



PRŮVODCE
ZOTAVENÍM PO
CÍSAŘSKÉM ŘEZU

od Lola&Lykke a Made for Moms



LOL A & LYKKE ®

Ujasněme si jednu věc: Porod je těžký, tečka.

Ať už vaše dítě přijde na svět jakkoli, nezapomínejte na to, že jste porodila a devět dlouhých měsíců ve svém těle pěstovala malého človíčka!

Pokud jste však rodila císařským řezem nebo se k němu chystáte, možná byste o sebe měla obzvlášť pečovat, abyste se rychle a zdravě zotavila. Tento průvodce vás seznámí s tím, co můžete očekávat před zákrokem, jak se vaše tělo po operaci hojí, s nejčastějšími dotazy a dalšími informacemi.



**made for
moms.**

Obsah

04

CO SE DĚJE BĚHEM
CÍSAŘSKÉHO ŘEZU

07

ZOTAVENÍ TÝDEN PO
TÝDNU

10

POPORODNÍ CVIČENÍ

12

PODPŮRNÉ PROSTŘEDKY

13

UZDRAVTE TAKÉ SVÉ
EMOCIONÁLNÍ JIZVY

15

ČASTO KLADENÉ
OTÁZKY

Co se děje během císařského řezu

1. Jak dlouho zákrok trvá?

V případě akutního císařského řezu, kdy může být ohroženo zdraví matky nebo dítěte, trvá cesta od řezu k porodu přibližně dvě minuty. K akutnímu císařskému řezu obvykle dochází, když maminka rodí příliš dlouho a lékař vidí nějaké možné problémy, například problémy s placentou nebo pupečnickem, nebo dítě může být příliš velké na to, aby se vešlo do porodních cest.

Plánovaný císařský řez trvá obvykle 10-15 minut. Oba typy císařských řezů zahrnují asi 45 minut porodu placenty a sešití řezů po porodu.

2. Co se stane po operaci?

Po císařském řezu můžete v nemocnici strávit nejméně tři dny, některé ženy však mohou potřebovat i delší pobyt.





První den po porodu pravděpodobně dostanete nízkou dávku morfinu na tlumení bolesti. Budete velmi unavená, malátná a možná i cítit nevolnost. Silné krvácení je běžné, připravte se na to, že spotřebujete mnoho porodnických vložek. Místo řezu vás může svědit. Možná budete muset počkat 24 hodin nebo dokud neodejdou plyny, než budete moci jíst, protože lékaři se budou chtít ujistit, že vaše střeva fungují správně. Zdravotní sestra vás naučí, jak bezpečně kašlat, a ukáže vám, jak provádět cviky, které pomáhají rozšířit a vyčistit plíce.

Druhý den můžete přejít na perorální léčbu bolesti. Katetr bude odstraněn a budete muset chodit na záchod. V této fázi je dobré být chvíli na nohou, s pomocí zdravotní sestry nebo člena rodiny. Vaše střeva se budou hodně "probouzet" a můžete pociťovat zvláštní pocity ve střevech.

Třetí den nebo přibližně třetí den budete propuštěni z nemocnice. Pokud se ještě necítíte fyzicky připraveni, můžete požádat o přešetření a zůstat v nemocnici, dokud si nebudete jisti, že se můžete bezpečně vrátit domů.

3. Co se stane, až opustíte nemocnici?

Před odchodem z nemocnice vám pravděpodobně předepíše léky proti bolesti a změkčovač stolice. Léky proti bolesti na předpis můžete potřebovat až týden po operaci, postupně přejdete na volně prodejné léky proti bolesti. Pokud kojíte, neužívejte aspirin ani léky obsahující kyselinu acetylsalicylovou. Pijte hodně tekutin, abyste se vyhnula zácpě. Váš řez se pravděpodobně bude cítit den ode dne lépe, po několika dnech již zcela znatelně, i když může být citlivý ještě několik týdnů.

Pokud se u vás objeví příznaky infekce, včetně:

- Teplo, zarudnutí, otok nebo výtok v místě řezu
- Zhoršující se bolest nebo náhlý nástup bolesti
- Jakákoli horečka (i když řez vypadá v pořádku)
- Nepříjemně zapáchající vaginální výtok
- Bolest nebo pálení při močení, časté nutkání na močení, i když ho není mnoho, nebo tmavá a řídká či krvavá moč
- Menstruační krvácení, které pokračuje i po prvních čtyřech dnech po porodu
- Pokud máte jakékoli příznaky krevní sraženiny, jako je silná nebo přetrvávající bolest nebo citlivost a teplo v jedné oblasti nohy nebo jedna noha, která je oteklejší než druhá



Zotavení týden po týdnu

Císařský řez je závažný chirurgický zákrok a během hojení se může objevit svědění, necitlivost, zácpa, sexuální nepohodlí nebo opožděný tok mléka. Dejte proto svému tělu dostatek času na hojení a buďte k sobě šetrná.

