w połogu wsparcia.

# 2 Co dzieje się w połogu z **twoim ciałem** i jak możesz o nie zadbać?



Podziękuj  
sobie za to, jak  
dzielnie się spisałaś  
nosząc i rodząc  
dziecko.

**Twoje ciało, które naturalnie zmieniało się przez dziewięć miesięcy, równie naturalnie potrzebuje czasu na powrót do formy.** Dlatego zamiast wymagać od niego zbyt wiele – docień je. Docień siebie. Podziękuj sobie za to, że tak dzielnie się spisałaś, rodząc dziecko.

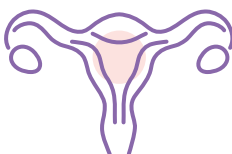
Czas regeneracji po porodzie jest indywidualny, ale z pewnością każda chwila odpoczynku sprzyja twojemu zdrowiu. Najważniejsze, abyś zaopiekowała się dzieckiem i sobą, inne zadania – jak sprzątanie mieszkania czy przyjmowanie gości – mogą poczekać. Bądź dla siebie czuła i wyrozumiała i – co najważniejsze – z nikim się nie porównuj.

## Narząd rodny – macica, pochwa, MDM

W czasie połogu następuje inwolucja (obkurczanie) narządu rodnego, czyli jego powrót do stanu zbliżonego do pierwotnego – w zakresie położenia, wielkości i kształtu. Macica, która przez 9 miesięcy zmieniła się spektakularnie, wraca teraz do swoich rozmiarów sprzed ciąży. Pochwa oraz mięśnie dna miednicy (MDM) podczas porodu wykonały ogromną pracę, znacznie się przy tym rozciągając. W okresie połogu regenerują się i wracają do wcześniejszych funkcji.

### CZAS WIELKICH ZMIAN

Zaraz po porodzie macica waży 1000 g. Po zakończeniu procesu inwolucji, tj. około 6–8 tygodni po porodzie, waży zaledwie 50–70 g.



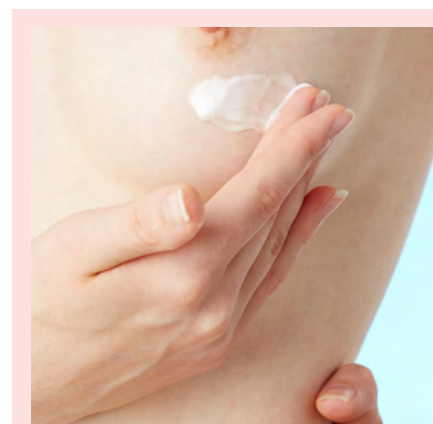
### Mięśnie dna miednicy

Mięśnie dna miednicy, zwane również mięśniami Kegla, odpowiadają za podtrzymywanie narządów miednicy, kontrolę mikcji (oddawania moczu) i defekacji (oddawania stolca), wspieranie funkcji seksualnych oraz stabilizację tułowia. Warto o nie dbać na każdym etapie życia, a szczególnie w czasie ciąży i porożu, bo ich nieodpowiednia kondycja może sprzyjać wysiłkowemu nietrzymaniu moczu (o MDM piszemy szerzej w części Porady fizjoterapeutki uroginekologicznej – od str. 32).

### Piersi

Już w ciąży gruczoł piersiowy przygotowuje się do wytwarzania mleka. Po porodzie rozpoczyna się wydzielanie mleka. W około 3. dniu porożu następuje gwałtowny napływ pokarmu nazywany nawałem mlecznym. Ustępuje on, gdy twój organizm dostosuje się do produkcji odpowiedniej ilości mleka.

Nawet kiedy nie trzymasz dziecka przy piersi, może z niej wyciekać mleko. Aby zapobiec zabrudzeniu ubrań, możesz używać specjalnych wkładek laktacyjnych – **bella mamma** lub **bella mamma comfort**.



### ZATROSZCZ SIĘ O PIERSI

- Dbaj o prawidłową technikę przystawiania dziecka do piersi.
- Myj piersi podczas higieny całego ciała.
- Jeśli pojawią się otarcia, rany lub ból, po karmieniu smaruj brodawki lanoliną.
- Wietrz piersi, pozostawiając je bez stanika.
- Noś biustonosze bez fiszbin, wykonane z naturalnych materiałów.

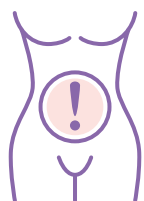
## 3

## Wydzieliny (odchody połogowe)

Gdy macica się zmniejsza, jednocześnie oczyszcza się i wydalą to, co zbędne, w postaci wydzielin połogowych zwanych odchodami. Początkowo są one krwiste, mogą zawierać skrzepy. Po około dwóch tygodniach ich kolor zmienia się na brunatny. W kolejnych dniach porożu wydzieliny zmieniają kolor na żółtawy lub kremowy, a nawet stają się śluzowe. Ich ilość stopniowo ulega zmniejszeniu, a ich obecność to normalne zjawisko do końca trwania porożu.

## WYDZIELINY NA RÓŻNYCH ETAPACH POŁOGU

- **Dzień 1–3:** krwiste, niekiedy ze skrzepami; ich ilość może być większa po długim przebywaniu w pozycji leżącej, np. po nocy; zwiększona ilość wydzielin może pojawić się również podczas karmienia piersią – występują wtedy skurcze macicy, co może wiązać się z bólem oraz zwiększonym krwawieniem.
- **Koniec 1. tygodnia:** brunatnokrwiste, półtłyne; ich ilość maleje po intensywnym krwawieniu w pierwszych dniach połogu.
- **Koniec 2. tygodnia:** brunatnożółte (konsystencja śmietankowata); ich ilość stopniowo się zmniejsza.
- **Koniec 3. tygodnia:** szarobiałe, wodniste.
- **4–6 tygodni po porodzie:** zanikają; jeżeli nadal masz niepokojąco obfite wydzielin, skontaktuj się z lekarzem lub położną.



### Co powinno cię zaniepokoić?

- konieczność zmiany wkładki poporodowej dwukrotnie w ciągu pół godziny,
- intensywne krwawienie – jak z odkręconego kranu (wezwij pogotowie!),
- brak wydzielin połogowych w pierwszych tygodniach po porodzie,
- nagły zanik odchodów połogowych,
- intensywny i brzydki zapach wydzielin,
- silny ból w dolnym odcinku pleców,
- wysokie tętno (powyżej 100 uderzeń na minutę),
- częste wydalanie skrzepów,
- ponowne pojawienie się krwistych wydzielin po okresie zmiany ich charakteru na szarobiałe,
- częste zasłabnięcia, wystąpienia gorączki, dreszczy, nagłe pogorszenie ogólnego stanu zdrowia,
- stale niezmienny ból rany, sączenie, zwiększenie opuchlizny, tkliwość rany po cesarskim cięciu lub pęknięciu / nacięciu krocza,
- silne dolegliwości bólowe np. kręgosłupa, uniemożliwiające codzienne funkcjonowanie,
- poczucie, że twój stan psychiczny się pogarsza.



Jeżeli zauważysz którekolwiek z opisanych objawów, koniecznie zwróć się do położnej lub lekarza.

Przy wydzielinach połogowych komfort mogą zapewnić ci produkty higieniczne marki **bella mamma**.



# 4

## Rany po porodzie

**W trakcie porodu, po odklejeniu się łożyska i błon płodowych, w macicy powstaje rana.** Być może trudno ci ją sobie wyobrazić, ponieważ jej nie widzisz, ale wiedząc o niej, łatwiej będzie ci o siebie zadbać. Po porodzie możesz mieć także rany krocza czy ranę po cięciu cesarskim. Połóg to czas, kiedy wszystkie te rany mają się zagoić.

