

8 rzeczy, które powinnaś wiedzieć o bliznie po Cięciu Cezarskim

PORADNIK





Copyright © Natalia Kosek, Urszula Gałązka, Woman Care Concept, 2022

Treść: Natalia Kosek, Urszula Gałązka
Redakcja i korekta: Natalia Kosek,
Urszula Gałązka

Przygotowanie wersji elektronicznej:
Natalia Kosek, Urszula Gałązka

Dystrybucja poradnika: Woman Care
Concept



- Treść zawarta w poradniku stanowi jedynie poradę i nie zwalnia użytkownika z konieczności zasięgnięcia konsultacji po porodowej u lekarza prowadzącego.
- Autorki poradnika nie ponoszą odpowiedzialności za szkody powstałe w wyniku niewłaściwego zastosowania informacji zawartych w e-booku lub za szkody powstałe w związku z zastosowaniem informacji zawartych w e-booku w zamian za wizytę u lekarza prowadzącego.
- Całość materiałów objęta jest prawami autorskimi w rozumieniu Ustawy o prawie autorskim i prawach pokrewnych z dnia 4 lutego 1994 r. (tj. z dnia 21 maja 2021 r. Dz.U. 2021 r. poz. 1062). Całość poradnika, żadna jego część lub fragment nie może być reprodukowana w formie pisemnej, elektronicznej ani w postaci nagrań bądź fotokopii bez pisemnej zgody autorek. Poszczególne części mogą być cytowane, pod warunkiem wskazania jego autorek.



Natalia Kosek,

Uzyskała tytuł magistra fizjoterapii, kończąc Warszawski Uniwersytet Medyczny.

Swoje doświadczenie zdobywa pracując na co dzień z kobietami w ciąży i po porodzie w Strefie Zdrowia Wilanów.

Zajmuję się przygotowaniem do porodu, a także pomaga wrócić swoim pacjentkom do sprawności po porodzie.

W swojej praktyce zawodowej często spotyka się z pacjentkami z rozejściem mięśnia prostego brzucha oraz bliznami po cięciu cesarskim.



Urszula Gałązka.

Absolwentka Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie, na której zdobyła tytuł magistra z zakresu fizjoterapii.

Specjalizuje się w terapii i masażach kobiet w ciąży i okresie poporodowym oraz w zabiegach wspomagających powrót do formy i modelujących sylwetkę.

Jest właścicielką gabinetu Strefa Zdrowia Wilanów, gdzie na co dzień pracuje i dba o klientki w okresie okołoporodowym i nie tylko.



1. PRZECIĘTE WARSTWY

Blizna po cięciu cesarskim to kilkanaście warstw tkanek, które zostały przecięte, a następnie zszyte razem za pomocą szwów rozpuszczalnych bądź klasycznych, zdejmowanych po około 8-10 dniach.





1. PRZECIĘTE WARSTWY

Fizjoterapia blizny pooperacyjnej powinna zacząć się już kilka dni po zabiegu, podczas drugiego etapu gojenia.

Nawet prawidłowo zagojona blizna po operacji cesarskiego cięcia wymaga terapii, mającej na celu przywrócenie jej prawidłowej ruchomości, odzielenia od siebie zszytych warstw tkanek oraz przeciwdziałanie powstaniu zrostów w obrębie gojącej się blizny.





2. PIELEGNACJA BLIZNY

Bezpośrednio po zdjęciu opatrunku, bliznę należy przemywać wyłącznie szarym mydłem, stosowanie innych środków, może doprowadzić do jej podrażnienia, a nawet wystąpienia stanu zapalnego.

Po umyciu nie używaj ręcznika, którym wycierasz pozostałą część ciała, przygotuj jednorazowy ręcznik i nim delikatnie osusz bliznę.

Dodatkowo postaraj się wietrzyć bliznę w każdym możliwym momencie.





