

Narządy rozrodcze po porodzie

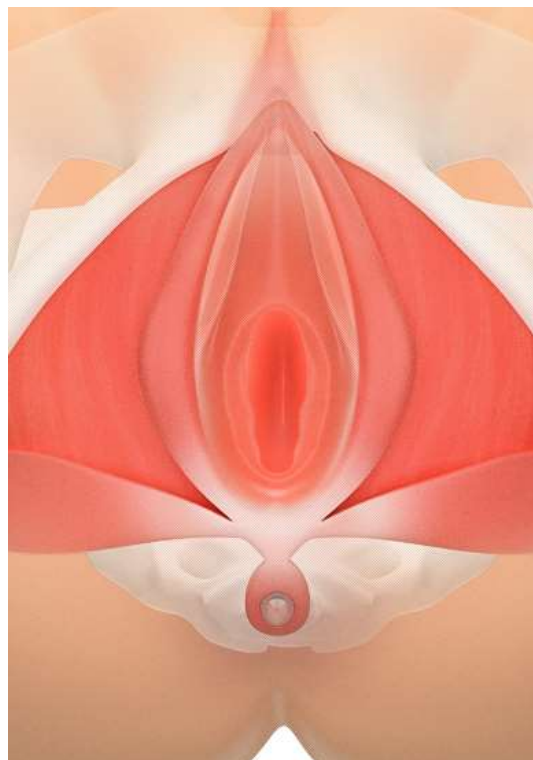
U większości kobiet podczas porodu dochodzi do niewielkiego naderwania krocza. Mniejsze pęknięcia skóry nazywane są pęknięciami krocza pierwszego stopnia. Pęknięcia drugiego stopnia i nacięcie krocza przechodzą również przez przyczepy mięśniowe i dlatego należy je zszyć, aby gojenie mogło przebiegać prawidłowo. Nacięcia krocza dokonuje się w celu zrobienia miejsca na główkę dziecka w końcowej fazie porodu. U około trzech na 100 kobiet dochodzi do pęknięcia obejmującego również mięśnie okrężne odbytnicy; są to pęknięcia trzeciego i czwartego stopnia. Odbytnica posiada dwa mięśnie zwieracze - wewnętrzny i zewnętrzny, które pomagają w utrzymywaniu kału i gazów. Zwieraczem zewnętrznym możemy sterować siłą woli, natomiast działanie zwieracza wewnętrznego jest automatyczne i nie mamy na nie wpływu. Uszkodzeniu mogą ulec pojedyncze włókna mięśniowe lub większa część mięśni. Pęknięcia wymagające działań zszywane są po zakończeniu porodu. Następnie rana zaczyna się goić, a założone szwy znikną samoistnie. Pęknięcia zwykle goją się dobrze, jednak całkowite dojdzie do siebie może zająć trochę czasu.

Możesz poprosić swoją położną, aby pokazała Ci Twoje pęknięcia na zdjęciu.

Srom i pochwa na zewnątrz



Srom i pochwa wewnątrz



- Podczas porodu nie doszło u Ciebie do pęknięcia krocza
- Podczas porodu doszło u Ciebie do powierzchownego pęknięcia krocza lub pochwy (stopień 1)
- Podczas porodu doszło u Ciebie do pęknięcia krocza i/lub pochwy (stopień 2)
- Podczas porodu wykonano u Ciebie nacięcia krocza
- Podczas porodu doszło u Ciebie do pęknięcia mięśnia zwieracza odbytnicy, tzw. naderwanie zwieracza odbytu (stopień 3 lub 4)

Więcej informacji znajdziesz na <http://backenbottenutbildning.se> pod nagłówkiem Interaktywny model 3-D.

Ból i uśmierzanie bólu

Opieka nad noworodkiem może być utrudniona w czasie, gdy dochodzisz do siebie po porodzie. Dobrze jest wtedy skorzystać z pomocy rodziny i przyjaciół.

Odczuwanie bólu w okresie po porodzie jest zjawiskiem normalnym, jednak ból powinien być coraz mniejszy. Przeciwbólowo zalecane jest przyjmowanie paracetamolu, np. Alvedon®, 500 mg 2 tabletki 4 razy dziennie, razem z ibuprofenem, np. Ipren®/Ibumetin® 400 mg 1 tabletka 3 razy dziennie. Leki te nie mają wpływu na dziecko w związku z karmieniem. Dzięki skutecznemu uśmierzaniu bólu będziesz mogła więcej się ruszać, co sprzyja szybszemu gojeniu się pęknięcia.

