

JAK WRÓCIĆ DO FORMY PO PORODZIE (NATURALNYM I PO CESARSKIM CIĘCIU)



ĆWICZENIA PO PORODZIE¹ – zacznij od ćwiczeń już w szpitalu!

1 PRZECIWSZAKRZEPOWE

Należy wykonywać od razu po porodzie, by zapobiec obrzękowi nóg.

Leżąc na plecach:

- wykonuj krążenia stopami,
- zginaj stopy w obie strony (podeszwowo i grzbietowo),
- naprzemiennie uginaj kolana przesuując pięty po łóżku.

Powtórz ćwiczenie 10 razy.

2 ODDECHOWE

Leżąc na plecach:

- zegnij kolana, nogi ok. 10 cm od siebie,
- połóż ręce na dolnych żebrach tak, by poczuć jak klatka piersiowa rozpręża się na boki,
- wdychaj powietrze nosem i wydychaj ustami.

Powtórz 3 razy dziennie, po 3 minuty.

3 WZMACNIANIE MIĘŚNI POSTURALNYCH

Leżąc na plecach z ugiętymi kolanami:

- z wdechem podwiiń delikatnie kość ogonową, tak żeby plecy dotknęły do łóżka, następnie z wydechem miednica wraca do neutralnego ustawienia.

Powtórz ćwiczenie 10 razy.

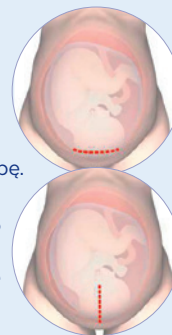
4 ROZCIĄGANIE KLATKI PIERSIOWEJ

- *po cesarskim cięciu*: wypychaj klatkę piersiową do przodu leżąc lub stojąc. Docelowo ten ruch nie powinien powodować bólu,
- *po porodzie naturalnym*: leżąc na boku ze zgiętymi kolanami, wyciągaj górną rękę w kierunku przeciwnym do kolan, patrz za wyciągniętą dłoń.

Powtórz ćwiczenie 10 razy.

PIELĘGNACJA BLIZNY PO CIĘCIU CESARSKIM²

- **Utrzymuj bliznę w czystości oraz suchości.**
- Stosuj odpowiednią **bawełnianą bieliznę.**
- **Odkażaj bliznę**, np. środkiem z oktenidyną 2x na dobę.
- Stosuj **preparaty na blizny** (żele, maści, plastry).
- **Nie dźwigiwaj ciężarów przez 3 miesiące** – dotyczy to w szczególności wózka dziecięcego, wanienki itp.
- **Przy kaszlu przyciskaj rękami do brzucha poduszkę lub przytrzymuj brzuch.**
- Cięcie cesarskie **wymaga rekonwalescencji.**



KARMIE NIE PO CESARSKIM CIĘCIU²

- ✓ Zapewnij sobie pomoc tak, by unikać wysiłku unoszenia dziecka.
- ✓ Stosuj pozycję siedzącą lub leżącą, zawsze wygodną z podparciem, rozluźnioną.
- ✓ Zaczynaj od pozycji leżącej, ustabilizowanej z dobrym podparciem.
- ✓ Jeśli w dalszym ciągu odczuwasz ból z rany, zmień pozycję na siedzącą spod pachy.
- ✓ Jeśli to możliwe, układaj dziecko tak, by nie uciskało rany podczas karmienia – można położyć je na kolanach na poduszce.

Przykładowe pozycje do karmienia²

SIEDZĄCA
SPOD PACHY



LEŻĄCA
NA PLECACH



LEŻĄCA
NA BOKU



POTRZEBUJESZ WSPARCIA?

Masz pytania? Skorzystaj z pomocy naszych Ekspertek!

☎ Zadzwoni do nas: **801 16 5555**

od poniedziałku do czwartku w godzinach 8.00-18.00,
w piątek w godzinach 8.00-17.00;
opłata zgodna z cennikiem operatora

