



## Instrukcja położnicy – praktyczne wskazówki

CO 12

### INSTRUKCJA POSTĘPOWANIA PO PORODZIE DROGAMI NATURY I PO CIĘCIU CESARSKIM

#### Pielęgnacja Mamy:

- Aby zapobiec zakażeniu rany po nacięciu/pęknięciu krocza lub cięciu cesarskim oraz utrzymać higienę okolicy krocza, konieczna jest toaleta całego ciała pod prysznicem - co najmniej raz dziennie.
- Jeśli czujesz się słabo, kręci Ci się w głowie, jest Ci duszno podczas wstawania z łóżka, niezależnie od rodzaju porodu (fizjologiczny, zabiegowy, cięcie cesarskie), poproś położną o to, aby asystowała Tobie podczas kąpieli.
- Po zdjęciu opatrunku z rany po cięciu cesarskim NALEŻY myć ją wodą z mydłem, osuszyć starannie ręcznikiem papierowym (dotykając, nie trąc, aby nie podrażnić brzegów rany) i wietrzyć – czyli NIE przykrywać bielizną ani pościelą. Dzięki dostępowi świeżego powietrza rana jest sucha, lepiej się goi.
- Po porodzie fizjologicznym toaletę krocza należy wykonywać 2-3 razy na dobę – szczególnie po każdorazowym oddaniu moczu i stolca. Ranę po nacięciu krocza należy myć wodą z mydłem i dokładnie osuszać ręcznikiem (najlepiej papierowym) – dotykając, nie trąc jej, aby nie podrażnić brzegów rany.
- Wkładki higieniczne trzeba zmieniać często, nie rzadziej jednak, niż co 2 godziny. W pierwszych dobach po porodzie, podczas pobytu w szpitalu, korzystaj z dostępnych w oddziałach wkładek jałowych.
- Koszulę zmieniaj wg potrzeb, ale nie rzadziej niż raz na dobę.
- Możesz ubierać bieliznę, ważne jednak, aby materiał, z którego wykonane są majtki był przepuszczalny dla powietrza. Staraj się, aby gumka nie ocierała się o ranę po cięciu cesarskim.



## Instrukcja położnicy – praktyczne wskazówki

CO 12

### Pielęgnacja noworodka:

- Pieluszkę należy zmieniać wg potrzeb, jednak nie rzadziej niż co 2 godziny. Noworodka przewijaj w jego łóżeczku lub na przewijaku. Noworodka położonego na przewijaku NIE POZOSTAWIAJ ANI NA CHWILĘ BEZ OPIEKI, nawet, jeśli o czymś zapomniałaś!!!
- Podczas każdej zmiany pieluszki przetrzyj i osusz okolicę pośladkową.
- Codziennie wykonujemy toaletę twarzy: wystarczy ciepła, przegotowana woda i płatki kosmetyczne.
- Kąpiel całego ciała dziecka można wykonywać codziennie, ale wystarczająca częstotliwość to 2-3 razy w tygodniu.
- Jeżeli ważymy dziecko, należy zrobić to przed kąpielą, aby niepotrzebnie nie wychładzać noworodka.
- Kikut pępowinowy odkażany jest w szpitalu preparatem zawierającym octenidynę. W domu, u noworodków donoszonych, zalecana jest tzw. Sucha pielęgnacja pępka, polegająca na przemyciu okolic kikut pępowinowego gazikiem nasączonym wodą z łagodnym płynem do mycia. Następnie przetrzyj tę okolicę gazikiem nasączonym wodą. Osusz kolejnym gazikiem, zwracając szczególną uwagę na dokładne osuszenie przestrzeni między kikutem a pierścieniem pępkowym (okolica, w której kikut przytwierdzony jest do powłok brzusznych).
- Prawidłowo gojący się kikut pępowinowy jest suchy i sztywny – wygląda podobnie do strupka. Jeśli zauważysz, że kikut jest cały czas wilgotny, nieprzyjemnie pachnie lub okolica pępka jest zaczerwieniona, skonsultuj się z położną środowiskową lub pediatrą.