



SPONZORIRANI ČLANAK

**Strpljenjem do
uspjeha**

**Prijavite se na naš
newsletter:**

la.dresa@domena

Prijava

Ginekologija i porodništvo

ostali članci

- ▶ Kad se reprodukcija nađe u krizi...
- ▶ Redovit samopregled dojki - mogući spasitelj života
- ▶ Kratki vodič za buduće mame

[svi članci »](#)

Anketa

**Protiv novonastalih
ili starih ožiljaka
koristim:**

- ◉ kremu ili gel za njegu ožiljaka
- ◉ flastere za njegu ožiljaka
- ◉ ono što mi savjetuje dermatolog

glasaj

» **Rezultati**

» **Ostale ankete**

Ginekologija i porodništvo

Za mame samo nježno

Svidi mi se 9

Share

Autor:

Ivana Manola, dr. med., spec. dermatovenerolog

objavljeno u **broju 84 (06/12)**

U postporođajnom razdoblju preporučuje se šampon za intimnu njegu s blago kiselim pH, koji čisti kožu bez isušivanja

Nakon poroda, bez obzira na to je li bio vaginalni ili carskim rezom, prijeko su potrebne odgovarajuća higijena i njega, kako bi rana uredno i brzo zacijelila, bez komplikacija.

Vaginalni porod

Prilikom vaginalnog poroda, neposredno prije rođenja djeteta obično se izvodi epiziotomija, mali rez s ciljem proširenja vaginalnog otvora. Na mjestu epiziotomije nakon poroda se stave šavovi, koji se naknadno spontano resorbiraju, s tim da proces cijeljenja rane, koja može biti bolna i osjetljiva, traje nekoliko dana do nekoliko tjedana.

Kako bi se postupak cijeljenja ubrzao, vrlo je važna pravilna higijena, što podrazumijeva pranje šamponima za intimnu njegu s blago kiselim pH, koji ne isušuju nego ostavljaju "blago sluzav film". Prilikom pranja preporučuje se izbjegavati izravan mlaz tuša, a nakon pranja lagano ispiranje i nježno brisanje, po mogućnosti pamučnom krpom. Slijedi zaštitna antiseptičkom kremom. Vrlo je važno redovito mijenjati uloške, čime se smanjuje vlažnost rane i sprječava nastanak infekcije. Uz to, nije preporučljivo dugotrajno sjedenje na tvrdoj podlozi, kao ni pretjerana tjelesna aktivnost.

Mogućnost infekcije rane je veća zbog blizine otvora debelog crijeva, stoga je vrlo važan smjer brisanja toaletnim papirom nakon velike nužde. Pravilan smjer je sprijeda prema natrag, čime se sprječava širenje infekcije od rektuma prema vagini. Idealno bi bilo nakon svake velike nužde oprati se šamponom za intimnu njegu.

Kod obavljanja velike nužde valja izbjegavati napinjanje. Gotovo je nemoguće da se zbog napinjanja otvore šavovi, no ono može izazvati hemeroide ili pogoršati postojeće. Zato je jako važno regulirati stolicu, što se može postići umjerenim kretanjem, uzimanjem dovoljne količine tekućine i lako probavljive hrane.

Carski rez

Ako je dijete na svijet došlo carskim rezom, rani na trbuhu trebat će četiri do šest tjedana da zacijeli. Nakon prestanka djelovanja anestezije, rana od carskog reza može prilično boljeti, pa se preporučuje uzeti analgetik. Dok rana ne zacijeli, treba izbjegavati sve veće fizičke napore. Nakon skidanja zavoja dopušteno je tuširanje i preporučljivo pranje tekućim sapunima koji sadrže bakar i cink, zbog njihova antiseptičkog učinka. Nakon pranja vrlo je bitno temeljito posušiti ranu pamučnom krpom, a kod vlažnih ožiljaka i fenomenom s udaljenosti od 20 cm, a zatim namazati antiseptičkom kremom. Kako biste izbjegli intenciju ožiljaka, praktično je nositi dublje pamučne gaćice. Cijeli postupak ponavlja se ujutro i navečer, a traje do završetka cijeljenja.

Savjet liječnika treba potražiti u sljedećim slučajevima

- povišena temperatura (37-38° C) dulje od jednog dana
- pojava jarko crvenog i obilnog krvarenje četvrtog dana nakon poroda ili velikih ugrušaka krvi u iscjetku
- iscjedak ima vrlo neugodan miris (normalan iscjedak trebao bi imati miris poput onoga kod normalne mjesečnice)
- bol u donjem dijelu abdomena ne prestaje niti nekoliko prvih dana nakon poroda
- pojava znakova infekcije (crvenilo, toplina, oticanje, gnojni iscjedak) na mjestu reza.