První týden

První týden po císařském řezu můžete očekávat, že v místě řezu budete pociťovat znečitlivění a bolestivost. Je normální, že vaše jizva bude mírně vystouplá, oteklá a dokonce tmavší než váš normální odstín kůže, takže se neznepokojujte. Při kašli, kýčání nebo smíchu si nezapomeňte podepřít místo řezu a břicho tím, že si podepřete břišní svaly (představte si, že si přitáhnete pupek k páteři) nebo jemně přitlačíte rukou na místo řezu.

Prvních několik týdnů po porodu budete mít **vaginální výtok zvaný očištění**, který se skládá z krve, bakterií a odloučené tkáně z děložní sliznice, spolu s běžným krvácením. To platí pro ženy, které rodily císařským řezem nebo vaginálně. Výtok bude prvních několik dní jasně červený.

Během prvních dvou dnů můžete mít **bolesti při nadýmání a plynatost**. Plyn má tendenci se hromadit, protože střeva jsou po operaci pomalá. Vstávání a pohyb vám pomůže trávicí systém znovu nastartovat.

Po operaci budete vyzváni, abyste alespoň několikrát vstali z postele, prošli se a rozproudili krev. Zkuste si pohnout nohama, otáčet kotníky nebo se hýbat a protahovat nohy. Dbejte na to, abyste se **stále hýbali** a udržovali tak krev v oběhu, abyste se vyhnuli možnosti vzniku krevních sraženin.

Je také důležité, abyste **pravidelně močili**. Plný močový měchýř ztěžuje kontrakci dělohy a zvyšuje tlak na ránu po císařském řezu.

Váš výtok a krvácení se zmenší, ale obojí může trvat až šest týdnů. Výtok a krvácení by se měly postupně měnit z jasně červené na růžovou a poté na žlutobílou barvu. Pokud krvácení menstruačního typu pokračuje i po prvních čtyřech dnech po porodu nebo se po zpomalení vrátí, zavolejte svému lékaři.

Okamžitě zavolejte lékaře, pokud máte jakékoli příznaky krevní sraženiny, včetně silné nebo přetrvávající bolesti nebo citlivosti a tepla v jedné oblasti nohy nebo cítíte, že máte jednu nohu oteklejší než druhou.

Druhý - šestý týden

Vaše tělo se během této doby musí uzdravit a zotavit. Prvních 6 týdnů po porodu byste se měla zaměřit na **velmi lehký pohyb**, jako je chůze, protahování a posilovací cvičení pro pánevní dno.

Aktivitu můžete postupně zvyšovat tempem, které vám vyhovuje. Začněte krátkou pětiminutovou procházkou. Jakmile se budete cítit pohodlně, prodlužte procházku na 10 nebo 15 minut.



CVIČENÍ PÁNEVNÍHO DNA

Při každém zvedání dítěte zatněte svaly pánevního dna a zároveň svaly dolní části břicha. To vám pomůže ochránit záda a zabránit úniku moči.

V prvních dnech můžete přeprogramovat střed svého těla tak, aby fungovalo od bránice dolů přes trup až ke svalům pánevního dna, a to tak, že budete cvičit dýchání do břicha v poloze na zádech, a když je to pohodlné, tak i vsedě.



DÝCHÁNÍ DO BŘICHA

Břišní dýchání je jednoduché. Při nádechu vnímejte, jak se hrudní koš, břicho a pánevní dno rozšiřují a jemně uvolňují. Při výdechu pak sevřete rty (jako byste foukali brčkem) a jemným výdechem podpoříte aktivaci pánevního dna a hlubokých břišních svalů.

Před jakoukoli činností (dokonce i před zvednutím dítěte) zatáhněte břicho, vydechněte základní dech, získejte hluboké napětí a podporu v pánevním dnu a pak začněte s pohybem nebo zvedáním.

Od šestého týdne

Proces hojení není automaticky ukončen jen proto, že jste dosáhli hranice šesti týdnů. Když vám lékař "povolí" cvičit, neznamená to, že je vaše tělo po těhotenství a porodu zcela uzdraveno. Začněte s cviky, které vám pomohou vybudovat pevný základ a pomalu zpevnit a zploštit břicho. A pak, až budete připravena a schopna, se zvolna vraťte k lehkým posilovacím cvikům a sprintům.