Po porodzie warto udać się do fizjoterapeuty uroginekologicznego, który tak dobierze zalecenia, by przynieść ci ulgę. Jeśli rodziłaś siłami natury, umów się na wizytę po zakończonym połogu i wizycie kontrolnej u ginekologa. W przypadku CC, warto podjąć pracę z ciałem wcześniej – jeżeli czujesz się na siłach, to już w okolicy 3–4. tygodnia połogu. To wspomże twoje ciało w redukcji obrzęków, rozluźni je i poprawi drenaż blizny. **Jeżeli masz bardzo silne dolegliwości bólowe, zgłoś się do fizjoterapeuty od razu.**

## 5 Połóg po porodzie siłami natury

**Podczas porodu siłami natury twoje krocze być może zostanie nacięte lub pęknie.** Jeśli rana powstała podczas porodu będzie niewielka (np. otarcie), być może nie będzie wymagała szycia. W przypadku szycia – nici używane przy ranach krocza są zazwyczaj rozpuszczalne, co znaczy, że nie musisz pamiętać o ich usunięciu. Zawsze jednak zapytaj o konieczność zdjęcia szwów położną lub lekarza.

### Pielęgnacja rany krocza

Aby rany dobrze się goiły, zadbaj o odpowiednią higienę. W pierwszych dniach po porodzie pamiętaj o częstej zmianie podkładowych, podmywaniu, wietrzeniu oraz odciążaniu rany poprzez częstsze wybieranie pozycji leżącej zamiast siedzącej.



Jeśli ból krocza sprawia, że nie możesz siadać, częściej wybieraj pozycję leżącą

### Obrzęk krocza

We wczesnej fazie obrzęku stosuj doraźnie zimny okład, który złagodzi ból. Dodatkowo możesz wprowadzić ćwiczenia pobudzające krążenie, w leżeniu na plecach:

- krążenia i zadzieranie stóp,
- zginanie i prostowanie kończyn dolnych,
- bujanie miednicą,
- unoszenie i opuszczanie miednicy.

### Ból krocza

Pytaj o dostępne niefarmakologiczne oraz farmakologiczne metody jego łagodzenia. Wybieraj pozycję, w której nie odczuwasz bólu. Nie siadaj na kółkach poporodowych, ponieważ ma to niekorzystny wpływ na inwolucję zmian po porodzie.

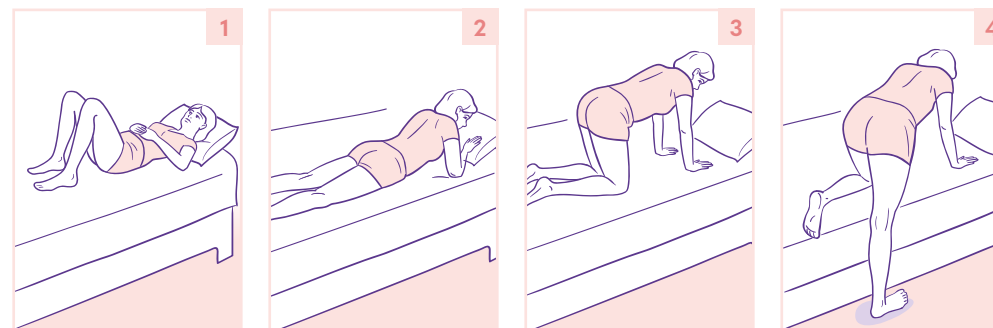


## FIZJOTERAPEUTKA UROGINEKOLOGICZNA RADZI

### Przechodzenie z pozycji leżącej do stojącej

#### POZYCJA CZWORACZA

W przypadku krocza, na którym jest rana, zwróć uwagę na odpowiednią pozycję podczas wstawania. Jeżeli krocze jest obrzęknięte i rana daje dolegliwości bólowe, unikaj fazy siadu. Najlepszym rozwiązaniem będzie wstawanie przez pozycję czworaczą. Połóż się na brzuchu, z tej pozycji przejdź do klęku podpartego i schodź z łóżka ściągając jedną, następnie drugą nogę.



Klasyczne siedzenie lub wstawanie powoduje, że rana jest poddawana obciążeniom i rozciąganiu. To może sprzyjać nasileniu dolegliwości bólowych i większemu obrzękowi.

#### POZYCJA LEŻĄCA:

W pierwszych tygodniach warto, byś przebywała jak najczęściej w pozycji leżącej oraz dbała o to, by rana była sucha i miała dostęp do powietrza.

#### PO PORODZIE:

- unikaj siadania na kółkach poporodowych,
- nie dźwigaj więcej niż ciężar malucha,
- aktywność fizyczną dostosuj do swoich umiejętności i potrzeb.

Zajrzyj także do sekcji **Porady fizjoterapeutki uroginekologicznej** w końcowej części poradnika (od str. 32).

## 6 Połóg po cięciu cesarskim

**Połów po cięciu cesarskim (CC) przebiega pod wieloma względami podobnie, jak po porodzie naturalnym.** Jednak CC to operacja, która wiąże się z przecięciem wielu warstw od skóry aż po mięsień macicy i to proces gojenia się tych warstw stanowi główną różnicę pomiędzy położeniem po cięciu cesarskim, a tym po porodzie siłami natury.

### O co zadbać w położeniu po cesarskim cięciu?



- Zadbać o stały dostęp powietrza do rany oraz o to, by była sucha.
- Pamiętać, że szwy po CC wymagają usunięcia – zostaną usunięte w szpitalu, jeśli zostajesz tam na dłużej, lub po powrocie do domu będziesz musiała skontaktować się w tym celu z położną.
- Po pierwszej pionizacji, która odbędzie się z położną, zadbać o jak najszybsze uruchomienie ciała po operacji poprzez przekręcanie się na boki, siadanie, pionizację, zginanie nóg, ruchy stopami, samodzielnie wykonaną toaletę oraz łagodną aktywność fizyczną.
- Po zdjęciu opatrunku dbać o ranę, za każdym razem delikatnie ją myjąc i osuszając.
- Po operacji CC wskazana jest rehabilitacja – dla mobilizacji blizny i jak najlepszego funkcjonowania w czasie gojenia.

WYRÓB MEDYCZNY



### OPATRUNEK DO REHABILITACJI BLIZN

W przypadku blizny po CC możesz stosować specjalny opatrunek **Codosil® ADHESIVE** na bazie silikonu medycznego, który hamuje wzrost blizny, spłaszczają ją, redukuje zaczerwienienia i zmniejsza uczucie swędzenia. Sprawdza się w procesie rehabilitacji przerosty blizn i bliznowców, zarówno nowych, jak i istniejących.

To jest wyrób medyczny.  
Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.

Podmiot prowadzący reklamę: Toruńskie Zakłady Materiałów Opatrunkowych SA. Producent: Tricomed SA.

### Jak wracać do aktywności fizycznej po CC?

Przede wszystkim – stopniowo i łagodnie, zgodnie z zaleceniami lekarza, fizjoterapeuty uroginekologicznego lub położnej. Unikaj podnoszenia ciężkich przedmiotów.



### FIZJOTERAPEUTKA UROGINEKOLOGICZNA RADZI

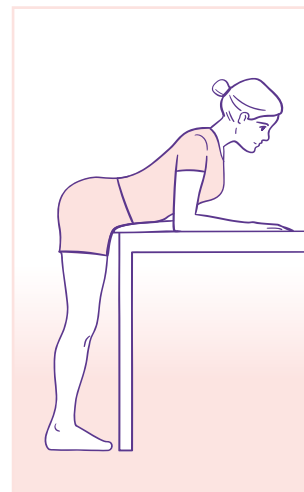
### Ćwiczenia po cesarskim cięciu w pozycjach

#### POZYCJA LEŻĄCA – NA PLECACH

Jeżeli w pierwszych dniach po porodzie brzuch nachodzi na ranę, więcej czasu spędzaj w pozycji leżącej, delikatnie ją odsłaniając, by nie doszło do odparzenia. Dbaj o suchość tej okolicy.

#### POZYCJA LEŻĄCA – NA BRZUCHU

W 4–5. dobie możesz zacząć leżeć na brzuchu – kompresja rany i brzucha wpłynie korzystnie na jej gojenie, ale i na poprawę perystaltyki jelit oraz przyspieszy obkurczanie się macicy. Zaczynaj od 2–3 minut i stopniowo wydłużaj ten czas.



Kompresja samego brzucha i blizny.



Rozluźnienie całego tułowia i klatki piersiowej.