Na początku siedzenie może sprawiać problem ze względu na obrzęk i ból narządów rodnych. Staraj się wtedy na przemian chodzić, siedzieć i leżeć. Podczas karmienia dziecka staraj się leżeć, dzięki czemu zmniejszysz nieprzyjemnie dolegliwości i lepiej się odprężysz. Unikaj stosowania koła do siedzenia – może ono nasilać obrzęk i ból. Dolegliwości powinny zmniejszać się z każdym upływającym dniem, a po dwóch miesiącach większość kobiet czuje się już zupełnie dobrze. Jeśli podczas oddawania moczu czujesz pieczenie, w zmniejszeniu tych dolegliwości pomoże mycie się w letniej wodzie.

Pielęgnacja rany

Zmieniaj podpaskę co kilka godzin lub jeśli czujesz, że jest ona mokra. Przemywaj krocze wodą w razie potrzeby, jednak nie za często, aby nie doszło do przesuszenia skóry. Nie używaj mydła ani kremu. Wycierając krocze, nie przyciskaj mocno ręcznika. W miarę możliwości staraj się przewietrzać krocze. W przypadku podrażnienia w obrębie szwów zewnętrznych można przemywać tę okolicę za pomocą płynu do dezynfekcji ran, który dostępny jest w aptece. Jeśli po upływie ponad dwóch tygodni czujesz, że szwy powodują podrażnienie, być może powinny one zostać usunięte. W takim wypadku zgłoś to zgodnie z ustaleniami.

Praca jelit

Urodzenie dziecka może mieć wpływ na pracę jelit, zarówno w wyniku samego porodu, jak i dużej zmiany w życiu.

Po porodzie często występuje problem z trzymaniem gazów. Poprawa tej funkcji następuje zwykle już po upływie tygodnia, jednak powrót do stanu normalnego może zająć do jednego roku po porodzie.

Najczęstszą przyczyną dolegliwości związanych z gazami jest niepełne opróżnianie jelita. Resztki kału znajdujące się w odbytnicy powodują tworzenie się gazów. Można temu zapobiegać poprzez natychmiastowe udanie się do toalety, gdy tylko odczujesz potrzebę oddania stolca. Wtedy ryzyko zaporcia lub niepełnego wypróżnienia będzie mniejsze. Ryzyko zaporcia zmniejsza również ruch, np. spacer, oraz picie dużej ilości wody. Jeśli stolec jest twarde i trudno jest się wypróżnić, pomocne może być przyciśnięcie krocza lub tylnej ściany pochwy w celu ułatwienia wypróżnienia. Długotrwałe parcie w celu wypróżnienia nie ma sensu. W takiej sytuacji lepiej poczekać, aż znowu poczujesz potrzebę oddania stolca. Dobrze jest ułożyć stopy na podpórce, aby kolana znajdowały się wyżej niż biodra, i przeć na wydechu przy miękkim brzuchu.

Zaparcia należy w każdym wypadku leczyć, np. za pomocą leków rozluźniających stolec, dostępnych bez recepty. Poradź się w aptece. Unikaj środków sprzyjających tworzeniu się gazów.

W przypadku naderwania zwieracza odbytu niezwykle istotne dla gojenia się mięśni jest unikanie zaparc. W takich przypadkach zaleca się stosowanie emulsji parafinowej, która rozluźnia stolec i ułatwia

wypróznianie. Przyjmuj 15 ml 2 razy dziennie przez 2 tygodnie, a w razie potrzeby raz dziennie przez kolejny tydzień. Nie przestawaj przyjmować emulsji parafinowej z dnia na dzień, ale zmniejszaj dawkę stopniowo, a poza tym jedz pokarmy, które sprzyjają dobremu trawieniu.

Szacowany czas gojenia

Powracanie do stanu normalnego powinno następować stopniowo. Po upływie kilku miesięcy powinnaś czuć, że ostre dolegliwości ustąpiły, a gojenie postępuje; taki stan może trwać do jednego roku od czasu porodu.

