

PRESENEČENJA, KI VAS ČAKAJO PO PORODU



MEDTEM KO SE BLIŽA VAŠ POROD, STE VERJETNO MARSIKAJ PREBRALE O ČASU PO PORODU. A VEČINA PREBRANEGA JE VERJETNO GOVORILA O NOVOROJENČKU. PREBRALE STE, KAJ BO POTREBOVAL IN KAKO BOSTE POSKRBELE ZANJ. POMEMBNO PA JE TUDI, DA SE ZAVEDATE, KAKŠNE SPREMEMBE LAHKO PO PORODU PRIČAKUJETE V SVOJEM TELESU. ZATO SMO VAM PRIPRAVILI PRIROČNIK, KI GA BERETE.



TUDI PO PORODU MORATE SKRBE TI ZASE

Mnoge mlade mamice v trenutku, ko v naročje prvič dobijo svojega dojenčka, pozabijo nase. Vse misli in prizadevanja usmerijo v svojega otroka, kar je razumljivo. Malo bitjece je odvisno od nege in ljubezni, ki jo prejme od staršev. Mlada mamica je tista, ki jo novorojenček najbolj išče, saj poleg zavetja in nege pri njej dobi tudi hrano. Toda tudi mamice se v prvih tednih po porodu srečajo z marsikaterim zapletom, ki ga niso pričakovale. Dobro je, da veste, kaj pričakovati.

Tako spremembe ne bodo nepričakovane in vas zaradi njih tudi ne bo skrbelo. Hkrati boste lažje opazile spremembe, ki bi zahtevale pozornost vašega zdravnika.

1. PO PORODU BOSTE KRVAVELE

Porodu otroka in posteljice v dveh ali treh dneh sledi čišča oziroma krvavitev. Čišča spremlja krčenje maternice in oboje je znak, da se vaše telo vrača v stanje pred nosečnostjo. To je povsem normalno, a marsikatero porodnico preseneti.

9 mesecev ste verjetno uživale, ker niste imele mesečnih krvavitev. Še posebej pa ste bile izostanka vesele tiste, ki ste bile vajene, da menstruacijo spremljajo močni krči. Sedaj se bo oboje vrnilo. Nekaj dni po porodu boste krvavele, krvavitev pa lahko traja tudi do šest tednov po porodu. Krvavitev je sprva lahko močna in vložke boste morale menjati pogosto.

Še posebej močna je lahko, ko vstajate iz postelje ali po daljšem sedenju. Takrat lahko opazite tudi želatinaste strdke v velikosti kovanca, ki so posledica nabiranja krvi v mirovanju in se sprostijo ob gibanju.

Prve dni bodo krvavitev spremljale tudi bolečine, ki so posledica krčenja maternice. Te lahko presenetijo tudi mamice, ki so rodile drugič, saj so takrat lahko močnejši kot po prvem porodu. Pogostejše so lahko v času podojev. S toplimi obkladki jih lahko lajšate, če je potrebno. Protibolečinskih sredstev nikar ne jemljite brez posveta s svojim zdravnikom.

"Rodila sem s carskim rezom, zato je bil porod že tako drugačen, kot sem pričakovala. Nato pa je prišel 3. dan po porodu in sestra je rekla, da naj naredim sprehod po hodniku. Že ko sem sedla, sem čutila krvavitev, nato pa sem pri počasnih korakih po hodniku samo upala, da bodo vložki zdržali. Na poti nazaj sem opazila, da so mojo pot označevale kaplje krvi, a sestra me je pomirila, naj se s tem ne obremenjujem."

Ana

V nekaj dneh mora krvavitev oslabeti in postati temnejša. Če bi se okrepila ali postala živo rdeče barve, se posvetujte z zdravnikom. Lahko, da potrebujete le več počitka, lahko pa gre za znak resnejših stanj.

Če je od vašega poroda minilo manj kot 6 tednov, ko potrebujete pomoč, pokličite v porodnišnico. Če je minilo več, pokličite osebnega ginekologa oziroma dežurno ginekološko ambulanto.

2. PO PORODU SE BOSTE ZNOJILE KOT ŠE NIKOLI

Mnoge mamice si pred porodom priskrbijo ljubko pižamo, v kateri bodo ponoči čim bolj preprosto dojile. Nato pa morajo pižamo prati že po prvi noči, ker je tako prepotena. Včasih se morajo preobleči že pred jutrom. Spmembe, ki se po porodu dogajajo v telesu, povzročajo prekomerno znojenje, ki je posebej problematično ponoči. A brez skrbi, tudi prekomerno potenje bo minilo, samo potrpeti morate.