#### POZYCJA „LEŻENIE W STANIU”

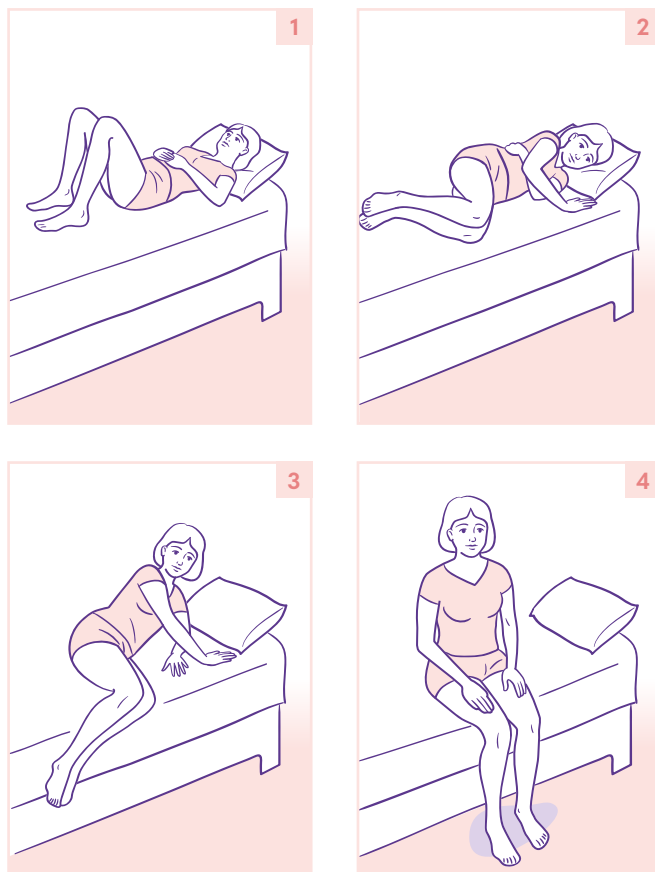
Jeżeli nie czujesz się komfortowo lub masz obawy związane z leżeniem na brzuchu, na początek możesz spróbować wykonać „leżenie w staniu”.





## FIZJOTERAPEUTKA UROGINEKOLOGICZNA RADZI

### Jak wstawać z pozycji leżącej po cesarskim cięciu?



Prawidłowa pionizacja jest bardzo ważna dla twojego powrotu do aktywności fizycznej po porodzie z cesarskim cięciem. Staraj się zawsze wstawać i kłaść się przez ułożenie na boku – nie będziesz obciążać rany i usprawnisz proces jej gojenia się.

**Jak nie wstawać?** Nie dźwigaj się do przodu przez zgięcie tułowia, jak w ćwiczeniu „brzuszków”.

## 7

## Higiena krocza w połogu

Higiena to temat ważny na każdym etapie życia kobiety, ale w okresie połogu warto zająć się nim ze szczególną troską.

### Stosuj produkty chłonne

Używaj specjalnych wkładek połogowych, zwanych podkładami połogowymi lub poporodowymi. Powinny mieć one dużą chłonność, a jednocześnie pozostawać przewiewne – tak, jak produkty **bella mamma**.



### Wietrz krocze

Podczas leżenia w łóżku możesz pozostać bez bielizny, ale z użyciem dużego podkładu nieprzemakalnego położonego pod pośladki (świetnie sprawdzi się tutaj podkład dla dzieci **bella baby Happy** w dużym rozmiarze 90 × 60 cm).

Na podkładzie możesz się położyć lub pozostać w pozycji półsiedzącej – tak, by podkład znajdował się pod pośladkami – nogi zegnij wówczas w kolanach i lekko rozstaw. W takiej pozycji możesz pozostać odkryta lub przykryć się, jak ci wygodniej.



Swobodny przepływ powietrza w okolicach intymnych sprzyja gojeniu się ran po porodzie.

## PRODUKTY POPORODOWE

### PODKŁADY



### MAJTKI



Miękkie, chłonne i przewiewne:  
**bella mamma** – o prostym kształcie  
i **bella mamma comfort** –  
wyprofilowane i bardziej chłonne.

Dopasowujące się do ciała, wygodne  
i przewiewne: **bella mamma** – wykonane  
z siateczki i **bella mamma comfort** –  
wyglądem przypominające bokserki.



Podkłady i majtki poporodowe **bella mamma** tworzą doskonały zestaw na pierwsze dni połogu, kiedy krwawienie jest bardzo obfite.

## Zmieniaj regularnie podkłady poporodowe

Za każdym razem, gdy czujesz, że wkładka (podkład poporodowy) przestaje już chłonać oraz zawsze po skorzystaniu z toalety, zmieniaj ją. Przed zmianą podmyj krocze czystą wodą oraz dokładnie osusz. To ważne, by zapobiec rozwojowi bakterii.

## Noś przewiewną bieliznę

Bielizna w połogu powinna być przewiewna i nieuciskająca. W pierwszych dniach po porodzie możesz korzystać ze specjalnych majtek poporodowych. Po cięciu cesarskim warto używać bielizny z podwyższonym stanem, tak by brzóg nie kończył się w miejscu rany pooperacyjnej, a tym samym – nie podrażniał jej.

## Podmywaj się

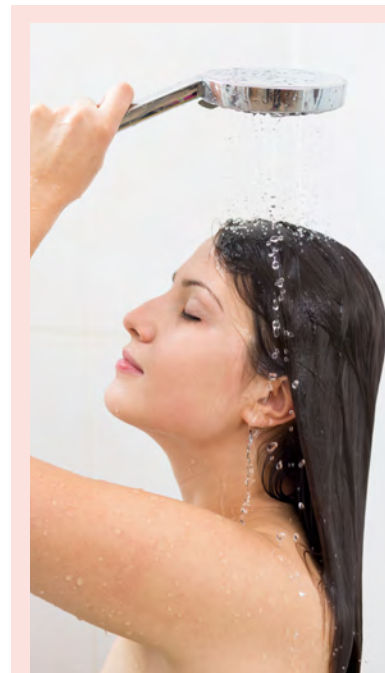
Podmyć możesz się za pomocą prysznica, butelki z dzióbkiem albo specjalnie do tego przeznaczonej butelki poporodowej (znajdziesz ją w drogerii lub aptece). Podczas opłukiwania krocza wodą pamiętaj o zachowaniu kierunku od przodu do tyłu. To bardzo ważne, bo zapobiega przeniesieniu się bakterii z okolic odbytu w kierunku pochwy. Do podmywania używaj wody z kranu, wody przegotowanej z naparami ziół lub ich mieszanek (kora dębu, nagietek, rumianek) albo środków (roztworów) specjalnie do tego przeznaczonych. Delikatnie osusz krocze ręcznikiem jednorazowym, unikaj pocierania. Załóż nowy podkład poporodowy. Umyj ręce po każdym kontakcie rąk z podkładem.



*W trakcie połogu nie wykonuj irygacji pochwy. Drogi rodne w samoistny sposób oczyszczą się ze zbędnych wydzielin.*

## Dbaj o higienę ciała w połogu

Na początku połogu wybieraj prysznic zamiast kąpieli w wannie. Około 4. tygodnia możesz wprowadzić ciepłe, rozluźniające kąpiele.



### 9 ZASAD HIGIENY W POŁOGU

1. Podmyj się po każdym skorzystaniu z toalety.
2. Podmywaj krocze pod bieżącą wodą lub używając butelki z dzióbkiem.
3. Wybieraj prysznic zamiast wanny.
4. Dbaj o kierunek mycia – od pochwy w stronę odbytu.
5. Nie używaj gąbek ani myjek.
6. Osuszaj krocze poprzez dotykanie a nie pocieranie, używając ręcznika jednorazowego, jednorazowych chusteczek bawełnianych lub ręcznika bawełnianego, który zaraz po tym odłóż do prania, aby nie używać go ponownie.
7. Myj ręce po każdym kontakcie z podkładem poporodowym.
8. Nie wykonuj irygacji pochwy.
9. Używaj podkładow poporodowych.