Aktywność fizyczna

Ruch sprzyja gojeniu, o ile nie sprawia bólu. Na początku dobrą formą ruchu jest spacer, którego długość można stopniowo zwiększać. Odczuwanie pewnej ciężkości w dolnej części brzucha przez pierwszy okres po porodzie jest zjawiskiem normalnym.

Wstrzymaj się z uprawianiem intensywnej aktywności fizycznej, takiej jak skakanie, bieganie i ciężki trening siłowy w pierwszym okresie po porodzie do czasu wzmocnienia się przepony miednicy i ustąpienia dolegliwości. Początkowo zachowaj ostrożność, a następnie zwiększaj intensywność aktywności fizycznej. W przypadku popuszczania i/lub uczucia ciężkości wstrzymaj się na jakiś czas z treningiem i wykonuj ćwiczenia na wzmocnienie przepony miednicy. Jeśli dolegliwości będą się utrzymywać w czasie ponownej kontroli w poradni położnej, masz prawo do otrzymania pomocy, najczęściej od fizjoterapeuty.

Współżycie seksualne

Wygojenie się rany krocza wymaga czasu. Może to trwać kilka tygodni lub kilka miesięcy. Czas przerwy we współżyciu seksualnym może być różny. Należy unikać stosunków penetracyjnych tak długo, jak ten rodzaj współżycia sprawia ból, a rana nadal się goi. Ważne jest, aby w tym okresie uprawianie seksu odbywało się na Twoich warunkach oraz aby komunikacja z partnerem była dobra. Jeśli chcesz porozmawiać na temat współżycia seksualnego, umów się na wizytę/wizytę pokontrolną. W okresie karmienia piersią błony śluzowe podbrzusza są słabe i wrażliwe. Pomocny w tym przypadku może być krem z estrogenem i/lub środki nawilżające. W przypadku naderwania zwieracza odbytu należy unikać stosunków analnych do czasu całkowitego powrotu do zdrowia.

Ćwiczenia przepony miednicy

- Po porodzie powinnaś rozpocząć prostsze ćwiczenia wzmacniające mięśnie. Napnij mięśnie w obrębie odbytu, pochwy i cewki moczowej. Wytrzymaj przez 2 sekundy. Rozluźnij mięśnie i odpocznij przez 2 sekundy. Powtórz to ćwiczenie 10 razy i wykonuj je 3 razy dziennie.
- Jeśli poziom bólu na to pozwala, możesz rozpocząć trening siłowy na wzmocnienie przepony miednicy. Napnij mięśnie w obrębie odbytu, pochwy i cewki moczowej i unieś w górę/do wewnątrz z możliwie największą siłą. Wytrzymaj w uniesionym położeniu przez 6-8 sekund. Odpocznij przez 6-8 sekund pomiędzy kolejnymi napinaniem. Powtórz to ćwiczenie 10 razy i wykonuj je 3 razy dziennie.
- Kiedy będziesz silniejsza, zakańczaj każdą rundę ćwiczeń napinaniem wytrzymałościowym. To napinanie nie musi być wykonywane z maksymalną siłą. Utrzymaj napięcie jak najdłużej, przez 15-60 sekund. Pamiętaj, aby w czasie napięcia mięśni oddychać oraz aby rozluźnić się po zakończeniu ćwiczenia.

- Po takim codziennym ćwiczeniu po trzech miesiącach powinnaś poczuć się wyraźnie silniejsza. W przypadku trudności ze zlokalizowaniem mięśni lub braku efektów ćwiczeń skontaktuj się z poradnią położnej.

Powikłania – Kiedy powinnam zgłosić się do lekarza?

- Obrzęk i dolegliwości to normalne zjawisko w pierwszych tygodniach po porodzie. Z dnia na dzień będą one mniejsze. Jeśli jednak będziesz czuła się coraz gorzej i np. poczujesz nieprzyjemny zapach z pochwy, będzie miała gorączkę lub będziesz czuła się chora, może to być objawem zakażenia rany. W takim przypadku konieczne może być leczenie antybiotykami.
- W przypadku bólu podczas wypróżniania utrudniającego oddawanie stolca.
- Jeśli po upływie dwóch tygodni szwy nadal powodują podrażnienie.
- Przy popuszczaniu kału.
- Jeśli czujesz się źle psychicznie, np. jeśli poród był dla Ciebie trudnym przeżyciem, a pęknięcie krocza ma wpływ na Twoje codzienne życie lub opiekę nad dzieckiem.

