

Nakon poroda, doktor ili medicinska sestra će vas pregledati i odgovoriti na pitanja koja budete imali. Tokom vašeg boravka u bolnici, pitajte medicinske sestre ili doktore o najboljem načinu oporavka i kako da se brinete o vašoj bebi. U nastavku je navedeno nekoliko savjeta uz napomenu da je mišljenje vašeg doktora jedino relevantno.

Promjene u tijelu

- Medicinska sestra će poslije poroda pregledati donji dio vašeg stomaka da provjeri vašu maternicu dok ste još u bolnici. Ako vam je maternica mekana, medicinska sestra će je masirati kako bi maternica očvrstila.
- Krvarićete iz vagine naredne 2-4 sedmice. Tokom nekoliko prvi dana krvarićete kao da imate obilnu menstruaciju. Moguće je da bude nekoliko ugrušaka krvi. Krvarenje će se smanjiti i promijeniti boje od roza, do tamno smeđe i bezbojne. Nemojte koristiti tampone. Koristite higijenske uloške.
- Vaše grudi će se ispuniti mlijekom u roku od 3-5 dana poslije poroda i postaće čvrste i bolne. Moguće je da ponekad curi mlijeko.
- Možda budete imali i nadutost. Moguće je da poručite sredstvo za omekšavanje stolice ili laksativ.
- Obratite se medicinskom osoblju ako budete imali problema sa mokrenjem.

Aktivnosti

- Pitajte medicinsko osoblje da vam pomognu prvi nekoliko puta kada se budete podizali iz kreveta.
- Sjednite nekoliko minuta prije nego se počnete kretati.
- Ako osjećate vrtoglavicu dok ste u toaletu, pozovite nekog od osoblja i pričekajte pomoć.
- Šetajte po hodnicima 3-4 puta dnevno po 5-10 minuta.

Dijeta

Moguće je da ćete se osjećati umorno i da ćete biti gladni. Pijte puno tečnosti. Tečnost ćete primati putem infuzije (intra venske) kroz šaku ili ruku ako ne možete piti. Prvo će vam biti ponuđena laka hrana i tek poslije možete da pređete na normalnu ishranu.

Kontrolisanje bolova

Bol i grčevi su normalni. Konci mogu da izazovu pečenje. Tražite lijekove za smirenje bolova kada vam budu potrebni. Nadgledajte vaše bolove tako da se možete brinuti i za sebe i za svoju bebu te da možete biti aktivni. Lijekovi vam možda neće oduzeti svu bol, ali će vam pomoći da se bolje osjećate.

Kako da kontrolišete bolove u predjelu maternice i stražnjice, koji se nazivaju perinealnom oblasti:

- Stavite oblog od leda na vašu perinealnu oblast prvi dan nekoliko puta u kratkim vremenskim intervalima kako bi smanjili otok i bol.
- Okupajte se u toploj kupki. Kupanje u kadi možete započeti 24 sata nakon poroda.
- Stavite topikalni lijek, kao što je sprej ili krema da vam pomogne pri smanjivanju bolova u stražnjici radi hemoroida.

Njega

Održavajte čistim perinealne dijelove tijela kako bi ste sprječili infekciju i zaustavili mirise. Svaki put kada budete koristili toalet, koristite toplu vodu za čišćenje donjeg dijela tijela. Promijenite higijenski uložak svaki put kada koristite toalet. Operite ruke sapunom i vodom.

Tuširanje

Tuš vam može pomoći da se opustite i bolje osjećate. Tražite pomoć prilikom prvog tuširanja.

Odlazak kući iz bolnice

Vaša medicinska sestra će vam pomoći da se pripremite za odlazak kući sa bebom. Dobićete informacije o vođenju brige za vas i vašu bebu.

Vaša njega se može sastojati od:

- Ne penjite se uz stepenice više od 1-2 puta dnevno.
- Ne podižite ništa što je teže od vaše bebe.
- Osigurajte pomoć u kući za bar 2 sedmice.
- Ne vozite automobil bar 2 sedmice.
- Nemojte imati seksualne odnose dok vam to vaš doktor ne dozvoli. Razgovarajte sa vašim doktorom o kontracepciji. Dojenje ne može sprječiti trudnoću.
- Ne idite na posao dok vam vaš doktor to ne dozvoli.

Pozovite doktora ako imate:

- Temperaturu preko 38 stepeni C.
- Znakove infekcije grudi, kao što su vrućica, osjetljivost, crvenilo ili vruća i tvrda oblast na jednoj ili obje grudi.
- Teško vaginalno krvarenje gdje namočite jedan higijenski uložak svaki sat u roku od dva sata ili imate jake krvave ugruške.
- Jak miris vaginalnog pražnjenja – normalno pražnjenje ima miris normalne menstruacije.
- Probleme sa mokrenjem koji uključuju početak mokrenja, bol ili peckanje.
- Nemate stolicu 3 dana.
- Imate vruću, čvrstu tačku u vašoj nozi ili bol u donjem predjelu noge.
- Oštru i konstantnu bol ili grčeve.
- Glavobolja, zamagljenost pred očima ili tačkice pred očima koje ne prestaju.
- Osjećaj velike tuge ili osjećaj da želite nanijeti povredu sebi ili svojoj bebi.

Pozovite vašeg doktora u prvih nekoliko dana poslije povratka kući da bi dogovorili pregled u roku od 4-6 sedmica. Razgovarajte sa svojim doktorom ili medicinskom sestrom ukoliko imate bilo kakvih pitanja ili ste zabrinuti.

Izvor: www.healthinfotranslations.org

www.medicina.ba