## 8

## Zdrowie w toalecie



Pierwsze wypróżnianie po porodzie, bywa stresujące

## Oddawanie moczu (mikcja) i stolca (defekacja)

Pierwsza mikcja po porodzie siłami natury powinna nastąpić po kilku godzinach od porodu. Jeśli masz trudności z oddawaniem moczu, puść wodę w kranie, by słyszeć jej szum – ten dźwięk jest często pomocny. Jeżeli odczuwasz pieczenie lub ból rany w czasie klasycznej mikcji, czyli siedząc na toalecie, spróbuj oddać mocz pod prysznicem, polewając krocze wodą. To powinno złagodzić nieprzyjemne dolegliwości oraz ułatwić oddawanie moczu. Gdy rana się nieco zagoi, pamiętaj, by nie pozostać dłużej przy takich nawykach, jak sikanie pod prysznicem lub przy odkręconej wodzie z kranu, bo mogą w przyszłości prowadzić do zaburzeń związanych z oddawaniem moczu.

Jeżeli urodziłaś poprzez cięcie cesarskie, to po porodzie przez kolejne godziny masz założony cewnik, więc pęcherz jest stale opróżniany. Po usunięciu cewnika przez personel medyczny ważne, abyś samodzielnie oddała mocz najszybciej, jak to tylko możliwe.

Pierwsza defekacja po porodzie, ze względu na powstałe w jego trakcie rany, może być stresująca dla kobiet po porodach naturalnych i po cesarskim cięciu. Po raz pierwszy skorzystać z toalety powinnaś jeszcze w szpitalu. Jeżeli nie wydarzy się to w ciągu 2–3 dni, poproś personel medyczny o czopek glicerynowy lub inny środek, który ułatwi defekację. W położu staraj się wypróżniać regularnie.



## FIZJOTERAPEUTKA UROGINEKOLOGICZNA RADZI

## Prawidłowa pozycja w toalecie

## POZYCJA PRZY ODDAWANIU MOCZU



Usiądź prosto, stopy płasko oparte na podłożu, nogi w lekkim rozstawieniu. Rozluźnij się i bez pośpiechu oddaj mocz z zachowaniem wyprostowanych pleców – wtedy cewka moczowa skierowana jest w dół, co umożliwia pełne opróżnienie pęcherza. Nie przyjmuj pozycji półsiedzącej, tzw. narciarza, bo skłania do parcia i utrudnia opróżnienie pęcherza.

## POZYCJA PRZY ODDAWANIU KAŁU



W czasie korzystania z toalety podłóż pod nogi podnóżek, aby kolana znajdowały się wyżej niż biodra – to rozluźni mięsień wokół jelita i pozwoli wypróżnić się bez parcia. Nie trzymaj też stóp na palcach – wtedy napinasz mięśnie nóg, łydki, stopy, a tym samym dno miednicy.

### 3 DOBRE PRAKTYKI W POŁOGU

1. W toalecie przyjmuj odpowiednią pozycję i oddychaj spokojnie (nie przyjmij ani nie wydychaj nosa).
2. Zadbaj o dietę bogatą w błonnik i pij dużo wody.
3. Rozwijaj aktywność fizyczną – krótkie spacerki, ćwiczenia oddechowe i przeciwzkrzepowe.

Sprawdzą się także przy zaparciach



### Hemoroidy

Mogą pojawić się w ciąży lub po porodzie, a ich objawem są ból, świąd, pieczenie i krwawienie podczas wypróżniania. Ich powstawaniu sprzyjają otyłość i siedzący tryb życia. Gdy podejrzewasz u siebie hemoroidy, skonsultuj się z ginekologiem lub proktologiem.

#### JAK ŁAGODZIĆ OBJAWY HEMOROIDÓW I PRZYSPIESZYĆ ICH GOJENIE?

- Dbaj o regularne wypróżnienia.
- Utrzymuj poprawne nawyki toaletowe, unikając parcia.
- Pij odpowiednią ilość płynów.
- Włącz do diety pokarmy bogate w błonnik.
- Bądź aktywna fizycznie.

## 9

## Laktacja

### NATURALNE ODŻYWIENIE

Warto postarać się o naturalny pokarm, ponieważ ma on optymalny skład.



**Karmienie piersią to naturalny sposób odżywiania dziecka po narodzinach.** Na przebieg karmienia piersią ma wpływ wiele indywidualnych czynników, niektóre z nich są od Ciebie zupełnie niezależne – daj sobie czas, by zgrać się z dzieckiem w kwestii karmienia. Spokój i cierpliwość są w tej sytuacji sprzymierzeńcami. Pamiętaj także, że wszelkie trudności i niepowodzenia, takie jak np. brak pokarmu, mogą wynikać z wielu czynników i nie miej poczucia winy. Karmienie piersią absolutnie nie definiuje Ciebie jako dobrej mamy.

Mamie po cesarskim cięciu karmienie piersią może sprawić nieco więcej kłopotu niż mamie, która urodziła siłami natury. Za problem z wydzielaniem mleka może być odpowiedzialnych wiele czynników: hormony, które pracują inaczej niż po porodzie naturalnym, skrócony kontakt mamy z dzieckiem „skóra do skóry” lub jego brak, opóźnione przystawienie maleństwa do piersi, ból, zmęczenie czy leki podane podczas porodu.

W przypadku problemów laktacyjnych szukaj wsparcia wśród położnych, pielęgniarek neonatologicznych, lekarzy, położnych POZ, a także certyfikowanych doradców laktacyjnych pracujących np. w poradniach laktacyjnych. Zgłaszaj im swoje niepokoje i rozwiewaj wątpliwości. Trzymamy za ciebie kciuki.

**PRODUKTY REKOMENDOWANE  
DLA KOBIET KARMIĄCYCH PIERSIĄ:**

**WKŁADKI LAKTACYJNE**  
Wyróżnia je wyjątkowa miękkość i anatomiczny kształt. Do wyboru masz chłonne wkładki **bella mamma** oraz **bella mamma comfort** o podwyższonej chłonności, polecane szczególnie przy silnej laktacji.

10

## Pierwsza miesiączka i seks po porodzie

### Pierwsza miesiączka

Czas, w jakim twój organizm wróci do regularnego cyklu miesięczkowego, może być różny w zależności od sposobu karmienia piersią, indywidualnej reakcji organizmu oraz gospodarki hormonalnej. Hormony związane z laktacją mogą hamować owulację i menstruację, a karmienie piersią może opóźnić powrót owulacji, a tym samym – nadejście pierwszej miesiączki. Nie jest to jednak pewna zasada. Karmienie piersią nie jest wobec tego zabezpieczeniem przez zajściem w kolejną ciążę. Jeśli jednak nie karmisz piersią, miesiączka może pojawić się już po kilku tygodniach po porodzie.



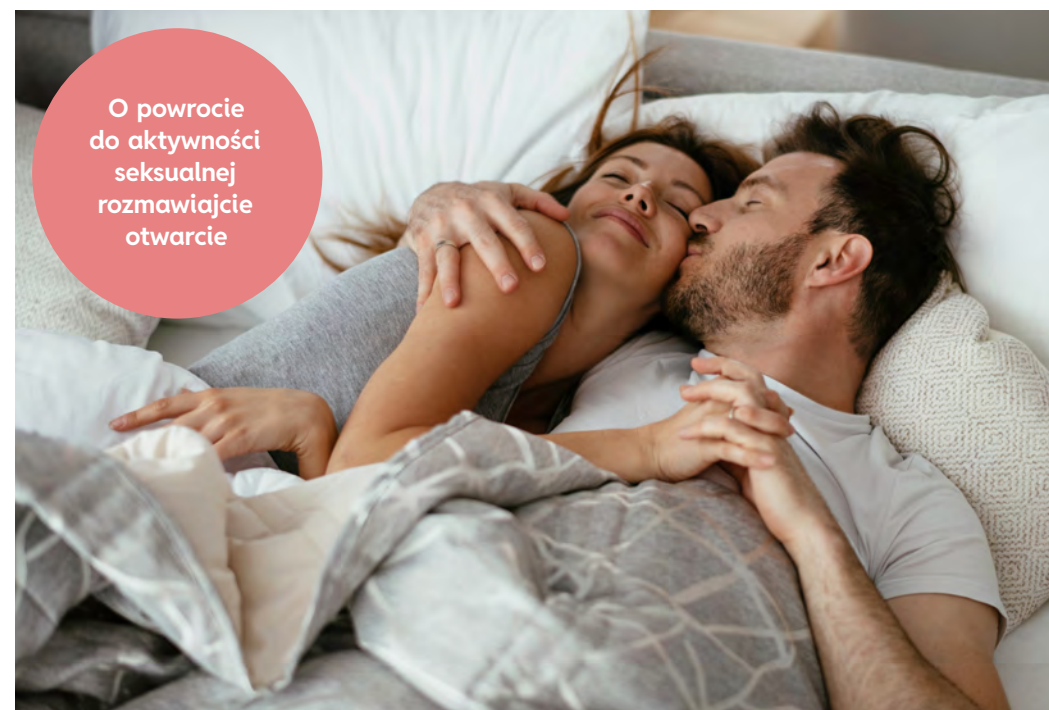
*Nawet jeśli nie wystąpiła u ciebie pierwsza miesiączka po porodzie, możliwe jest, że jesteś płodna i możesz zajść w ciążę.*

