

1. Jak długo trwa krwawienie po porodzie? Co powinno Nas zaniepokoić?

Krwawienie trwa ok. 4-6 tyg, czasami może krócej jeżeli macica była łyżeczkowana. Natomiast jest to bardzo indywidualne. Jeśli chodzi o to, co powinno nas zaniepokoić w tej kwestii to na pewno są to: zapach wydzieliny (czy jest on brzydki, taki gnilny, zepsuty), czy są brzydkie skrzepy; intensywność krwawienia (jego nagłe ustanie po 1-2 tyg bądź nagłe zwiększenie intensywności gdy już było mniej w późniejszych tygodniach), kolor krwawienia (czyli nagle staje się jasnoczerwone choć już było ciemniejsze lub bardziej żółte). Wtedy warto skontaktować się ze swoją położną środowiskową i lekarzem ginekologiem.

2. Ile trwają odchody popołożowe?

Około 4-6 tygodni.

3. Jakich kosmetyków do higieny intymnej najlepiej używać po samym porodzie i później w połogu?

Najlepiej używać kosmetyków, które stosowałaś jeszcze w ciąży i które są dla Ciebie ok. Na pewno warto zrezygnować z mocno zapachowych produktów, dobrze postawić na jak najbardziej naturalne, delikatne produkty, które będą wspierać utrzymywanie odpowiedniego PH tych okolic.

4. Ile kosztuje pomoc douli, czy NFZ również jakoś refunduje taką usługę?

NFZ nie refunduje usług douli, jest to usługa prywatna. Koszt jest zależny od danej douli i zależy od zakresu usługi (czy to tylko jedno spotkanie, kilka spotkań czy tzw. pakiet porodowy), doświadczenia douli, lokalizacji. Warto pytać doułę której wsparciem jesteśmy zainteresowani, niektóre doule mają cenniki dostępne na stronach czy na swoich social mediach.

5. Jak długo należy się podmywać po nacięciu krocza i co w przypadku, gdy nie jest to możliwe, gdy nie jesteśmy w domu? Co wtedy pani poleca robić?

Bez względu czy było nacięcie krocza, czy też nie - warto podmywać się przez cały połóg ze względu na higienę okolic intymnych i krwawienie po porodzie (po połogu oczywiście również dbamy o higienę okolic intymnych).

Jeżeli nie jesteśmy w domu, to zwykle również jest to możliwe - w szpitalu są dostępne łazienki. A jeśli jesteśmy poza domem tzn na spacerze - można zastosować np.butelkę z dziubkiem by lekko podmyć te okolice, ewentualnie awaryjnie chusteczki do okolic intymnych (np takie z YourKaya, chodzi o to by były one jak najbardziej neutralne - pamiętając że to jest na sytuacje awaryjne właśnie). Ogólnie jednak najlepiej podmywać bieżącą wodą.

6. Jak wygląda ponowne zszycie krocza w przypadku rozejścia, kiedy najszybciej można je zrobić? I jak należy wtedy o nie dbać?

Jeżeli widzisz objawy zakażenia rany: silny, pulsujący ból w okolicy nacięcia; nieprzyjemny zapach, stany ropne, zaczerwienie, obrzęk a nawet gorączka - należy skontaktować się z położną środowiskową (która w czasie wizyt patronażowych powinna obejrzeć krocze) i lekarzem ginekologiem. W razie podejrzenia można udać się do szpitala gdzie był poród, powinni wtedy zbadać i dać zalecenia co do dalszego postępowania. Czasami drobne rozejścia nie wymagają ponownego szycia.

Jeśli chodzi o dbanie, to tak jak zawsze: wietrzenie, odpowiednia bielizna, unikanie przeciążania mięśni dna miednicy (siadanie, długie stanie/chodzenie; parcie na toalecie - tu warto mieć stópek pod stopy). Można stosować też okłady z kory dębu.

7. Czego na pewno nie robić w połogu, czym mogę sobie definitywnie zaszkodzić?

Na pewno w połogu nie warto dźwigać zwłaszcza rzeczy cięższych niż nasze dziecko (jest to szczególnie ważne po cesarskim cięciu!). Nie warto również współżyć, stosować tamponów (chodzi o krwawienie), nie chodzić na basen. Warto także wstrzymać się z aktywnością fizyczną - taką bardziej wyczynową (jak siłownia, bieganie, crossfit etc). Nie warto również stosować pasów poporodowych (osłabiają mięśnie brzucha; chyba że pozwoli wam wasza fizjoterapeutka) czy używać takich poduszek z dziurką do siedzenia - obciążają mięśnie dna miednicy. Nie warto wykonywać również tzw. irygacji pochwy (i poza położeniem również).

8. Czy cały połóg powinnam leżeć, odpoczywać? Chętnie wysłabym na krótki spacer

Na pewno warto chociaż część połogu poleżeć, Nie chodzi tu o przykucie do łóżka ;) Można pochodzić po domu, po ogrodzie czy wyjść na krótki spacer jeśli czujesz się na siłach. Jest takie powiedzenie: 2 tyg w łóżku, 2 tyg na łóżku, 2 tyg przy łóżku. Można to oczywiście skrócić na np. zamiast 2 tyg - 5 dni. Chodzi ogólnie o to, by był czas na regenerację, wietrzenie krocza, rozkręcenie laktacji, dojście mięśni dna miednicy do siebie. Natomiast lekki ruch również jest wskazany - chodzenie, lekkie ćwiczenia ruchowo-oddechowe (które może pokazać fizjoterapeutka uroginekologiczna choćby) są również wskazane w tym czasie jako profilaktyka przeciwzakrzepowa. Na pewno nie warto się przeciążać i chodzić już w pierwszych dniach na długie spacery ale na takie krótkie jeśli będziesz czuć się na siłach i dobrze to robi też na Twoją głowę - pewnie. Warto jedynie ograniczyć długie stanie czy siedzenie (obciąża mięśnie dna miednicy osłabione po porodzie i na koniec dnia może dawać znać).

9. Czy Lactacyd plus jest odpowiedni do higieny intymnej?

Tu warto sprawdzić skład produktu, jego pH, czy ma dodatki zapachowe etc a także czy stosowanie go u Ciebie nie powoduje jakichś dolegliwości, reakcji alergicznych. Jeżeli nie a skład Ci odpowiada oraz nie nadużywa się produktu (dotyczy to każdego płynu do higieny intymnej) to można go używać. Jest to Twoja decyzja. :)

10. Czy jest jakieś stowarzyszenie doul? Miejsce, w którym będę mogła sprawdzić, jakie doule są w moim mieście?

Tak, są w Polsce dwa doulowe stowarzyszenia: Stowarzyszenie Doula w Polsce oraz Stowarzyszenie Dobre Doule. Oba stowarzyszenia mają strony gdzie można znaleźć ich członkinie, na stronie Stowarzyszenia Doula w Polsce jest tzw. wyszukiwarka doul gdzie można znaleźć doułę po województwie, tym jaki zakres wsparcia Cię interesuje (ciąża, poród, połóg, laktacja). Wyszukiwarka jest dostępna tutaj: [Znajdź doułę dla siebie - Stowarzyszenie DOULA w Polsce](#)