

**INFORMACJA DLA PACJENTKI WYPISANEJ
DO DOMU PO PORODZIE**

Oddział Ginekologiczno – Położniczy Szpitala

dziękuję Pani za korzystanie z naszych usług, lekarze, położne i pielęgniarki naszego Szpitala z przyjemnością udzielią odpowiedzi na Pani pytania w czasie pobytu w naszym Szpitalu.

Prosimy zapoznać się z informacjami dotyczącymi zmian jakie zachodzą w Pani organizmie w najbliższych tygodniach, które z nich są zmianami fizjologicznymi, a kiedy udać się do lekarza.

1. Proszę zwracać uwagę na częste mycie rąk (przed karmieniem, przed i po zmianie pieluszki, przed i po korzystaniu z toalety).
2. Jeżeli poród odbywa się siłami natury ważne jest utrzymanie czystości rany po nacięciu krocza (mycie wodą z mydłem, Rivanolem, lub Tantum – Rosa po każdorazowym użyciu toalety).
3. W 6-7 dobie po porodzie poprosić położną środowiskową do domu lub zgłosić się do Rejonowej Poradni K w celu usunięcia szwów niewchłanialnych z rany po nacięciu krocza.
4. Jeżeli poród zakończony był cięciem cesarskim ranę utrzymywać w czystości i suchości. Proszę zwrócić uwagę na następujące objawy: gorączkę, zaczerwienienie, obrzęk, wydzielanie płynu z rany pooperacyjnej. W przypadku wystąpienia wymienionych objawów proszę zgłosić się do lekarza.
5. Współżycie seksualne, irygacje pochwy, a także używanie tamponów jest niewskazane przez pierwsze 6 tygodni po porodzie ze względu na zwiększone ryzyko infekcji.
6. Ból brzucha w pierwszych kilku dniach po porodzie jest związany z normalnym procesem kurczenia się macicy do wielkości z przed ciąży, a także w czasie karmienia piersią mogą wystąpić bóle brzucha przypominające ból w okresie menstruacji. Jeżeli ból nasila się, a zwłaszcza przybiera charakter bólu ciągłego proszę zgłosić się do lekarza.
7. Krwawienie po porodzie stopniowo się zmniejsza i trwa 8-15 dni: może być jasnoczerwone w pierwszych dniach, potem wydzielina zmieni zabarwienie na różowe, następnie brązowe i z czasem przezroczyste. Miesiączka pojawi się po około 6 tygodniach. Jeżeli karmi Pani piersią miesiączka może dopiero pojawić się po zakończeniu karmienia. Proszę zwracać uwagę na następujące objawy: obfite krwawienie, gorączka, nieprzyjemny zapach wydzieliny z pochwy, duża ilość skrzepów w wydzielanej krwi. W przypadku takich objawów proszę zgłosić się do lekarza.
8. W pierwszych dniach po porodzie mogą wystąpić zaparcia. Jeżeli do chwili wypisu nie odda Pani stolca proszę poinformować położną. W domu proszę wzbogacić dietę o produkty bogate w błonnik (warzywa, owoce), można także pić kompot z suszonych owoców.

9. Jeśli wystąpi obrzęk i zaczerwienienie, ból w obrębie kończyny dolnej (może to świadczyć o groźnym powikłaniu tzw. Procesie zakrzepowym w żyłach kończyn dolnych) proszę natychmiast zgłosić się do lekarza.
10. Jeżeli pojawi się dyskomfort spowodowany żylakami odbytu można używać maści na żylaki Proszę zgłosić się do lekarza jeżeli ból mimo używania maści nie ustępuje lub występuje krwawienie z żylaków.
11. Zalecana jest codzienna kąpiel pod prysznicem (nie w wannie) oraz jak najwięcej odpoczynku. Po porodzie można wrócić do normalnej aktywności za wyjątkiem ciężkich prac domowych, podnoszenia bardzo ciężkich przedmiotów itp.
Ćwiczenia poporodowe będzie można rozpocząć po omówieniu ich z lekarzem w czasie pierwszej wizyty w 6 tygodniu po porodzie.
12. **Karmienie piersią:** ważna jest właściwa pozycja w czasie karmienia zarówno matki jak i dziecka, zaleca się częste karmienie aby noworodek był nakarmiony oraz aby zapobiec zaleganiu pokarmu w piersiach. Jeżeli zauważy Pani zaleganie pokarmu, można przed karmieniem przyłożyć do piersi ciepły kompres oraz wycisnąć z brodawki trochę pokarmu aby ułatwić ssanie.
13. **Odżywianie:** Należy unikać produktów zawierających kofeinę, przypraw, produktów wzdymających np. fasoli, kalafiora, brokuł. Należy pić więcej płynów zwłaszcza w okresie karmienia piersią.
14. Ciąża, poród, połóg przynoszą wiele zmian emocjonalnych, psychicznych i psychologicznych, które są następstwem zmian hormonalnych. Jeżeli jednak nie będzie Pani mogła poradzić sobie z emocjami lub depresją proszę zgłosić się do lekarza.

Oświadczam, że zapoznałam się z powyższą instrukcją i została mi przekazana w zrozumiałym dla mnie sposób.

Podpis pacjentki data

Podpis położnej data