

Autorský kolektiv: Mgr. Marika Bajerová; doc. MUDr. Lukáš Hruban, Ph.D.,
MBA; PhDr. Miloslava Kameníková
Ilustrace: Tereza Šajnerová

Jak pečovat o jizvu po porodu císařským řezem?

Po porodu císařským řezem se rána hojí jizvou po dobu 12 měsíců a déle. Péče o jizvu by měla trvat stejně dlouhou dobu. Kosmetický vzhled jizvy lze v určitém ohledu správnou péčí příznivě ovlivnit. Péče o ránu, jizvu a okolní měkké tkáně je důležitá nejen pro její výsledný vzhled. Naučit se s jizvou správně manuálně pracovat je klíčové pro prevenci vzniku srůstů, pro optimální funkci svalů, lymfatického systému, nervově-cévního zásobení a pro funkci vnitřních orgánů. Jizva a její okolí díky tomu nemusí trpět otokem a břicho se bude snáze aktivovat.

Péče o ránu první hodiny po porodu

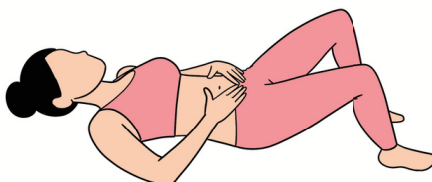
(3-24 hodin po porodu)

1. Vnímejte a dotýkejte se vědomě svého břicha

Dotýkejte se i oblasti rány, která je překrytá. Po odstranění krytí si vezměte zrcátko nebo mobil a podívejte se, jak hojící rána vypadá. Vznikající jizva bude Vaší novou součástí. Dotek je důležitý pro zlepšení vnímání a citlivosti poraněné oblasti.

2. Dýchejte do břicha a oblasti rány

Dýchejte do oblasti dolních žebér a prohlubujte brániční dech. Položte si jemně Vaši dlaň do oblasti rány a klidně nadechnout a vydechnout. Díky dýchání dojde k rozpohybování oblasti rány a orgánů břicha, což je důležitá prevence vzniku srůstů.



Dýchejte do břicha a oblasti rány.
Dýchejte do oblasti dolních žebber

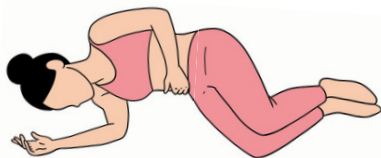
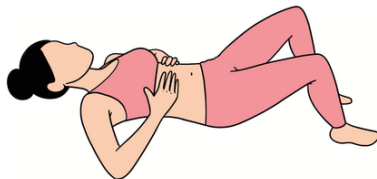
3. Opatrně se pohybujte od první chvíle, kdy se probudí cit ve Vašich nohách

Přidrže si rukou podbříšek. Skrčte a natáhněte v kyčli nejdříve jednu, pak druhou dolní končetinu. Lehce zdvihněte pánev a napolohujte se na bok.

Na boku vydržte cca 15 minut a poté se otočte na bok druhý.

Tento pohyb Vám bude velmi nepříjemný a bolestivý, je to v pořádku.

Jakožto prevence srůstů, které vznikají v prvních 24 hodinách po operaci, je to však jedna z nejdůležitějších činností, kterou prosím provádějte. Dýchejte do Vaší dlaně, kterou fixujete podbříšek. Podporujete tím tok lymfy a pomáháte pohybem předcházet různým komplikacím.



4. Vstávejte z lůžka hned, jakmile Vám to lékař či porodní asistentka dovoli

Bude Vám pomáhat v první chvíli porodní asistentka.

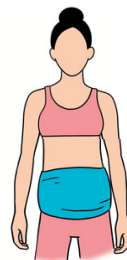
Nejdříve se s dopomocí posadíte a poté Vás doprovodí do sprchy a pomůže Vám s hygienou. Včasné vstávání z lůžka je pro prevenci srůstů a dalších komplikací velmi důležité.

Přidržujte si ránu rukou, dopřejte si čas na odpočínutí a vydýchání bolesti, kterou Vám pohyb způsobuje.



5. Pro každé další vstávání z lůžka použijte porodnický šátek, který Vám porodní asistentka pomůže na břicho uvázat

Díky šátku si vytvoříte oporu porodem oslabenému břichu, nebudete se hrbít a uleví se Vám od bolesti.



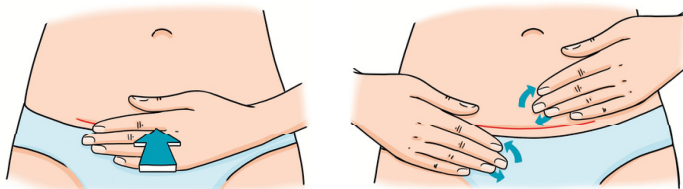
Péče na oddělení šestinedělí a první týdny po porodu v domácím prostředí

1. Od odkrytí rány je důležité ránu sprchovat čistou vodou několikrát denně a opatrně vyčistit do sucha čistým bavlněným či papírovým ručníkem. Šetrná mikromasáž operační rány a jejího okolí pomocí sprchování působí analgeticky a pomáhá proti otokům.