💬 Porozmawiamy na czacie na **BebiProgram.pl**

od wtorku do czwartku w godzinach
10.00-12.00 oraz 14.00-16.00

✉ Wyślij wiadomość
wejdź na **BebiProgram.pl**

DOŁĄCZ DO WWW.BEBIPROGRAM.PL

**CZEKAJA
NA CIEBIE:**

- **BAZA WIEDZY** stworzona przez ekspertów
- **PRÓBKİ PRODUKTÓW** w prezencje

PIELĘGNACJA NOWORODKA – WYBRANE TEMATY



BEZPIECZNA PIELĘGNACJA PĘPKA

- **Myj ręce** przed dotknięciem pępka.
- Jak najczęściej **wietrz kikut**.
- **Pępek powinien być zawsze suchy**. Jego okolice przemywaj wodą z mydłem i osuszaj ręcznikiem.
- **Preparaty odkażające** (z oktenidyną lub chlorheksydyną) stosuj tylko przy pogorszeniu warunków higienicznych. Nakładaj je wówczas starannie na całą powierzchnię, zwłaszcza u nasady.
- Staraj się **nie moczyć pępownicy** podczas kąpieli, a w razie zamoczenia osuszaj ją ręcznikiem.
- **Środki na bazie alkoholu i chusteczki nawilżane nie nadają się** do oczyszczania kikut¹.

Kikut pępowinowy typowo zasycha w 2. lub 3. dobie życia i odpada (samoistnie) w 7. lub 8. dobie życia.

Zapalenie pępka może wystąpić od 5. do 9. doby życia.

Kiedy jest potrzebna pomoc lekarska?

- Pępek się nie zasusza i nie odpada po 15 dniach od porodu.
- Z okolic pępka wydziela się cuchnący zapach lub ropa, jest widoczne wokół półcentymetrowe lub szersze zaczerwienienie i obrzęk.
- Pępek silnie krwawi.
- U nasady kikut¹ rośnie nierówno tkanka².



PIELĘGNACJA OCZU

- **Usuwać ropną wydzielinę**, od zewnętrznego do wewnętrznego kącika oka, za pomocą wacika namoczonego w przegotowanej wodzie o temp. 37 °C.
- Gdy na gałce ocznej zauważysz np. paproch, **zakrapiaj oko solą fizjologiczną do wyptukania zabrudzenia**.
- **Gdy dziecko ma problem z ropiejącymi oczkami**, nasącz wacik własnym mlekiem i taki okład potóż na oczyszczone oko.

Czym nie powinno się przemywać oczu?

Nie przemywaj oczu dziecka rumiankiem, mydłem ani chusteczką zwykłą lub nawilżaną – mogą podrażnić śluzówkę, lub wywołać reakcję alergiczną.



PIELĘGNACJA PAZNOKCI

- Niektóre maluszki rodzą się już z długimi paznokciami, **możesz je obciąć już po wyjściu ze szpitala**.
- Używaj **tylko nożyczek z zaokrąglonymi końcówkami** – są bezpieczne dla niemowląt.
- Przed każdym użyciem **wygotuj lub zdezynfekuj nożyczki**.
- Warto przeprowadzić obcinanie paznokci gdy dziecko śpi lub podczas karmienia, jest wtedy mniej ruchliwe.
- Po obcięciu paznokci możesz **posmarować maluszkowi dłoń wybranym kremem dla niemowląt**.

Paznokcie u niemowlaka obcinaj prosto, wówczas jest mniejsze ryzyko wrastania paznokci. Zwracaj uwagę, by brzegi paznokci nie pozostawały spiczaste.



DOŁĄCZ DO WWW.BEBIKLUB.PL, czekają na Ciebie:

- **BAZA WIEDZY** stworzona przez ekspertów, a w niej ważne dla rodziców tematy: odporność i zdrowie, rozwój i żywienie dziecka
- **PRÓBKİ PRODUKTÓW** w prezencie

DORADCY BebiKlub.pl

Jesteśmy dla Ciebie! Potrzebujesz więcej informacji?



zadzwoń: **801 16 5555**



wejdź na **BebiKlub.pl** i wyślij wiadomość lub porozmawiaj na czacie



1. Pięta i wsp. Gdy jestem już na świecie... Kilka słów o opiece, pielęgnacji i karmieniu niemowląt. Nutricja we współpracy z PZWL, 2020. 2. Lucyna Mirzyńska. „Pierwsza pomoc w nauce macierzyństwa.”

Ważne informacje: Karmienie piersią jest najwłaściwszym i najtańszym sposobem żywienia niemowląt oraz rekomendowane dla małych dzieci wraz z urozmaiconą dietą. Mleko matki zawiera składniki odżywcze niezbędne do prawidłowego rozwoju dziecka oraz chroni je przed chorobami i infekcjami. Karmienie piersią daje najlepsze efekty, gdy matka prawidłowo odżywia się w ciąży i w czasie laktacji oraz gdy nie ma miejsca nieuzasadnione dokarmienie dziecka. Przed podjęciem decyzji o zmianie sposobu karmienia matka powinna zasięgnąć porady lekarza.