### Połów a seks

Połów to czas na regenerację ciała, odpoczynek i przyzwyczajanie się do życia z nowym członkiem rodziny, a także na akceptację zmian, które dokonały się w ciele. To również okres czasowej abstynencji od współżycia. Termin powrotu do aktywności seksualnej zależy od twojego samopoczucia, przebiegu ciąży, porodu i połogu. Obserwuj potrzeby swojego ciała i bądź cierpliwa. W wypadku obaw lub wątpliwości, rozmawiaj otwarcie z partnerem lub partnerką, korzystaj także z pomocy psychologa, ginekologa lub fizjoterapeuty.

Po upływie 6 tygodni połogu, udaj się do ginekologa na badanie stanu narządów rodnych i ocenę blizn. Powiedz lekarzowi o swoich dolegliwościach. Jeżeli lekarz nie stwierdzi żadnych nieprawidłowości ani przeciwwskazań do współżycia, a i ty nie będziesz odczuwać już bólu ani dyskomfortu – a przede wszystkim poczujesz psychiczną gotowość na zbliżenie seksualne – to śmiało możesz próbować. Powrót do aktywności seksualnej po połogu powinien mieć miejsce wtedy, gdy wraz z partnerem lub partnerką macie na to ochotę.

Jeżeli chcesz wrócić do współżycia wcześniej, niż po upływie książkowych 6 tygodni, udaj się do lekarza, by ocenił np. zagojenie rany.



## 11 Prace domowe i aktywność fizyczna w połogu

### Proś najbliższych o wsparcie i śmiało oczekuj pomocy

Przy wsparciu bliskich połóg może być pięknym okresem. Zaufaj partnerowi w sprawach związanych z opieką nad maluchem i wykorzystuj ten czas dla siebie. Zjedzenie pożywne, wartościowego posiłku, kąpiel lub drzemka to bezcenne formy dbania o siebie.

W pierwszych tygodniach po porodzie zapomnij o obowiązkach domowych. Pranie, sprząatanie, gotowanie czy zakupy to sprawy, z którymi bez problemu poradzą sobie inni – ty masz teraz znacznie ważniejsze zadania. Jeśli w twoim otoczeniu nie ma osób, które mogłyby ci pomóc, wybieraj tylko obowiązki konieczne do wykonania – tak, by mieć czas na odpoczynek.



Możesz powiedzieć „nie” wizytom rodziny i przyjaciół w szpitalu lub w domu, jeżeli nie masz na nie ochoty

Gdy rodzina i przyjaciele wyrażają wolę pomocy, śmiało poproś o:

- **dobry posiłek**,
- **pomoc w uprzątnięciu domu** lub poskładaniu prania,
- **obecność i rozmowę**, jeśli ich potrzebujesz,
- **pobycie z maluszkiem**, abyś mogła spokojnie mogła zjeść posiłek lub wziąć prysznic.

♥ Zadbaj też o krąg kobiet, które wesprą cię w tym wyjątkowym czasie.



### PICIE, POSIŁKI I SEN W POŁOGU

- **Pij dużo wody.** Nawodnienie organizmu jest kluczowe dla jego prawidłowego funkcjonowania oraz dobrego samopoczucia.
- **Jedz pożywnie.** Nie za dwoje, a dla dwojga. Zadbaj o różnorodność posiłków, aby dostarczyć organizmowi niezbędnych składników odżywczych.
- **Śpij jak najwięcej.** Sen bardzo pozytywnie wpływa na regenerację poporodową. Wykorzystuj drzemki dziecka, aby odpocząć.

## 12 Organizacja połogu

**Czy połóg da się zorganizować?** Wcześniejsze planowanie z pewnością pomoże przeżyć ten czas spokojniej i móc cieszyć się z nowo narodzonego dziecka oraz swojej nowej roli. Wspólnie możecie zastanowić się nad podziałem ról.

♥ Do tworzenia planu zaproś partnera lub osobę, która będzie z tobą dzieliła ten czas.

## 13 Wyprawka połogowa

Poniżej podajemy przykładową listę rzeczy, które mogą ci się bardzo przydać podczas połogu. Wszystkie wymienione na niej przedmioty warto spakować już do szpitala lub przygotować w domu, jeśli to on będzie miejscem narodzin dziecka.



### Przydatne w połogu

- **Koszule, sukienki do karmienia** – ważne by były z naturalnych, przewiewnych materiałów, dekolt powinien umożliwiać swobodne karmienie piersią, jeśli taką formę karmienia wybierzesz.
- **Specjalne staniki do karmienia** – powinny być miękkie, by nie uciskały piersi, uszyte z przewiewnych materiałów oraz umożliwiające swobodne karmienie.
- **Szlafrok i skarpetki** – by zapewnić sobie komfort ciepły.
- **Podkłady poporodowe** – specjalne środki higieniczne, wyglądem przypominające bardzo duże podpaski; ich zadaniem jest wchłanianie wydzieliny z dróg rodnych w połogu.
- **Podkłady higieniczne** w dużym rozmiarze do rozłożenia na łóżku – pomocne podczas wietrzenia krocza.



- **Majtki wykonane z naturalnych materiałów przyjaznych dla skóry** (bawełniane, bambusowe) – możesz je nosić w późniejszym okresie, kiedy stosowanie podkładow poporodowych nie będzie już konieczne. Warto zwrócić uwagę, aby miały one wysoki stan – w przypadku zakończenia porodu operacją cięcia cesarskiego takie majtki nie podrażnią rany.
- **Butelka z dzióbkiem** lub specjalnie do tego przeznaczona, służąca do podmywania się, gdy nie mamy dostępu do prysznicy.
- **Ręczniki do wycierania całego ciała oraz okolic intymnych po prysznicu** – do osuszania okolic intymnych stosuj ręczniki jednorazowe lub jednorazowe chusteczki bawełniane.
- **Kosmetyki** do mycia ciała oraz płyn do higieny intymnej – w połogu nie wprowadzaj nowych kosmetyków, aby nie wywołały one alergii, ale zwróć uwagę, aby te, których używasz, miały jak najprostszy skład.
- **Wkładki laktacyjne** służące do zabezpieczenia stanika przed wpływającym mlekiem.
- **Maść na brodawki sutkowe z lanoliną** – jest skutecznym środkiem łagodzącym dyskomfort w przypadku podrażnienia brodawek sutkowych, gdy karmisz piersią.
- **Kompresy chłodzące** na piersi i okłady chłodzące na krocze – oba łagodzą obrzęki i ból.
- **Lista formalności poporodowych**, czyli obowiązków urzędowych po narodzinach dziecka.

## 14 Problemy **psychologiczne** w połogu

**Problemy psychiczne i emocjonalne zdarzają się w połogu często i mają złożone podłoże.** Dlatego bądź dla siebie wyrozumiała i dobra. Warto również, aby twoi bliscy wiedzieli, jak wesprzeć cię w okresie trudności.