Jen nezapomeňte, že účinky těhotenských hormonů mohou ovlivňovat vaše klouby až šest měsíců po porodu, takže se vyhýbejte aktivitám s vysokou zátěží.

Poporodní cvičení

Po těhotenství a porodu pravděpodobně toužíte dostat své tělo zpět do formy. Než se však vrhnete na obvyklé cvičení břišních svalů, je třeba vzít v úvahu některé speciální aspekty, které musí čerstvé maminky zohlednit:

- Začněte po troškách a pomalu
- Sledujte své krvácení nebo ještě lépe počkejte, až přestane
- Sledujte své pánevní dno
- Zjistěte, zda nemáte diastázu recti, a nejprve ji napravte
- Nechte si zahojit jizvu po císařském řezu
- Dávejte si pozor na vratké klouby, protože předporodní hormon Relaxin je ve vašem těle ještě 8 týdnů po porodu.
- Vždy zůstaňte hydratovaná
- Odpočívejte, odpočívejte a odpočívejte
- Přestaňte, pokud pocítíte jakoukoli bolest, a v případě pochybností zavolejte svého praktického lékaře nebo poporodního fyzioterapeuta

S ohledem na to vám přinášíme několik bezpečných poporodních cviků, které můžete vyzkoušet, abyste nastartovala svou fyzickou regeneraci:

1. Kegelovy cviky

Chcete-li aktivovat pánevní dno, představte si, že zastavujete proud moči. Svaly držte po dobu 10 sekund (nezadržujte dech) a pomalu je uvolněte. Provedte 20 zadržení 5krát denně. Toto cvičení můžete provádět vsedě nebo vestoje - dokonce i při kojení!

2. Náklony pánve

Lehněte si na záda s pokrčenými koleny jako v pozici polovičního mostu. Zvedněte boky ze země, až kolena, boky a ramena vytvoří přímku. Stáhněte břišní svaly a představujte si, jak se pupek pohybuje směrem k páteři. V pozici mostu vydržte několik vteřin a poté se uvolněte zpět dolů.

3. Vyztužení břicha

Vyztužení břicha (ang. abdominal bracing) spočívá v napínání (stahování) břišních svalů, jako byste měli dostat ránu do břicha. Zpevnění spočívá ve stahování hlubokých břišních svalů jemným vtahováním břišních svalů pod pupkem směrem k páteři a mírně nahoru, přičemž v této poloze vydržíte tak dlouho, jak jen to pohodlně dokážete. Dbejte na to, abyste svaly nestáhli příliš silně. Pokud si všimnete, že zadržujete dech, zkontrolujte si techniku a ujistěte se, že během cvičení stále pohodlně dýcháte.



4. Vyztužení břicha na židli

Jedním z cviků, který minimálně zatěžuje záda, je sedět na židli, zapírat břišní svaly a svaly pánevního dna a pomalu zvedat jednu nohu (ne příliš vysoko). Snažte se nehýbat boky ani tělem a ujistěte se, že necítíte žádné napětí pánevního dna směrem dolů. Při tom normálně dýchejte a pak se spustte dolů. Postupně provedte až 10 opakování na každou stranu a ujistěte se, že každé opakování provedete dobře.

Podpůrné prostředky

Diastasis Recti

Přímé břišní svaly jsou dva rovnoběžné svaly probíhající svísele na přední straně, začínající u stydké kosti a končící u hrudní kosti. Jsou zodpovědné za vaše držení těla. Mezi těmito dvěma svaly se nachází linea alba, šev pojivové tkáně, který se roztažením během těhotenství přizpůsobuje rostoucímu dítěti. Za normálních okolností je vazivová tkáň široká asi 2,7 cm a je zodpovědná za to, že drží břišní svaly pohromadě, a také zajišťuje stabilitu vašeho středu těla. Stav zvaný Diastasis recti vzniká, když se pojivová tkáň během rekonvalescence po porodu správně nezmenší. Vnitrobřišní tlak při cvičení břišních svalů může diastázu neboli mezeru také zhoršit tím, že poškodí vaše břišní svaly.

Poporodní pás může pomoci napravit vaši diastázu recti tím, že jemně stlačí oddělené břišní svaly zpět k sobě. Je bezpečné jej nosit hned po císařském řezu a pomáhá podpořit oslabené svaly středu těla po těhotenství.