3. BLIZNA NIE LUBI BYĆ DRAŻNIONA PRZEZ OBCISŁĄ BIELIZNE

Blizna nie lubi być drażniona poprzez obcisłą bieliznę lub odzież, dlatego koniecznie zaopatrzyć się w bieliznę dedykowaną kobietom po cięciu cesarskim.

W szpitalu możesz używać majtek siateczkowych, dzięki którym do rany dotrze powietrze.

Jednak zwrócić uwagę na to, jak wysoki jest ich stan. Bielizna nie powinna uciskać rany, dlatego wybieraj majtki z wysokim stanem, które będą kończyły się powyżej blizny.





3. BLIZNA NIE LUBI BYĆ DRAŻNIONA PRZEZ OBCISŁĄ BIELIZNE

Wybieraj bieliznę, która wykonana jest z lekkiego materiału, unikaj natomiast majtek wykonanych z flizeliny, która nie przepuszcza powietrza.





4. LEŻENIE NA BRZUCHU

W 5 dobie od Cięcia Ciesarskiego powinnaś rozpocząć leżenie na brzuchu, dzięki temu wykonasz samodzielny drenaż blizny, która w pierwszych tygodniach jest obrzęknięta.

Dodatkowo wpłynie to na szybsze obkurczanie macicy, wydalanie odchodów połogowych oraz odciąży odcinek lędźwiowy kręgosłupa.



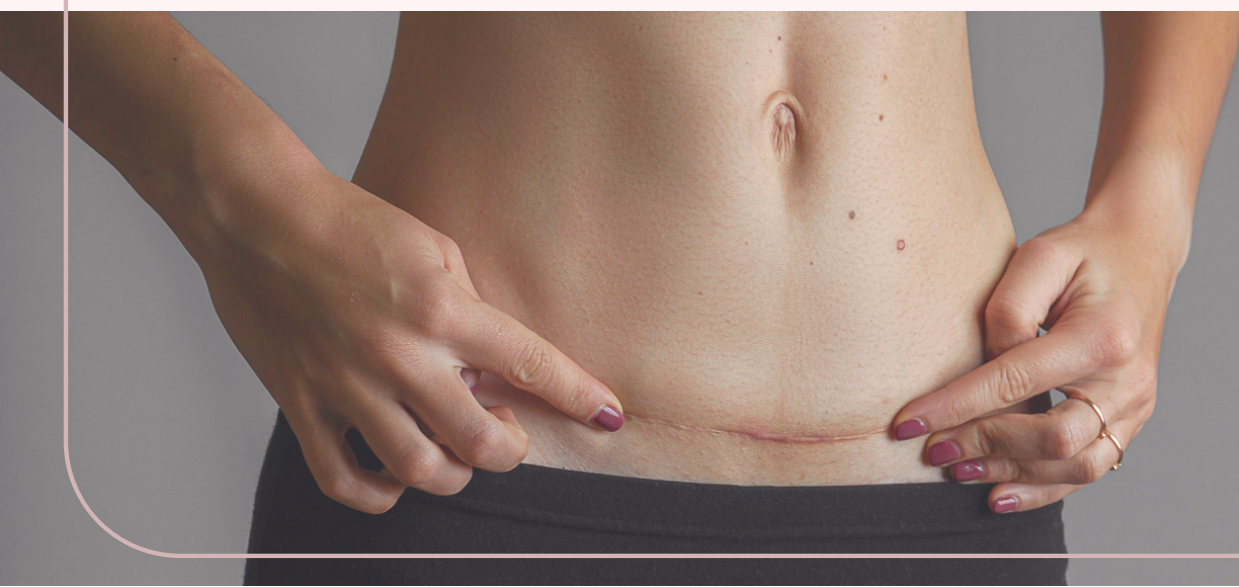


5. TERAPIA MANUALNA

Najskuteczniejszą i najbezpieczniejszą formą pracy z blizną są techniki z zakresu terapii manualnej:

Pośrednie- czyli te stosowane we wczesnym okresie po operacji (od 2-3 doby).

Polegają one na pracy z tkankami dookoła blizny oraz na całej jamie brzusznej.

