



**SZPITAL POWIATOWY**

w Limanowej

**Imienia Miłosierdzia Bożego**

ul. J. Piłsudskiego 61, 34-600 Limanowa  
www.szpitallimanowa.pl  
e-mail: szpitallimanowa@szpitallimanowa.pl

## INFORMACJE PRZY WYPISIE ZE SZPITALA DLA PACJENTKI PO PORODZIE

### PIEŁĘGNACJA:

- proszę zwrócić uwagę na częste mycie rąk (przed karmieniem, przed i po zmianie pieluszki, przed i po skorzystaniu z toalety),
- po porodzie siłami natury ważne jest utrzymanie w czystości rany krocza (mycie wodą z mydłem, Tantum Rosa po każdorazowym użyciu toalety),
- jeżeli poród zakończony był cięciem cesarskim, ranę należy utrzymać w czystości i suchości,
- 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. Ćwiczenia poporodowe rozpoczynamy po okresie połogu (6 tygodni po porodzie),
- współżycie seksualne, a także używanie tamponów jest niewskazane przez okres 6 tygodni po porodzie ze względu na zwiększone ryzyko infekcji,
- krwawienie po porodzie stopniowo zmniejsza się i trwa 8-15 dni: może być jasno-czerwone w pierwszych dniach do brunatno - śluzowych- surowicznych. Po 5-6 tyg. po porodzie zanikają,
- ból brzucha w pierwszych kilku dniach po porodzie jest związany z normalnym procesem kurczenia się macicy do wielkości sprzed ciąży, a także w czasie karmienia piersią mogą wystąpić bóle brzucha przypominające ból w okresie menstruacji,
- miesiączka pojawi się po około 6 tyg., jeżeli karmi pani piersią może wystąpić po zakończeniu karmienia.

### UWAGA!

#### **SYTUACJE W CZASIE POŁOGU, O KTÓRYCH POWINNAŚ POINFORMOWAĆ LEKARZA LUB POŁOŻNĄ**

- obfite krwawienie z dróg rodnych, cuchnące odchody lub brak wydzieliny z pochwy,
- dreszcze, gorączka lub utrzymujące się stan podgorączkowe,
- utrzymujący się ból w dole brzucha lub w kroczu,
- zaczerwienienie, obrzęk, wydzielanie płynu z rany pooperacyjnej,
- bolesny obrzęk piersi, zastój pokarmu, bolesność brodawek sutkowych,
- ból, obrzęk, zaczerwienienie w obrębie kończyn dolnych (może to świadczyć o groźnym powikłaniu tzw. procesie zakrzepowym w żyłach kończyn dolnych),
- ból spowodowany żyłakami odbytu nie ustępuje po stosowaniu maści lub wystąpi krwawienie z żyłaków odbytu.





**SZPITAL POWIATOWY**

w Limanowej

**Imienia Miłosierdzia Bożego**

ul. J. Piłsudskiego 61, 34-600 Limanowa  
www.szpitallimanowa.pl  
e-mail: szpitallimanowa@szpitallimanowa.pl

### **DIETA:**

- w pierwszych dniach po porodzie mogą wystąpić zaparcia. Jeżeli do chwili wypisu nie oddała Pani stolca proszę zawiadomić położną.
- w domu proszę wzbogacić dietę o produkty bogate w błonnik (warzywa i owoce oraz chleb pełnoziarnisty), można też pić kompot z suszonych owoców.
- należy unikać produktów zawierających kofeinę, ostre przyprawy, produktów wzdymających (np. fasoli, kalafiora) oraz unikać przetworzonej żywności.
- należy pić więcej płynów, nie stosować używek, uważać na produkty, które mogą wywołać reakcję alergiczną u dziecka.
- dieta po porodzie powinna być bogata w minerały i witaminy C, K, A, E, Mg oraz cynk,
- w okresie karmienia piersią dieta powinna być zrównoważona, lekkostrawna i urozmaicona,
- należy pamiętać, że stan zdrowia dziecka zależy również od diety mamy.

### **KARMIENIE PIERSIĄ:**

Karmienie piersią jest jedynym prawidłowym sposobem żywienia niemowląt w pierwszym półroczu ich życia. Karmienie naturalne potęguje zdrowie oraz chroni przed rozwojem wielu chorób w dzieciństwie, a także w życiu dorosłym.

Promocję i ochronę karmienia piersią zalecają WHO oraz UNICEF. Jedynie pokarm produkowany w gruczole sutkowym kobiety zawiera odpowiednią ilość białka, tłuszczów, węglowodanów i soli mineralnych, we właściwych proporcjach i najlepiej dostosowanych do potrzeb rozwijającego się organizmu dziecka.

- w karmieniu piersią ważna jest właściwa pozycja w czasie karmienia, zarówno matki jak i dziecka, zaleca się częste karmienie, aby noworodek był najedzony oraz, aby zapobiec zaleganiu pokarmu. Można przed karmieniem przyłożyć do piersi ciepły kompres oraz wycisnąć z brodawki trochę pokarmu, aby ułatwić dziecku ssanie,
- należy nosić przylegający bawełniany biustonosz, w przypadku zalegania pokarmu polecaną metodą jest stosowanie okładów z liści chłodnej, uprzednio rozbitej białej kapusty. Jeśli pierś po karmieniu jest jeszcze pełna, zawsze należy pokarm odciągnąć,
- w przypadku zastoju pokarmu, gdy pojawi się gorączka, zaczerwienienie i bolesność sutka lub wyciek z brodawki ma kolor inny niż biały - należy jak najszybciej skontaktować się z lekarzem.

**Ciąża, poród i połóg przynoszą wiele zmian emocjonalnych, psychicznych i psychologicznych, które są następstwem zmian hormonalnych.**

**Jeżeli jednak nie będzie mogła Pani poradzić sobie z emocjami lub depresją proszę zgłosić się do lekarza.**

Opracowanie: poł. dypl. A. Kunicka-Mamak

