

Edukace pro pacientky po porodu císařským řezem

- S cvičením začínáme **12 až 24 hodin po porodu**.
 - **Kdy necvičíme:** při horečce, větším porodním poranění a větších odchylek od fyziologického šestinedělí, při symfyzeolýze – rozestup spony stydké.
1. **Cévní gymnastika** – propínání a přitahování chodidel současně a střídavě, kroužení.
 2. **Dechová gymnastika** – prohloubené dýchání – nádech nosem a dlouhý výdech ústy, nádech nosem a výdech přes písmenko šššššš. Návčik odkašlávání s fixací rány dlaněmi. Dýchání do břicha, žeber a pod klíční kosti – kontakt rukou. Zvedání horních končetin s nádechem, pokládání s výdechem.
 3. **Aktivace svalů pánevního dna, izometrie břišních svalů** – leh na zádech, dolní končetiny pokrčené, stáhneme hýžďové svaly, břišní stěnu, konečník, pochvu a močovou trubici, totéž s podsazením pánve.
 4. **Podpora zavinování dělohy** – pokládáme se na břicho až od 3 dne – vede též i k protažení jizvy a břišních svalů, lze podložit podbříšek polštářkem, několikrát denně podle pacientky jak tuto polohu snáší, nejlépe po nakojení / zavinování dělohy trvá 3 – 6 měsíců/.
 5. **Korekce držení těla** – návčik správného držení těla v sedě a ve stoje. Než přejdeme do stoje, chvíli sedíme, pokud je vše v pořádku můžeme pokračovat ve vertikalizaci a chodit – **nechodíme v předklonu**, narovnáme záda /tím protáhneme jizvu/. S vertikalizací začínáme cca 24 hodin po porodu za doprovodu ošetřujícího personálu.
 6. **Prevence rozestupu břišních svalů /diastázy/** - neposilujeme přímý břišní sval, z lůžka vstáváme přes bok – v leže na zádech pokrčíme dolní končetiny a přetočíme se na bok, pomáháme si vzporem o loket a dlaň do sedu.
 7. **Péče o jizvu** – jizvu udržujeme v čistotě, abychom předešly infekci rány, s masáží jizvy začínáme pokud je jizva klidná bez sekrece / cca 10. – 14. den od operace/. Tlaková masáž – palcem zatlačíme na jizvu či zakroužíme až palec zbělá, posouváme po celé délce jizvy. Řasení jizvy – vezmeme jizvu mezi palce a ukazováky a vytvoříme řasu. Na závěr jizvu natíráme mastným krémem nebo třezalkovým olejem, nepoužíváme nic dráždivého. O jizvu pečujeme několikrát denně 3 – 5x. Jizva se hojí 12 až 24 měsíců stejně tak dlouho trvá péče o ní.

Obecné pokyny: do 3 – 5 měsíců po porodu necvičíme silové cviky a aerobní cvičení, cíleně neposilujeme přímé břišní svaly, začínáme nejprve posilovat šikmé břišní svaly jako prevence rozestupu břišních svalů, která může vzniknout až do 6 měsíců po porodu. Pravidelně pečujeme o jizvu.

Důležitá je správná manipulace s dítětem – napřímené držení zad, střídání stran při nošení dítěte na boku, nepředklánět se u kojení.

Nedoporučuje se dlouhé stání či sezení.

Do 6 týdnů od porodu nezvedáme těžší břemena /pouze do 2 kg/, vykonáváme lehčí domácí práce, (doporučení neluxovat, nevytírat).

Od 6 týdnů do 3 měsíců nošení břemen do 15 kg, normální tělesná aktivita, svižná chůze.