### JAKIE PODŁOŻE MOGĄ MIEĆ PROBLEMY PSYCHOLOGICZNE W POŁOGU?



- Biologia – zmiany hormonalne, wysiłek fizyczny, zmęczenie.
- Przedkładanie potrzeb dziecka ponad własne.
- Presja społeczna, poczucie bycia „niewystarczającą” w roli mamy.

Poporodowe stany psychiczne – w zależności od nasilenia objawów – możemy podzielić na:

- **przygnębenie poporodowe** – dotyka 25–85% kobiet,
- **depresję poporodową** – dotyka 10–20% kobiet,
- **psychozy** – dotykają 0,1–0,2% kobiet.

### Przygnębenie poporodowe

Inaczej nazywane „baby blues”, wiąże się ze zmiennością nastrojów, zwiększoną nerwowością, wątpliwościami co do kompetencji w roli matki, drażliwością i zakłopotaniem. Pamiętaj, ten stan psychiczny jest naturalny, przejściowy i trwa zwykle 10–14 dni. Nie wymaga leczenia. Największe nasilenie przygnębenia przypada najczęściej na 5. dobę po porodzie. Jeśli poczujesz, że ten stan dotyczy właśnie ciebie, okaż sobie więcej wyrozumiałości i czułości. Jasno określaj swoje potrzeby wobec bliskich, wyrażaj obawy.



W przypadku kryzysów udaj się do specjalisty

### Depresja poporodowa

Może pojawić się od 1 do 6 miesięcy po porodzie. Jej objawy to: obojętność lub niechęć wobec dziecka, trudności w podejmowaniu prostych decyzji, zaburzenia snu, brak potrzeby okazywania dziecku uczuć, silna koncentracja na sobie i swoim stanie psychofizycznym, bierność, negatywne myśli, wyczerpanie, nadwrażliwość, niepokój lub przeciwnie, ciągle pobudzenie zmuszające do działania.

To liczne i różnorodne objawy, prawda? Dlatego samej może być ci trudno rozpoznać u siebie depresję. W przypadku wyraźnej obniżki nastroju, skorzystaj z pomocy specjalistów, zaczynając od rozmowy z położną środowiskową. Pamiętaj, konsultacja psychologiczna to wyraz troski o siebie, dziecko oraz całą rodzinę.

### Psychozy poporodowe

Psychozy poporodowe to rzadkie, ale poważne zaburzenia psychiczne. Objawami mogą być m.in.: halucynacje, trudności w logicznym myśleniu, koncentracji, silny niepokój, myśli samobójcze, myśli o krzywdzeniu dziecka lub samej siebie.



W przypadku podejrzenia u siebie psychozy, bardzo ważne jest jak najszybsze zasięgnięcie pomocy medycznej. Nie należy bagatelizować objawów lecz pilnie skontaktować się z lekarzem lub psychiatrą – pamiętaj, że oni są po to, by ci pomóc. Będą w stanie przeprowadzić ocenę i zalecić ewentualne leczenie.

## Jesteś wystarczająco dobrą mamą

Na kobiety wywierana jest szkodliwa presja bycia idealną mamą. Media kreują wizerunek osoby, która po porodzie szybko odzyskuje smukłą sylwetkę, wraca do obowiązków domowych i zawodowych, jest zawsze zadbana i zadowolona. Jednak ten obraz znacznie odbiega od rzeczywistości. Warto o tym pamiętać, ponieważ koncentrując się na sobie i swoim indywidualnym doświadczeniu, a nie na presji społecznej czy porównaniach, możesz skutecznie zadbać o swój dobrostan.

### ZADBAJ O SIEBIE

*Nie musisz sprostać wymaganiom otoczenia, nie musisz brać wszystkich obowiązków na siebie. Możesz za to nauczyć się prosić o pomoc, odpuszczać, oczekiwać partnerstwa i dbać również o siebie i swoje potrzeby. To bardzo ważne.*



## 15

## Ważne kontakty – specjaliści



**W czasie połogu zetkniesz się ze specjalistami różnych dziedzin** – nie wahaj się zadawać im pytań albo umawiać wizyt już po opuszczeniu szpitala. Wsparciem dla ciebie mogą być:

- położne pracujące w szpitalu,
- pielęgniarki neonatologiczne,
- położne POZ,
- lekarze rodzinni, lekarze neonatolodzy,
- lekarze ginekolodzy,
- fizjoterapeuci, fizjoterapeuci uroginekologiczni i osteopaci,
- psychologowie,
- dietetycy,
- doradcy laktacyjni.

### Położna Podstawowej Opieki Zdrowotnej (położna środowiskowa podstawowej opieki zdrowotnej)

Każda kobieta w ciąży i w połogu ma prawo do skorzystania z opieki położnej POZ. Wybór położnej z twojej przychodni, z innej placówki lub prowadzącej prywatną praktykę położniczą należy do Ciebie.

Po zakończonym 21. tygodniu ciąży przyszłej mamie przysługują bezpłatne wizyty położnej raz w tygodniu, a od 31. tygodnia do porodu liczba tych wizyt może zwiększyć się do dwóch tygodniowo.

Pierwsza poporodowa wizyta położnej POZ w twoim domu powinna odbyć się nie później niż 48 godzin po opuszczeniu szpitala.

Warto pamiętać, że położna przychodzi zarówno do noworodka, jak i do ciebie. Jej zadaniem jest ocena przebiegu gojenia rany po porodzie naturalnym lub cesarskim cięciu oraz zbadanie przebiegu laktacji. Położna powinna pomóc ci z dolegliwościami związanymi z karmieniem piersią, sprawdzić sposób przystawiania dziecka i efektywność karmienia. Jeśli masz jakiegokolwiek wątpliwości związane z opieką nad dzieckiem, pytaj – to najlepszy czas, by to zrobić.



## Porady fizjoterapeutki uroginekologicznej na czas porodu

**Poród i połów to ogromne wyzwanie dla organizmu**, dlatego w tej części zebraliśmy porady, które pomogą ci zwiększyć świadomość swojego ciała. A zacząć warto od profilaktyki – już w ciąży możesz aktywnie przyczynić się do ochrony krocza przy porodzie.



### W JAKI SPOSÓB PRZYGOTOWAĆ KROCZE NA PORÓD?

- Wykonuj dużo codziennego spontanicznego ruchu i podejmuj aktywność fizyczną dedykowaną ciężarnym, czyli przygotowującą do porodu i jednocześnie zwiększającą świadomość ciała.
- Dbaj o prawidłową postawę na co dzień.
- Ćwicz oddech torem dolnożebrowym (o tym przeczytasz na str. 34).
- Układaj ciało w pozycjach odcciążających mięśnie dna miednicy.
- Wykonuj ćwiczenia mobilizujące miednicę i biodra.

### 1. Pierwsza pionizacja po porodzie

Jeśli poród odbył się siłami natury, pierwsza pionizacja może nastąpić zaraz po porodzie. Gdy poczujesz się na siłach, możesz już skorzystać z prysznicza, czy przejść na własnych nogach do ubikacji.

Uruchomienie po cięciu cesarskim w dużej mierze zależy to od zastosowanego znieczulenia. Wobec tego zawsze kobieta powinna uzyskać informacje oraz zalecenia odnośnie uruchomienia i pionizacji

od lekarza anestezjologa. W niektórych przypadkach jest to możliwe nawet po 6 godzinach, ale są również przypadki, kiedy zaleca się dłuższe pozostanie w łóżku. Podczas przebywania w łóżku możesz także z czasem – według zaleceń lekarza, który cię znieczulił – wprowadzić elementy uruchomienia, np. przekręcanie się na boki, zginanie nóg w kolanach, ruchy stopami.

Pionizacja i ruch działają przeciwwzkrzepowo na twoje ciało. Ten sam cel mają proste ćwiczenia, które polecamy ci poniżej. Zapoznaj się także z rozdziałami 5 i 6 naszego poradnika.