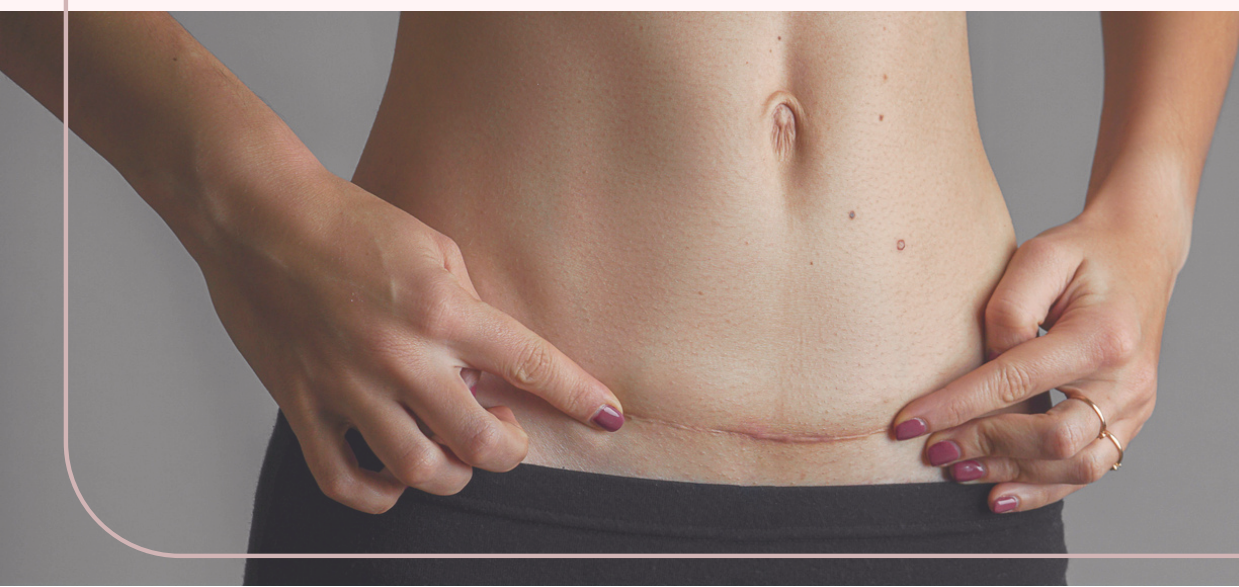




5. TERAPIA MANUALNA

Bezpośrednie- czyli te stosowane w okresie późniejszym po operacji, zwykle dopiero od 5-6 tygodnia, gdy blizna jest już zupełnie zagojona.

Polegają one na pracy bezpośrednio na bliźnie, za pomocą odpowiednich technik/ruchów.





6. UCZUCIE SZTYWNOŚCI

Jeżeli podczas codziennych czynności poczujesz uczucie ciągnięcia/sztywności w obrębie brzucha, to znak że powinnaś wprowadzić ćwiczenia rozciągające okolice blizny.

Najlepszymi ćwiczeniami będą wszelkiego rodzaju skłony boczne, jak również unoszenie bioder.





7. NA PRACĘ Z BLIZNĄ NIGDY NIE JEST ZA PÓŹNO

Powinnaś wiedzieć, że okres do 2 lat od porodu zakończonego przez cięcie cesarskie jest uznawany za czas, w którym możliwe jest największe przebudowanie/regeneracja blizny.





7. NA PRACĘ Z BLIZNĄ NIGDY NIE JEST ZA PÓŹNO

Jednak w późniejszym okresie 3, 5 lub 10 lat po Cięciu Cesarskim jest to również możliwe lecz w mniejszym zakresie oraz dłuższym czasie.

Dlatego tak ważne jest, aby zaopiekować się blizną bezpośrednio po porodzie!





8. KONTROLA

Po okresie 6-8 miesiącach od porodu zakończonego przez Cięcie Cezarskie powinnaś skontrolować ciągłość blizny na macicy.