Kontrola

Ważne jest, aby stawić się na wizytę kontrolną w gabinecie położnej. Zostaniesz tam przebadana w celu upewnienia się, że gojenie przebiega prawidłowo.

Rejestr pęknięć

Rejestr pęknięć wykorzystywany jest w przypadku rozległych pęknięć. Ma on na celu poinformowanie opieki zdrowotnej o Twoim samopoczuciu po porodzie i zapewnienie lepszej opieki. Dwa miesiące i rok po porodzie następuje wizyta na oddziale położniczym, podczas której będziesz musiała odpowiedzieć na pytania o stan narządów rodnych/płciowych i ich funkcję. Podczas wizyty lekarz lub położna uzyskają informacje na temat Twojego stanu i w przypadku problemów zaoferują pomoc. Dobrze jest odpowiedzieć na pytania zawarte w ankiecie również w przypadku, jeśli nie masz dolegliwości. Jeśli występują u Ciebie dolegliwości, poprzez rejestr możesz również poprosić o kontakt.

Czasem trudno może być się zorientować, które dolegliwości poporodowe są zjawiskiem normalnym, a które objawem powikłań. Możesz pomyśleć o tym w ten sposób: jeśli Twoje dolegliwości są na tyle poważne, że konieczne jest zastosowanie leków na receptę lub umówienie dodatkowej wizyty, jest to *łagodniejsze* powikłanie. Jeśli natomiast Twoje dolegliwości wpływają negatywnie na Twoją jakość życia i/lub jeśli konieczna jest ponowna operacja, jest to *poważne* powikłanie.

Następny poród

Kolejna ciąża sama w sobie nie jest zagrożeniem dla przepony miednicy. Większość kobiet, u których wystąpiło pęknięcie krocza, rodzą kolejne dzieci drogami natury bezproblemowo. W przypadku uszkodzenia zwieracza ryzyko ponownego uszkodzenia tego mięśnia wynosi 5–7/100. W przypadku normalnego gojenia się rany, niemającego wpływu na funkcjonowanie, zwykle zaleca się poród drogami natury. Natomiast w przypadku objawów z odbytnicy lub pochwy można rozważyć kolejny poród przez planowe cesarskie cięcie. Jeśli ponownie zajdziesz w ciążę, sposób porodu należy przedyskutować podczas pierwszej wizyty u lekarza lub położnej. Podczas rozmowy można posłużyć się następującymi pytaniami pomocniczymi: Jakie opcje mam do wyboru? Co przemawia za i przeciw danej opcji w moim przypadku? W jaki sposób mogę uzyskać pomoc i wsparcie w celu podjęcia właściwej decyzji?

Do kogo mogę się zwrócić w razie problemu?

- Jeśli wystąpią u Ciebie nagłe dolegliwości w ciągu paru tygodni po porodzie, zadzwoń pod numer 1177 lub zwróć się do gabinetu położnej (BB) po poradę.
- W przypadku dolegliwości narządów rodnych/krocza w pierwszych miesiącach po porodzie skontaktuj się z położną w przychodni położnej.
- W przypadku pytań dotyczących porodu zwróć się do Oddziału Położniczego lub gabinetu położnej (BB).
- W przypadku potrzeby rozmowy również otrzymasz pomoc. Zadzwoń pod numer 1177 w celu uzyskania porady, do kogo można się zwrócić w miejscu Twojego zamieszkania.

Niniejsza informacja dla pacjenta została opracowana przez szwedzkich lekarzy ginekologów we współpracy z położnymi. Szwedzkie Stowarzyszenie Położnictwa i Ginekologii i Szwedzki Związek Zawodowy Położnych współpracują z towarzystwem ubezpieczeniowym LÖF (Landstingens Ömsesidiga Försäkringsbolag) w ramach projektu Bezpieczna Opieka Porodowa, mającego na celu ograniczenie występowania obrażeń u matki i dziecka podczas porodu.