### ĆWICZENIA PRZED PIERWSZĄ PIONIZACJĄ



#### W POZYCJI LEŻĄCEJ:

- poruszaj stopami, rysuj nimi kółeczka, zadzieraj palce i rozdzielaj je,
- napinaj pośladki,
- uginaj na przemian lewą i prawą nogę,
- jeśli jesteś po porodzie naturalnym, dodatkowo unosz biodra,
- wykonuj ćwiczenia rąk – „wkręcanie żaróweczek”,
- prostuj ręce i wykonuj krążenia ramion.

#### LEŻENIE NA BRZUCHU

Wpływa korzystnie na obkurczanie macicy, pobudza perystaltykę jelit, a w przypadku CC – korzystanie wpływa na gojenie rany. Połóż się, pamiętając o tym, aby przechodząc do leżenia na brzuchu, przekręcać się przez ramię. Po prostu leż. Na początku 2–3 minuty i z każdym dniem stopniowo wydłużaj czas leżenia.

Jeśli jesteś po porodzie naturalnym, leżenie na brzuchu możesz praktykować od razu. Po cesarskim cięciu, wprowadź to ćwiczenie w 4–5. dobie lub później, w zależności od twojego samopoczucia.



## JAK WSTAĆ ZA PIERWSZYM RAZEM?

W warunkach szpitalnych, gdy masz regulowane łóżko, podnieś zagłówek maksymalnie do góry. Leżąc na plecach – po podniesieniu zagłówka – jesteś już prawie w pozycji siedzącej. Teraz powoli obróć się na bok, a następnie delikatnie odepchnij się ręką i zsuń nogi. Już siedzisz. Poczekaj chwilę, pooddychaj. Następnie jedną ręką asekuruj ranę i powoli wstań – jak pokazujemy na str. 14.

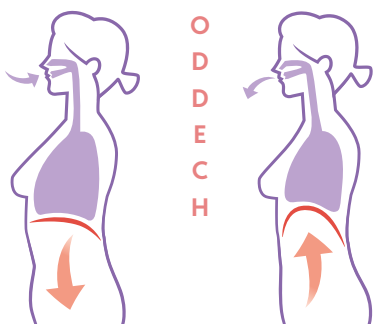
Jeżeli ten etap masz już za sobą, pamiętaj, by **zawsze wstawać i kłaść się przez bok** – z leżenia na plecach przekręć się do leżenia na boku, następnie usiądź i dopiero wstań.

## 2. Ćwiczenia po pierwszej pionizacji

### ĆWICZENIA PRZECIWZAKRZEPWE

- możesz wstawać przy łóżku (zwłaszcza jeżeli jesteś po CC),
- stawaj naprzemiennie na palcach i na piętach, możesz się pokołysać naprzemiennie: palce – pięty,
- unieś jedną nogę, unieś drugą nogę,
- wykonuj krążenie barków w przód i w tył.

### ĆWICZENIA NA OBRZĘKI



wdech

przepona obniża się,  
organy wewnętrzne  
i dno miednicy również

wydech

przepona unosi się,  
organy wewnętrzne  
i dno miednicy również

Być może cię to zaskoczy, ale świetnym sposobem na zmniejszenie obrzęku krocza, brzucha po cesarskim cięciu oraz nóg jest **oddech torem dolnożebrowym**, który działa przeciwzakrzepowo, rozluźnia i uspokaja.

### JAK ODDYCHAĆ TOREM DOLNOŻEBROWYM?

Wykonaj wdech przez nos – wówczas żebra i brzuch rozszerzają się (możesz to poczuć kładąc dłonie na żebrach po bokach ciała, zaraz pod biustem), przepona kieruje się w dół, a dno miednicy się

wydłuża. Gdy robisz wydech, żebra i brzuch zwężają się, a przepona i dno miednicy wracają do swojego położenia. Wydech powinien być dłuższy niż wdech. Oddychając, nie poruszaj się gwałtownie, nie unosz barków. Powtórz oddech kilkanaście razy, skupiając się na swoim ciele.



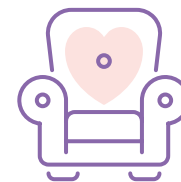
*Jeżeli obrzęki nie ustępują, skonsultuj się z położną środowiskową, lekarzem i fizjoterapeutką uroginekologiczną. Możesz też udać się do fizjoterapeuty na drenaż limfatyczny: manualny (z wykorzystaniem rąk) lub pneumatyczny.*

## 3. Pozycja do karmienia

Odpowiednia pozycja podczas karmienia dziecka pomaga dbać o brzuch, bliznę po CC, bliznę na kroczu i plecy. Dobierz jak najbardziej komfortową pozycję dla siebie – korzystaj z dowolnych poduszek i kształtek laktacyjnych.

### ZNAJDŹ OPARCIE

*Jeżeli karmisz siedząc, zadbaj, by stopy były na ziemi – możesz wykorzystać podnózek z jedną nogą na nim. Niech plecy, głowa i łokcie mają oparcie. Twoim sprzymierzeńcem będzie wygodny fotel.*



**!** Zgarbiona pozycja na brzegu łóżka, ze stopami nad ziemią, sprawi, że szybko przeciążysz swoje ciało i doprowadzisz do bólu pleców między łopatkami czy w okolicy karku.

## 4. Nietrzymanie moczu (NTM)



Epizody nietrzymania moczu mogą pojawić się na każdym etapie ciąży, a także w połogu lub po nim. To znak, że twoje mięśnie dna miednicy podczas ciąży wykonały ciężką pracę.

Dlaczego ciąża prowadzi do obciążenia mięśni dna miednicy? Z powodu dziecka rosnącego w brzuchu, przeniesienia środka ciężkości do przodu oraz innego niż wcześniej ustawienia miednicy. Nie bez znaczenia jest także wzrost wagi, zmiany gospodarki hormonalnej i większa elastyczność tkanek związana z relaksyną. Zachodzi również ścisła zależność pomiędzy

rodem a występowaniem wysiłkowego nietrzymania moczu. Z kolei po porodzie, w okresie karmienia piersią, występuje niedobór hormonów – estrogenów, które oddziałują na stan tkanek dna miednicy. To wszystko składa się na osłabienie MDM, więc już przed ciążą i w jej trakcie warto myśleć o profilaktyce.

### OD CZEGO ZALEŻY, CZY NTM SIĘ POJAWI?

Czynników ryzyka jest wiele, ale też wiele możesz zrobić, by minimalizować prawdopodobieństwo wystąpienia nietrzymania moczu stosując dobre praktyki dnia codziennego.

Jeśli pojawi się nietrzymanie moczu – używaj odpowiednich, dyskretnych **wkładek urologicznych** lub **majtek chłonnych**, które poradzą sobie z wilgocią spowodowaną przez moczu oraz z nieprzyjemnym zapachem.



Więcej o MDM oraz profilaktyce i leczeniu nietrzymania moczu przeczytasz w poradniku dostępnym na stronie internetowej projektu Kontynent Kobiet [kontynentkobiet.pl](http://kontynentkobiet.pl)



### DOBRE PRAKTYKI (NIE TYLKO NA CZAS POŁOGU)



**Zwróć uwagę na sposób wstawania:** wstając przez bok, odciążasz mięśnie dna miednicy oraz dbasz o mięśnie brzucha.



**Gdy kaszlesz bądź kichasz,** postaraj się pamiętać, aby skrócić głowę i tułów do boku. Możesz dodatkowo skrzyżować nogi.



**Dbaj o prawidłowe nawyki toaletowe.** Unikaj zapać, dbając o zbilansowaną dietę.



**Przy karmieniu i noszeniu dziecka dbaj o wygodną pozycję,** by nie nosić ciężaru większego niż masa twojego dziecka. Karmiąc, nie garb się i nie obciążaj niepotrzebnie brzucha. Przyjmij odpowiednią pozycję ciała przy podnoszeniu i noszeniu dziecka (blisko ciała).



**Zrezygnuj z bardzo obciążających ćwiczeń** w czasie połogu. Unikaj podnoszenia ciężkich przedmiotów.



**Dbaj o dno miednicy i narządy.** Nie używaj poduszek z dziurką, ponieważ twoje dno miednicy wpada w otwór w poduszce, a tym samym się obniża. Nie noś pasów poporodowych, dociskającej bielizny i innych ubrań.



