

## Po porodzie i w okresie laktacji – na co zwrócić uwagę i jak dbać o siebie w tym czasie

Wydawałoby się, że po porodzie cielesne zmiany będziesz miała już za sobą, a głównie to Twoja psychika przejdzie metamorfozę, skupi swoją uwagę na maleństwie, które przyszło na świat. Okazuje się jednak, że zarówno Twoje ciało jak i psychika doświadczają kolejnych przemian, które mają na celu przygotowanie Cię do różnych etapów macierzyństwa. Jakich zmian możesz się spodziewać? Jak uporać się z naturalnymi dolegliwościami związanymi z porodem i okresem laktacji? Na te i inne pytania odpowiada ekspert programu „Zdrowa ONA”.

*Po okresie silnych uderzeń adrenaliny i działania oksytocyny związanej porodem przychodzi czas na zmęczenie. Kobieta bardzo chce zająć się już nowonarodzonym dzieckiem, ale okazuje się, że najchętniej przespałaby kilka kolejnych dni. Do tego dołącza częsty płacz dziecka, karmienie piersią i inne, nieprzewidziane wcześniej sytuacje. Takie etap przechodzi każda kobieta i chociaż pierwsze dni wydają się ciężkie, proszę mi uwierzyć, że organizm bardzo szybko się dostosowuje i po dwóch miesiącach pacjentki same się dziwią, że mimo obaw tak doskonale sobie poradziły – mówi dr n. med. Grzegorz Południewski, ginekolog-położnik, ekspert programu „Zdrowa ONA”.*



### Trudne początki...

W okresie połogu, czyli 6-8 miesiącach po porodzie Twój organizm przechodzi dwojakie zmiany. Z jednej strony występujące procesy mają na celu powrót do stanu sprzed ciąży (zwijanie się macicy, czyli tzw. iwolucja, gojenie się ran poporodowych i powrót czynności jajników), a z drugiej Twoje ciało dostosowuje się do pełnienia kolejnej ważnej funkcji – karmienia piersią.

### Czego możesz się spodziewać?

- **Wydzielina z pochwy**, czyli płyn powstający z krwi z miejsca styku łożyska ze ścianą macicy oraz śluzu, fragmentów tkanek i bakterii. Wydzielina początkowo jest brunatna, a następnie przechodzi od jasnoczerwonej przez różowobrazową, zielonkawą i jasnożółtą to białej. Powinna zniknąć w 4 tygodniu po porodzie. Uwaga! Jeżeli zauważysz, że wydzielina zawiera sporą ilość świeżej krwi lub wręcz skrzepy, powinnaś zgłosić się do lekarza.
- **Bóle brzucha**, które wiążą się z procesem tzw. zwijania macicy. Nazywane są również skurczami połogowymi i często nasilają się podczas karmienia piersią. Dodatkowo goi się również rana, jaką pozostawiło łożysko.
- **Bóle brodawek**, które mogą wiązać się ich adaptacją do długotrwałego ssania lub być wynikiem nieodpowiedniego sposobu przystawiania dziecka do piersi.
- **Problemy z oddawaniem moczu**, zarówno związane ze wstrzymywaniem, jak i popuszczaniem, które powinny stopniowo zanikać. Mimo wszystko nie rezygnuj z przyjmowania dużej ilości płynów, aby nie doprowadzić organizmu do odwodnienia.
- **Problemy z zaparciami**, szczególnie dokuczliwymi u kobiet, które mają szwy w okolicach krocza.

- **Opóźnienia w wystąpieniu miesiączki.** Kobiety niekarmiące mogą ją zauważyć już w 6-8 tygodniu po porodzie, ale laktacja może wydłużyć ten czas. Uwaga! Wbrew powszechnemu przekonaniu karmienie piersią nie stanowi 100% zabezpieczenia przed poczęciem, dlatego jeżeli współżyjesz i nie planujesz w najbliższym czasie kolejnej ciąży, przedyskutuj z lekarzem kwestię odpowiedniej metody antykoncepcji.
- **Nadmierna potliwość,** spowodowana zmianami hormonalnymi oraz oczyszczaniem organizmu z nadmiaru płynów. Po kilku tygodniach wszystko powinno samoczynnie minąć.

