

Co dělat bezprostředně po porodu

- Sed – snažte se sedět co nejméně. Zejména po nástřihu hráze. Dosedejte pomalu a opatrně. Používání kruhu je poměrně diskutované téma, některé porodní asistentky jej doporučují, jiné nikoliv. Při sezení na kruhu totiž dochází k většímu tahu tkání na hrázi, který je pro hojení jizvy nevhodný. Na druhou stranu je sed méně bolestivý. Vyzkoušejte a uvidíte samy. Nedávejte si nohu přes nohu a neroztahujte nohy příliš od sebe.
- Vstávání z postele – vstávejte přes bok. Otočte se na bok, pokrčte dolní končetiny, svěste je dolů z postele, opřete se o horní končetinu a pomalu se zvedněte do sedu. Pokud jste absolvovala císařský řez, přidržujte si jizvu.



Nevhodný způsob vstávání z postele



Jak správně vstávat z postele přes bok



používat šátek celý den, ale při únavě, např. v pozdějších hodinách. Více se o šátkování dozvíte v druhé části brožurky.

► 2 posilovací cviky – je nutné začít velmi jemně. Lehněte si na záda, pokrčte kolena. Představte si, že přibližujete k sobě hřeben kosti kyčelní šikmo k žebrům, bez aktivního pohybu břicha, ale svalů v hloubce (viz obrázek). Při druhém cviku začněte ve stejné výchozí pozici. Jednu nohu zvedněte tak, aby v kyčelním i kolenním kloubu byl pravý úhel, protilehlou ruku dejte na koleno. Jemně zatlačte rukou do kolene na 3–4 s. To samé poté proveďte na druhé noze, opakujte 5–10x na každé straně. Nezvedejte hlavu, nezadržujte dech, záda se neodlepují od podložky.



Posilovací cvik 1



Posilovací cvik 2

► Pánevní dno – svaly pánevního dna jsou ve 3 vrstvách. Pro zjednodušení lze říci, že se během cvičení budete snažit o aktivaci hluboké vrstvy. Zaprvé vtáhněte dovnitř močovou trubici, pochvu a konečník, za druhé přibližte k sobě sedací hrboly a za třetí přibližte k sobě stydkou sponu s kostrčí. Neměly by se zároveň zapojit břišní svaly (minimálně), hýžděvé svaly nebo svaly na vnitřní straně stehien. Začněte v pozici vleže na zádech s pokrčenými koleny a tyto svaly aktivujte. Stačí vtáhnout 2–3x na pár sekund. Mezi stisky zcela povolte. Snažte se cvičit alespoň 2–3x denně. Postupně zvyšujte počet opakování tohoto cviku i délku stisku na 10 opakování po 10 s se 4sekundovou pauzou. Necvičte přes únavu pánevního dna.

► Raná péče o jizvu po nástřihu – začněte sprchováním chladnější vodou. Ideálně po každé toaletě nebo vykonávejte malou potřebu přímo ve sprše. Nebojte se doteku. Oblast pánevního dna je po porodu jiná, může být trochu oteklá. Ve sprše jemně zatlačte na okolí vznikající jizvy