### CIASNY PAS? MÓWIMY PAS

Unikaj ściskania brzucha pasem poporodowym lub bielizną wyszczuplającą. To przeciąża narządy i dno miednicy oraz utrudnia pracę przepony oddechowej. Poza tym pas nie mobilizuje mięśni brzucha do pracy, a raczej – „rozleniwia” je. Znacznie lepiej na kondycję twojego brzucha wpłyną codzienne dobre nawyki oraz sukcesywnie zwiększana aktywność fizyczna. Trzymamy kciuki!

## 5. Ćwiczenie mięśni Kegla, gimnastyka po porodzie – kiedy zacząć?

Aktywację mięśni dna miednicy (popularnie nazywanych mięśniami Kegla) najlepiej rozpocząć już w ciąży, a nawet na etapie jej planowania. Świadomość tego obszaru w ciele i umiejętne napinanie / rozluźnianie mięśni krocza może przełożyć się na przebieg porodu, a następnie na powrót do pełnej funkcji mięśni po porodzie.

Jeżeli korzystałaś z usług fizjoterapeutki uroginekologicznej będącej w ciąży lub jeszcze przed ciążą i potrafisz aktywować mięśnie dna miednicy, możesz wprowadzić tę aktywność po porodzie. To wspomogę proces powrotu twoich MDM do dobrej formy.



### OD JAKICH ĆWICZEŃ ZACZAĆ?

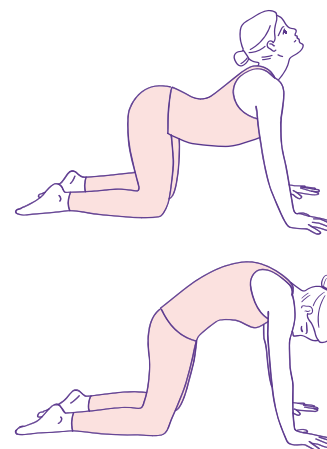
Jeśli będziesz czuła się dobrze, oprócz spacerów warto rozważyć podjęcie ćwiczeń stabilizacyjnych, jak joga czy pilates. Gdy wzmocnisz centrum ciała, możesz z czasem wprowadzać ćwiczenia kardio lub trening z obciążeniami. Najważniejsze, by słuchać tego, na co pozwala twoje ciało i zwiększać aktywność stopniowo. Jesteśmy różne i różnie nasze ciała będą wracały do swoich pełnych możliwości.

## 6. Bóle kręgosłupa

Jeżeli w połogu dokucza ci ból kręgosłupa, przede wszystkim zadbaj o dobre nawyki dnia codziennego – zwróć uwagę na to, jak kładziesz się do łóżka i wstajesz z niego oraz na pozycję noszenia i karmienia dziecka. Prawidłowa pozycja ciała pozwala uniknąć przeciążeń kręgosłupa. Nie dźwigaj też ciężkich przedmiotów – korzystaj przy tym z pomocy bliskich. W końcu już samo noszenie dziecka to wyzwanie dla twoich pleców.

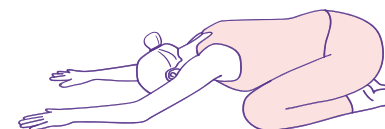
### ĆWICZENIA NA PLECY I CIAŁO PO PORODZIE

Po pierwsze, przeciągaj się jak najczęściej – to proste i przyjemne ćwiczenie ma dobroczynny wpływ na całe ciało, relaksuje, poprawia krążenie krwi i dotlenia. Korzystaj z każdej okazji, by przeciągnąć się w łóżku, a w pozycji stojącej – wyobrażaj sobie, że próbujesz urosnąć o kilka centymetrów. Możesz oprzeć się ręką o parapet lub komodę i świadomie prostować plecy, wydłużając przy tym ciało. Po drugie, wykonuj często poniższe ćwiczenia.



#### KOCI GRZBIET:

- wykonuj go na macie lub dywanie w klęku podpartym,
- z wdechem obniżaj plecy, z wydechem zaokrąglaj,
- wykonuj ćwiczenie spokojnie i powoli, kręć po kręgu wyginając kręgosłup.



#### POZYCJA DZIECKA (SIAD NA PIĘTACH):

- uklęknij i usiądź swobodnie na piętach,
- pochyl się, sięgając rękami jak najdalej na podłogę,
- możesz rozsunąć uda, pozostawiając jednak połączone pięty, i nadal swobodnie wyciągać się do przodu.

**ĆWICZENIA W POZYCJI STOJĄCEJ:**

- podwijaj i odwijaj miednicę (jakbyś chciała na przemian wywijać kość łonową naprzód, to znów odwijaj ją do tyłu),
- rysuj biodrami kółka i ósemki.

**POZYCJE ODCIĄŻAJĄCE**

Niektóre z nas przy porodzie przyjmują pozycję kolankowo-łokciową. Warto praktykować ją także w położeniu, dla rozluźnienia lędźwiowej części kręgosłupa. Uklęknij na macie lub podłodze, a ręce oprzyj przed sobą na łokciach. Biodra utrzymaj w górze. Odpręż się i pooddychaj – głowę możesz oprzeć na przedramionach. Jeśli występują odchody położowe, to przyjmuj pozycję odciażającą tylko na chwilę, jeśli ich nie ma – tyle czasu ile jest Ci wygodnie.

Przyjemną pozycją jest także leżenie, choćby przez kilka minut, z poduszką lub miękką piłką umieszczoną pod pośladkami.



Mamy nadzieję, że nasz poradnik będzie towarzyszył ci w okresie połogu oraz na etapie planowania kolejnych ciąż, jeżeli się na nie zdecydujesz. Wierzymy, że wiedza, którą zgromadziliśmy, pomoże ci lepiej zrozumieć swoje ciało, nabrać wobec niego szacunku i czułości, a także przeżyć połóg jako wartościowe i satysfakcjonujące doświadczenie.

***Pamiętaj – bądź dla siebie wyrozumiała i daj sobie czas na przeżywanie wszystkich emocji, które napotkasz w barwnej, wielowymiarowej, macierzyńskiej podróży.***



## Godne zaufania produkty dla twojego maluszka

Produkty **bella baby Happy** zapewniają pielęgnację i bezpieczeństwo skóry dziecka już od pierwszych dni życia.



**pieluszki bella baby Happy**



**emolientowe kosmetyki bella baby Happy sensitive**



**chusteczki nasączone bella baby Happy**



**podkłady higieniczne bella baby Happy**





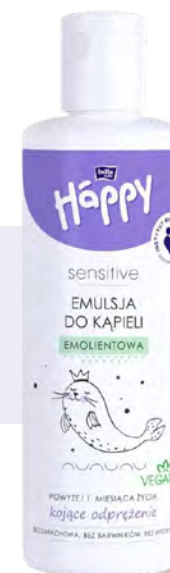
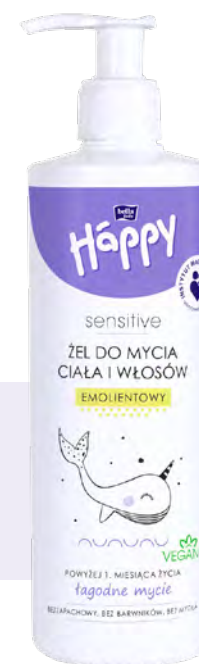
**pieluszki bella baby Happy SOFT & DELICATE**

są miękkie i delikatne, a jednocześnie bardzo chłonne, dlatego od lat cieszą się zaufaniem rodziców



**kosmetyki bella baby Happy sensitive**

to łagodne emolientowe produkty, których receptury zostały opracowane z myślą o bardzo delikatnej i wrażliwej skórze maluszka





**chusteczki nasączone bella baby Happy**  
to wygodny sposób na  
oczyszczanie skóry maleństwa –  
zwłaszcza, gdy nie masz  
dostępu do wody



**podkłady higieniczne bella baby Happy**  
najlepiej sprawdzają się  
podczas przewijania

# Produkty przyjazne dla ciebie i dziecka



POZNAJ  
PEŁNĄ  
OFERTĘ







KONTYNET  
KOBIEC



Fundacja TZMO



Razem Zmieniamy Świat