2. Ponechávejte ránu co nejvíce na vzduchu a do doby vytažení stehů ničím nepromazávejte. Strupy násilně neodstraňujte. Optimální je jejich spontánní odlupování způsobené sprchováním a osušováním rány.

3. Noste co nejdéle **síťované kalhotky**.

4. První tři dny postačí **plošný tlak dlaně na oblast rány a jemné kroužení tkání pod a nad ránou a hlazení oblasti rány a jejího okolí**. Do doby vytažení stehů jizvu přímo nemasírujte.



5. Po vytažení stehů (cca 7.-10. den po porodu) začněte s **hydratací jizvy a masáží**. Masírujte kvalitními rostlinnými oleji či mastmi určenými k péči o jizvu (např. třezalkový, měsíčkový olej, bambucké máslo, kokosový olej, nesolené vepřové sádlo, aj.), kalciovou mastí. Lze používat silikonové gely.

6. **Kojte své dítě ve vhodné poloze**, aby se jizva na břicho nenamáhala (vsedě s velkým polštářem na břicho a pod prsa – poloha tanečnicka, vsedě s polštářem na boku – poloha fotbalisty, vleže na boku).

7. **Dbejte na prevenci zácpy**, vsedě na toaletě používejte stoličku pod nohy.

8. **Pijte bylinkové čaje, které působí proti křečím** – spazmolytický. Vhodný je kontryhelový a maliníkový čaj.

9. **Zavinujte si břicho do šátku po dobu šestinedělí** při prvních procházkách a větší zátěži.

10. **Neutlačujte jizvu těsným prádlem**, nenoste kalhoty s páskem přes jizvu.

11. **Při cestování autem** použijte na břicho smotaný ručník, který ztlumí tlak bezpečnostního pásu.

12. **Při kašli, smíchu, kýchnutí** si přidržte oblast rány a jemně stlačte podbříšek.

13. **Využijte kineziotejpování**. Působí analgeticky a proti otokům, podporuje proces hojení jizvy.

14. **Biolampa** podporuje buněčný metabolismus jizvy a má svůj význam v době, kdy má tkáň narušené nervově-cévní zásobení.

15. **Chovejte se k sobě šetrně a odpočívejte**. V šestinedělí si nechejte pomoci ostatními členy domácnosti. Nenoste větší zátěž po dobu prvních 3-4 měsíců.

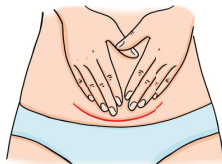
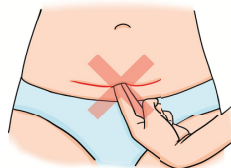
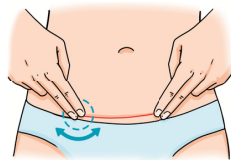
16. **Pohybujte se šetrně s ohledem na Váš aktuální zdravotní stav a na Vaše možnosti**.



Jak a kdy masírovat jizvu

1. Technika masáže jizvy po odstranění stehů

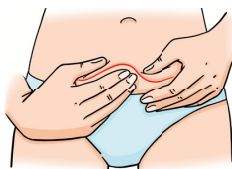
Jemně přiložte bříška prstů na jizvu (ne špičky prstů!) a šetrně krouživými pohyby masírujte. Představte si na jizvě ciferník a jedno místo vedle druhého masírujte ve směru a proti směru hodinových ručiček. Cílem je plošně posouvat jednotlivými vrstvami měkkých tkání do všech směrů. Celými dlaněmi plošně vytírejte směrem k tříslům a dozadu k páteři.



2. Technika „S“ a „C“

Plošně položte prsty jedné ruky zespod na jizvu a druhou rukou zeshora na jizvu a vytvořte bříšky prstů plošný tlak tak, aby se mezi Vašimi prsty tkáň nařasila do písmene „S“. Vydržte po dobu cca 20 sekund, prodýchávejte a pokračujte na další část jizvy. Takto ošetříte celou délku jizvy. Jednou rukou můžete působit tak, abyste řasila tkáň do písmene „C“ a pokračovat shodně jako u písmene „S“. Dlaněmi plošně vytírejte směrem k tříslům a dozadu k páteři.

3. Uchopte jizvu do Vašich prstů a formujte jizvu tak, abyste vytvořili písmeno „S“ a „C“



4. Netlačte bodově do jizvy!

S ohledem na formování hojení jizvy nedoporučujeme tzv. bodovou tlakovou masáž, která může jizvu poškodit, ale šetrnou masážní techniku popsanou výše.

Kdy neprodleně navštívit lékaře

V případě, že se objeví některé z následujících příznaků, doporučujeme neprodleně navštívit lékaře – horečka nad 38°, pálení a zarudnutí jizvy a jejího okolí, náhlá klidová bolest v jizvě, vytékání hnisu z jizvy, zesílení vaginálního krvácení.

V případě jakýchkoli nejasností vyhledejte odborníka (lékaře, porodní asistentku nebo fyzioterapeutku) a navržený postup péče o jizvu s nimi konzultujte.