Lola&Lykke® Core restore
Poporodní stahovací pás
doporučují fyzioterapeuti pro
čerstvé maminky.

Zlepšuje fyzickou regeneraci,
snižuje výskyt "poporodního
bříška" a předchází možným
dlouhodobým problémům
se zády, držení těla
a břichem.

[Více o produktu.](#)



Uzdravte také své emocionální jizvy

Stát se matkou zanechá na každém z nás jizvy. Některé z nich jsou emocionální, jiné fyzické. Maminky po císařském řezu mají často obojí. Přesto jsou jejich jizvy silnou připomínkou síly a odvahy, kterou měly, když přiváděly své děti na svět.

Váš porodní příběh je jedinečný

Možná jste plánovala porod v bazénu, doma nebo prostě vaginálně. Součástí uzdravení po císařském řezu je opustit představy o tom, jak by měl vypadat váš "ideální" porod. Bez ohledu na to, jaký byl váš porodní plán nebo jak dopadl, **nenechte si nikým namluvit, že přivést na svět život není velká věc.** Přežila jste měsíce růstu dítěte a podstoupila jste závažnou operaci.

Možná jste se bála, možná se vám ulevilo nebo jste neměla čas přemýšlet o tom, jaký to na vás bude mít dopad. Bez ohledu na to byste na sebe měla být hrdá.





Vaše emoce jsou oprávněné

Je pravděpodobné, že v období po porodu prožíváte řadu emocí, které jsou běžné u většiny matek bez ohledu na to, jakým způsobem rodily. Poporodní blues je běžné, ať už jste rodila císařským řezem, nebo vaginálně, obvykle začíná několik dní po porodu a trvá několik dní.

Zeptejte se svého lékaře nebo porodní asistentky, svého partnera nebo zdravotních sester na otázky týkající se císařského řezu, které vám mohou pomoci vysvětlit, proč byl zákrok nutný. Je důležité si uvědomit, že **tyto pocity je třeba zvládnout stejně jako fyzické hojení.**

Některé ženy nemají negativní pocity z císařského řezu, a to je také jedna z částí rozsahu normality. Není správné ani špatné cítit se tak či onak, ale je důležité si uvědomit, že obě strany jsou platné a že je třeba novopečenou maminku podpořit, ať už se cítí jakkoli.

Pokud však negativní pocity během prvních týdnů samy nezmizí nebo zjistíte, že se cítíte spíše hůře než lépe, nezapomeňte se svými příznaky zavolat ošetřujícímu personálu. Možná trpíte poporodní depresí. *Pokud si myslíte, že byste mohla ublížit sobě nebo svému dítěti, okamžitě vyhledejte odbornou pomoc.*

Budte k sobě laskavé

Dlouhá rekonvalescence po císařském řezu může být frustrující. Nezapomeňte, že jen samotné hojení po operaci vyžaduje značné množství času a energie. Když k tomu připočtete všechny poporodní změny, kterými vaše tělo prochází, spolu s novými nepřetržitými rodičovskými povinnostmi, budete určitě nějakou dobu v horší kondici. Zkuste se trochu uskomnit a buďte trpělivá. Časem se budete cítit lépe a budete si užívat života s novým miminkem.

Často kladené otázky

1. Je obtížné se po císařském řezu posadit?

Je to jeden z nejneskutečnějších pocitů, když se po císařském řezu snažíte sama posadit. Bezprostředně po císařském řezu a až dva týdny po něm může být samostatné sezení bolestivé. Během pobytu v nemocnici využijte nemocniční lůžko, které vám může pomoci se posadit, a ošetřující personál. Po návratu domů se zkuste přetočit na bok, podepřete se polštáři a požádejte členy rodiny o pomoc při vstávání.

2. Jak nejlépe pečovat o jizvu po císařském řezu?

Po císařském řezu by měl být řez 24 hodin po operaci suchý a zakrytý. Poté ho můžete jemně navlhčit a osprchovat se. Ošetření operační rány spočívá v jejím udržování v čistotě pomocí jemného sprchování a ponechání na vzduchu. Sprchování podporuje krevní oběh, což umožňuje rychlejší hojení řezu. Kromě toho je zásadní udržovat ránu čistou a hydratovanou a předcházet bakteriální infekci. Po sprchování můžete místo řezu jemně osušit čistým ručníkem.