Możesz to zrobić za pomocą badania USG dopochwowego u swojego lekarza prowadzącego.





8. KONTROLA

Sprawdzisz wtedy, czy blizna jest w pełni zagojona, a na jej przebiegu nie powstały ubytki.

Jeśli taki ubytek w bliźnie powstanie, to w czasie miesiączki może dochodzić do zbierania się płynu, który powodować może wydłużające się miesiączki, plamienia pomiędzy miesiączkami lub bóle w obrębie dolnej części brzucha.





8 RZECZY, KTÓRE POWINNAŚ WIEDZIEĆ O BLIŹNIE PO CIĘCIU CESARSKIM

To już koniec przygody z naszym poradnikiem, mamy nadzieję że spełnił on swoje zadanie i pokazał Ci jak ważny jest temat pielęgnacji blizny po Cięciu Cesarskim.

Jeżeli spodobał Ci się nasz poradnik, koniecznie sięgnij po inne nasze pozycje.





NASZE POZOSTAŁE PROPOZYCJE

Ceny promocyjne obowiązują
z kodem: B22#

Jak odpowiednio
zadbać o bliznę
po Cięciu Cesarskim?

VIDEO-BOOK



69zł
zamiast
99zł

KUPUJE!

Terapia blizny

PO CIĘCIU CESARSKIM
E-BOOK

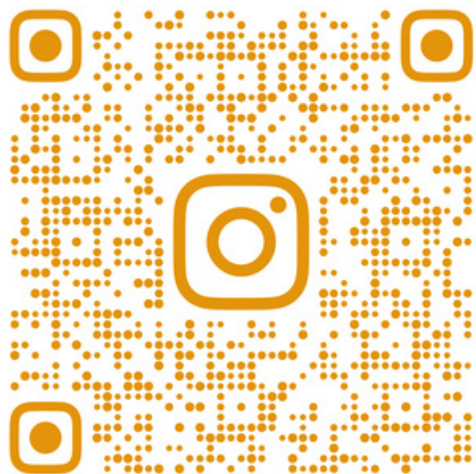


89 zł
zamiast
129 zł

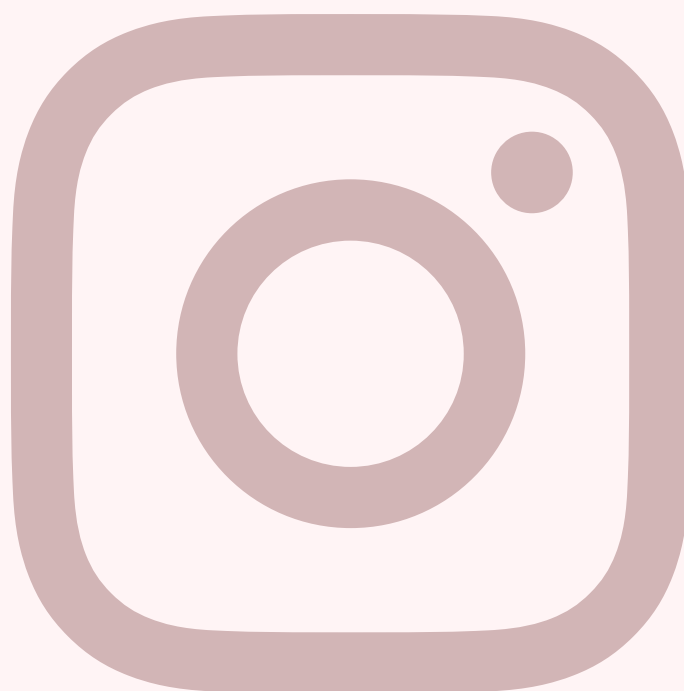
KUPUJE!



ODWIEDŹ NASZ
Instagram



@WOMAN_CARE_CONCEPT





ODWIEDŹ NASZ SKLEP

www.womancareconcept.com





JEŚLI MASZ PYTANIA,
NAPISZ DO NAS

WOMAN.CARE.CONCEPT@GMAIL.COM