Znojenje bo še močnejše, če ste rodile poleti, in seveda prisotno tudi podnevi, saj boste kljub vročini večino časa k sebi prižemale dojenčka. Takrat je še posebej pomembno, da se redno preoblačite.

V preznojenih oblačilih se boste hitro prehladile, če vas bo ujel prepih.

Prav tako vlažna oblačila povečajo nevarnost vnetja bradavic.

Prekomerno znojenje je običajno, a kljub temu neprijetno.

Najbolje, da že pred porodom poskrbite, da boste imele dovolj pižam oziroma nočnih halj.



»Po porodu sem se začela potiti tako močno, da sem se bala, da je zagotovo nekaj narobe. Prijateljica me je pomirila, da je bilo pri njej enako. Res sem se morala večkrat dnevno preobleči, ponoči pa je bilo najhuje.«

Anja

3. PO PORODU BOSTE UTRUJENE KOT ŠE NIKOLI

Sam porod je fizično (in čustveno) izjemno naporen. Verjetno ni mamice, ki pričakuje, da bo nekaj ur po porodu odskakljala v kopalnico osvežiti ličila in frizuro. Bolj verjetno je, da vas bo bolelo celo telo, saj boste pri porodu napele mišice, za katere sploh ne veste, da jih imate. V prvih urah po porodu se vam sicer lahko zgodi, da zaradi vznemirjenosti sploh ne boste mogle zaspati. Nato pa bo sledilo obdobje, ko boste tako utrujene, da boste težko stale pod tušem in bo že nekaj korakov predstavljalo velik napor. Upoštevajte tudi, da boste enako ali še bolj utrujene po porodu s carskim rezom, čeprav ta med nosečnicami velja za »lažji porod«. Pri carskem rezu pride namreč do večje izgube krvi, zato je porodnica še bolj utrujena, kot sicer.

A utrujenost vas bo spremljala tudi po prihodu domov. Pri tem ne gre zgolj za utrujenost, ki je posledica neprespanih noči, ko se boste zbudili z dojenčkom. Utrujenost bo tudi prvi sprehod spremenila v pravi kondicijski podvig.

»Tik pred porodom sem imela več kondicije kot kadarkoli prej, saj sva z možem vsak dan brez izjeme prehodila več kilometrov. Zato me je zelo presenetilo, da sem na prvem sprehodu po porodu že po 300 metrih potrebovala počitek. Na to me nihče ni pripravil in priznam, da sem bila kar malo razočarana nad sabo.«

Maja

PREVELIKA UTRUJENOST SICER LAHKO POMENI TUDI POMANJKANJE ŽELEZA, PREDOLGO VZTRAJANJE PA VAS LAHKO TAKO OVIRA, DA PRIPELJE DO POPORODNE DEPRESIJE.

ZATO POKLIČITE SVOJEGA OSEBNEGA ZDRAVNIKA IN SE POGOVORITE, ČE IMATE OBČUTEK, DA ZARADI UTRUJENOSTI NE MORETE OPRAVITI TISTEGA, KAR BI ŽELELE.



V prvih dneh in tednih po porodu je pomembno predvsem, da veliko počivate. Poskusite si že pred porodom zagotoviti pomoč pri pripravi obrokov, gospodinjskih opravilih in tudi pri skrbi za starejše otroke. Izkoristite čas, ko spi dojenček, da z njim počivate tudi vi. Če boste večino tega obdobja preživele v postelji, ni s tem nič narobe.

Tudi s prvim sprehodom ne pretiravajte. Počakajte, da se počutite dovolj močne in se pripravite, da boste morda omagale že po kratki razdalji. Ničesar ne boste zamudile niti, če bo na prve sprehode dojenčka peljal očka oziroma babica in dedek, medtem ko ve za kakšno urico v miru zaspite.

POSKRBIITE ZA BREZSKRIBNO FINANČNO PRIHODNOST



Napredna oblika življenjskega zavarovanja, s katero se zavarujete za primer smrti, obenem pa se vaša sredstva plemenitijo v izbranih in za vas ustreznih naložbah.

Zavarovanje Moj življenjski bonus

IZBERITE SVOJ NALOŽBENI CILJ



Dokument s ključnimi
informacijami za
naložbeno zavarovanje
je na voljo na
www.generali.si/kid
in v poslovalnicah.