### **Jak poradzić sobie z dolegliwościami i o czym warto pamiętać?**

*Przed wszystkim każda kobieta powinna pojawić się na wizycie kontrolnej u ginekologa ok. 6 miesięcy po porodzie. Jeżeli jednak zauważa jakieś niepokojące objawy, np. bardzo silne i wciąż nasilające się bóle brzucha, zasinienia i wysięki w okolicy rany, czy temperaturę powyżej 38°C, powinna niezwłocznie przyjść do lekarza – mówi dr n. med. Grzegorz Południwski, ginekolog-położnik, ekspert programu „Zdrowa ONA”.*

- **Przeciwdziałanie bólowi brzucha.** Jeżeli są bóle bardzo dokuczliwe, porozmawiaj z lekarzem, jakie środki przeciwbólowe możesz zastosować. Pamiętaj tylko, aby nie brać nic na własną rękę, ponieważ preparat musi być bezpieczny zarówno dla Ciebie, jak i karmionego przez Ciebie dziecka.
- **Zapotrzebowanie na kwas foliowy.** Kojarzy się głównie z okresem przed ciążą i pierwszymi miesiącami od poczęcia, tymczasem zapotrzebowanie kobiety karmiącej na tę witaminę jest również wysokie. Według zaleceń Amerykańskiej Akademii Pediatricznej w okresie laktacji podaż kwasu foliowego powinna wynosić 0,5 mg dziennie.
- **Odpowiednia higiena.** Ze względu na rany powstałe podczas porodu oraz znajdujące się w wydzielinie z pochwy bakterie, dlatego powinnaś szczególnie dbać o higienę. Kilka podpowiedzi:
  - Podmywaj i osuszaj krocze przynajmniej 3 razy dziennie i po każdym skorzystaniu z toalety. Staraj się unikać papieru toaletowego, który może podrażniać rany.
  - Bierz prysznic – najlepsze jest podmywanie pod bieżącą wodą. Kąpiel w wannie jest możliwa dopiero po 4 tygodniu po porodzie.
  - Na początku stosuj jałowe zestawy do mycia – przegotowaną wodę wymieszaną ze środkami antyseptycznymi. Później możesz włączyć płyn do higieny intymnej. Najlepiej wycierać się jednorazowymi ręcznikami, ponieważ te materiałowe mogą być siedliskiem szkodliwych bakterii.
  - Często zmieniaj podpaski. Pamiętaj, że okres połogu wiąże się również z zakazem stosowania tamponów.
- **Lekkostrawna dieta.** Zarówno ze względu na zaparcia, jak i ogólne Twoje samopoczucie oraz karmionego piersią dziecka, zadбай o lekkostrawne posiłki. Unikaj produktów, które mogą powodować problemy z wypróżnianiem (czekolada, chleb) i dużo pij – przynajmniej 2 litry płynów dziennie.
- **Ćwiczenia mięśni Kegla,** czyli mięśni dna miednicy – są szczególnie ważne w przypadku nietrzymania moczu i wrażenia tzw. „luźnej pochwy”. Poszukaj w internecie stron, na których możesz zamówić bezpłatne poradniki. To naprawdę proste ćwiczenia, a potrafią przynieść bardzo dużo korzyści.
- **Radzenie sobie ze szwami.** Podstawową zasadą wspomagającą gojenie się ran jest stosowanie się do opisanych wcześniej form higieny. Jednak pozostaje wciąż

kwestia siadania, które może powodować dyskomfort. Jeżeli masz taką możliwość, zaopatrzyć się w dmuchane koło ratunkowe, które pozwoli uniknąć podrażnienia bolesnych miejsc.