Bolest v místě řezu a jeho okolí je běžná a lze ji zvládnout pomocí léků proti bolesti. V nemocnici vám mohou být podány silnější léky proti bolesti, ale po návratu domů by měla být bolest zmírnitelná perorálními léky proti bolesti. Lékař vám možná nějaké předepsal nebo vám doporučil užívat volně prodejné léky. Mějte na paměti, abyste se vyhýbali přípravkům na bázi kyseliny acetylsalicylové nebo známějším jako "aspirin".

Pohyb podporuje hojení po císařském řezu, stejně jako po jakékoli jiné operaci. Dbejte však na techniku pohybu: cvičte například vstávání z postele. Nejprve se přetočte na bok a s oporou rukou pomalu vstaňte. Tím dosáhnete co nejmenšího tlaku na ránu.

Řez mohl být uzavřen stehy nebo sponkami. Ty budou odstraněny přibližně 1 týden po operaci. Po tuto dobu nebudete muset zůstat v nemocnici a může je poté odstranit sestra. Někdy jsou používány vstřebatelné stehy, o které se dále nestaráte, samy se rozpustí. Určité zarudnutí v okolí stehů nebo sponek je normální a obvykle není známkou infekce.

3. Kdy mohu mít po císařském řezu sex?

Přestože vaše dítě nepřišlo na svět porodními cestami, klíčové je poskytnout děložnímu hrdlu dostatek času na uzavření. Obvykle to trvá 6 týdnů, ale některé ženy se cítí jistě, že mohou mít intimní styk dříve. Pokud pocítujete pálení nebo jinou bolest, poraďte se se svým lékařem, protože to může znamenat, že se děložní hrdlo nehojí tak, jak by mělo.

4. Za jak dlouho se břicho začne zplošťovat?

Vaše tělo se po dobu 9 měsíců rozšiřovalo a formovalo, aby se přizpůsobilo dítěti. Nedávejte si přemrštěné cíle a nestresujte se tím, že tělo ihned po porodu nevypadá jako před otěhotněním. Dejte si čas na správné uzdravení, naslouchejte indiciím svého těla a respektujte velký úspěch, kterého jste právě dosáhla.

Děloze skutečně trvá přibližně šest týdnů, než se vrátí do velikosti před těhotenstvím. Vzhledem k tomu, že císařský řez znamená řez v děloze, může být vaše břicho oteklé o něco déle než po vaginálním porodu. Břišní svaly se hojí pomalu. Pokud jste v těhotenství přibrala značné množství kilogramů, část tohoto tuku se skrývá pod kůží břicha a uvnitř břišních dutin. S cvičením břišních svalů můžete začít, jakmile se zahojíte z porodních zážitků.

Po porodu váží břicho asi kilogram. Za týden se zmenší na polovinu. Za šest týdnů se vaše děloha vrátí do své velikosti před těhotenstvím. Pokud se rozhodnete pro kojení, vaše děloha se ještě o něco zmenší a nakonec bude vážit asi 60-100 gramů.

5. Krvácí se vaginálně po císařském řezu?

Ano, můžete očekávat, že až dva týdny po porodu budete pocítovat vaginální krvácení. Krvácení je důsledkem místa, kde byla placenta připojena k děloze. Krvácení může být prvních několik dní silné a tmavší barvy. Postupem času bude krvácení slabší a barva by měla zesvětlit.

6. Je diastáza recti častým jevem po císařském řezu?

Některé faktory mohou zvyšovat riziko vzniku diastázy recti:

- Nadváha
- Velké dítě
- Vícčata
- Vyšší věk matky > 34 let
- Vysoké množství plodové vody
- Typ tkáně
- Předchozí porody
- Císařský řez

Diastáza recti, tedy odstup přímých břišních svalů, je častým vedlejším účinkem těhotenství. Obvykle se většina poškození zahojí do dvou měsíců po porodu. V extrémních případech se však separace samostatně nezahojí a vyžaduje odbornou rehabilitaci. Fyzioterapeut specializující se na rekonvalescenci po těhotenství a diastázu recti vám bude velkým pomocníkem v prevenci nejhoršího a během rekonvalescence, bez ohledu na to, jak velkému oddělení břišních svalů jste během těhotenství čelila. Rehabilitace u odborníka vám pomůže i v případě, že jste rodila před lety - pokud problémy přetrvávají, vyhledejte pomoc!

Pokud máte špatné držení těla, břišní svaly se někde schovávají, břicho je oteklé, záda vás trvale bolí a trápí vás inkontinence, problém je s největší pravděpodobností v břišních svalech a jejich separaci. Naslouchejte svému tělu a připravte se na zahájení aktivní rekonvalescence 3 až 4 týdny po porodu, jakmile se rána po řezu zcela zahojí.

