

## Dodatkowe źródła

### Mayo Clinic

*Opieka poporodowa: czego należy się spodziewać po porodzie pochwowym*  
[www.mayoclinic.org](http://www.mayoclinic.org)

### Stowarzyszenie Zdrowia Kobiet, Położnych i Pielęgniarek Noworodkowych

*Edukacja pacjentki: zmiany poporodowe i własna pielęgnacja poporodowa*  
[www.awhonn.org](http://www.awhonn.org)

### Amerykańskie Stowarzyszenie Ciężowe

[www.americanpregnancy.org](http://www.americanpregnancy.org)

### Postpartum Support International

[www.postpartum.net](http://www.postpartum.net)

Informacje zawarte w niniejszej ulotce nie stanowią porady lekarskiej. W przypadku wystąpienia jakichkolwiek spośród opisanych objawów, należy NIEZWŁOCZNIE uzyskać pomoc lekarską, kontaktując się ze swoim lekarzem lub udając się na izbę przyjęć.



Wydrukowane przez władze Stanu Illinois  
DCFS #209 – wrzesień 2010 – 100 egzemplarzy  
CFS 1050-74-2-P, Wersja 9/10



***Jak dbać o siebie  
po porodzie***

**Poród to bardzo duży wysiłek, który obciąża cały organizm. Będziesz potrzebowała czasu i odpoczynku, zanim znowu poczujesz się sobą. Niniejsza ulotka wyjaśnia zmiany fizyczne i emocjonalne, do jakich może dojść po porodzie.**

**Zmiany fizyczne i emocjonalne, których możesz doświadczyć po porodzie:**

Krwawienie z pochwy w kolorze jasnoczerwonym, przypominające krwawienie podczas miesiączki. Po kilku dniach krwawienie osłabnie i zmieni kolor na brązowy, następnie różowy, a po około 4-6 tygodniach wydzielina stanie się przezroczysta. Jeśli krwawienie jest nadal obfite (zużywasz więcej niż jedną podpaskę na godzinę), zmieni kolor na jaskrawoczerwony, zawiera skrzepy krwi większe niż ćwierćdolarówka lub ma nieprzyjemny zapach, należy skontaktować się z lekarzem albo udać się na izbę przyjęć. Może to być oznaką infekcji lub świadczyć o tym, że łożysko nie zostało całkowicie wydalone.

Podczas oddawania moczu możesz odczuwać klucie. Mocz może być także wydalany małymi strużkami do czasu odzyskania pełnej kontroli nad pęcherzem. Ważne jest oddawanie moczu co najmniej raz na 6 godzin. Kiedy pęcherz jest pusty, macica wraca do normalnego położenia w ciele. Jeśli masz trudności z oddawaniem moczu, odczuwasz ból lub pieczenie albo potrzebę częstego oddawania moczu w bardzo małych ilościach, powinnaś pić dużo płynów i powiedzieć o tym lekarzowi. Możesz mieć infekcję dróg moczowych.

Niektóre kobiety odczuwają skurcze po porodzie. Te bóle poporodowe mogą trwać przez 2-5 dni i oznaczają, że macica kurczy się w normalny sposób.

Jeśli nadal odczuwasz ból w podbrzuszu po upływie około 5 dni od porodu, powinnaś skontaktować się ze swoim lekarzem. Może to być sygnałem, że łożysko nie zostało całkowicie wydalone.

Temperatura ciała od 97 do 100 stopni Fahrenheita (36,1 do 37,7 stopnia Celsjusza) jest normalna. Jeśli w jakimś momencie po porodzie temperatura ciała przekroczy 100,4 stopnia Fahrenheita (38 stopni Celsjusza), należy skontaktować się z lekarzem. Może to być objaw infekcji.

Silne bóle głowy, nieostre widzenie lub opuchlizna twarzy, kostek bądź palców może być objawem zatrucia krwi albo stanu przedrzucawkowego. Należy udać się na izbę przyjęć, by uzyskać pomoc lekarską.

Ostry ból w klatce piersiowej, płytki oddech, silny ból skupiony w jednym miejscu lub zaczerwienienie/opuchlizna uda bądź łydki może być objawem skrzepu. Należy skontaktować się z lekarzem. Jeśli nie możesz skontaktować się z lekarzem, poproś kogoś, żeby zawiózł Cię na izbę przyjęć lub zadzwoń pod numer 911 i wezwij pogotowie.

Twoje piersi przestaną wytwarzać mleko po około 7-10 dniach od porodu. Dyskomfort można złagodzić, stosując zimne okłady, nosząc biustonosz podtrzymujący przez całą dobę, nie dotykając piersi, a także zażywając środki przeciwbólowe, takie jak ibuprofen.

Jeśli pierś Cię boli, jest nabrzmiąta, obolała, zaczerwieniona, gorąca lub wyczuwasz w niej zgrubienie, możesz mieć infekcję nazywaną zapaleniem gruczołu sutkowego. Jak najszybciej skontaktuj się z lekarzem i uzyskaj pomoc, zanim infekcja się zaostry.

Możesz odczuwać hemoroidy w odbycie, a podczas wypróżnień może występować swędzenie, krwawienie lub ból. Hemoroidy to częsta dolegliwość w okresie ciąży. Wysiłek związany z parciem podczas porodu może zwiększyć obrzęk. Hemoroidy są zazwyczaj najbardziej bolesne przez pierwszych kilka dni po porodzie. Jest kilka sposobów na zwiększenie komfortu:

- Do siedzenia używaj poduszki w kształcie obwarzanka,
- Usiądź w czystej wannie napełnionej do poziomu kilku cali chłodną wodą,
- Używaj wkładek Tucks,
- Pij 8 szklanek wody dziennie oraz
- Jedz żywność zawierającą błonnik, takie jak produkty pełnoziarniste, surowe owoce i warzywa, a unikaj słodczy oraz serów.

Wiele kobiet odczuwa wahania nastroju po porodzie. W jednej chwili czujesz się szczęśliwa, a w następnej chce Ci się płakać. Jeśli te wahania nastrojów utrzymują się dłużej niż 2 tygodnie, a przez większość czasu czujesz się przygnębiona, nachodzą Cię myśli, by zrobić sobie krzywdę lub nie radzisz sobie ze stresem w życiu codziennym, powinnaś niezwłocznie porozmawiać z lekarzem. Możesz mieć depresję poporodową, którą można leczyć.