



## **ISHRANA NAKON CARSKOG REZA**

Carski rez je hirurška procedura u kojoj se beba rađa kroz abdominalni (stomačni) zid, kada je to sigurnija varijanta za bebu i majku, recimo kada majka boluje od dijabetesa, visokog krvnog pritiska tokom trudnoće, ili kada beba nije normalno postavljena u uterusu (materici). Inače, majka se posle carskog reza sporije oporavlja nego posle vaginalnog porođaja.

### **✓ Prvo tečnost, a onda hrana**

Ukoliko je za vreme porođaja bila pod opštom anestezijom, žena neposredno posle operacije obično intravenski dobija tečnost i hranu - kako bi se tokom 24 sata u organizmu uspostavila određena ravnoteža, pre nego što porodilja bude u stanju da jede i pije normalno. Razlog tome je što operacija i anestezija zaustavljaju regularne crevne pokrete. Prolaženje gasova je znak da je crevni trakt počeo normalno da funkcioniše. Ubrzo može da počne sa lakom hranom. Kada «prorade gasovi», treći postoperativni dan, dobija Prostigmin injekciju za povećavanje pokretljivosti creva i klizmu. Može da pomogne i više vlakana u ishrani.

Osam do dvanaest sati posle operacije, žena može da ustane i prošetala, pošto takva aktivnost pomaže oporavak i prevenira moguće komplikacije.

### **✓ Posledice odloženog konzumiranja hrane**

Pored gladi, žeđi i iritabilnosti, neke pacijentkinje imaju glavobolju, dehidraciju, smanjen volumen krvi i snižen šećer u krvi.

Ranije uvođenje hrane nakon obavljenog carskog reza poboljšava kvalitet života, smanjuje mogućnost da dođe do infekcija i komplikacija, a pacijentkinja se bolje oseća i brže oporavlja. Odlaganje prvog obroka je obično zasnovano na strahu od postoperativnih komplikacija. Prvih nekoliko dana, svaka abdominalna operacija usporava prolaz otpadnog materijala kroz tanko crevo, a lekovi protiv bolova pogoršavaju problem, dovodeći do konstipacije (zatvora). Postoperativno, creva mogu da budu paralisana satima, ponekad danima.

### **✓ Važni saveti**

\* Ukoliko se ishrana započne sokovima, to ponekad može da izazove mučninu, što se pripisuje sadržaju šećera u soku.

\* U početku je najbolje konzumirati hranu sa malo «ostataka» - kao što je pire od krompira, meko kuvano jaje ili palačinka.

\* Potrebno je uzimati dosta tečnosti, da bi se nadoknadila izgubljena tečnost tokom porođaja, kao i zbog dojenja.

- \* Neophodno je da se redovno prazni bešika, kako bi se smanjio rizik od urinarne infekcije.
- \* Lekovi protiv bolova i anestetici mogu da izazovu konstipaciju, pa je poželjno da se što pre pređe na nesteroidne lekove protiv bolova, tipa Ibuprofen.
- \* Ako porodilja ima zatvor, ili je pražnjenje creva bolno, treba da uzme čepić ili blago laksativno sredstvo. Pomaže i ako se pije velika količina vode i konzumira obilje voća i povrća, što će da prevenira ovaj problem. Preporučene namirnice protiv konstipacije su hladan sok od šljiva (npr. popijte hladan sok od šljiva, pa veću količinu toplog čaja), sveže voće, borovnice, kajsije, suvo grožđe...
- \* Uzimajte male, a česte obroke, kao i dovoljno tečnosti između obroka.
- \* Započnite «normalnu» ishranu kada iz porodilišta stignete kući. Ne brinite ako vam je apetit umanjen, to je normalno.
- \* Proteinski obroci su neophodni da bi se telo oporavilo. To uključuje piletinu, junetinu, sir, tofu (sir od soje), milkšejk, sladoled...
- \* Uključite vlakna u ishranu: sveže voće, povrće, integralne žitarice. Uzimanje ove hrane će da prevenira konstipaciju i obezbedi normalnu funkciju creva, pogotovo nakon anestezije.

#### ✓ Kada početi sa dojenjem?

Dojenje je ključno za postoperativni oporavak i pomaže skupljanju materice. Ako je majka u stanju, sa dojenjem treba započeti dva sata posle porođaja. Ono je apsolutno najbolji početak za svaku bebu, jer prevenira probleme koji mogu da nastanu kod dece koje dođu na svet pomoću carskog reza. Osim toga, olakšava porodilji prevazilaženje fizičke i emotivne trauma.

Rađanje carskim rezom deluje ograničavajuće na dojenje iz više razloga. Pre svega, majke brinu da li će dojenje da bude adekvatno. Briga je bez osnova, jer nema razloga da dojenje ne bude uspešno. Naprotiv, ono će pomoći «normalizaciji» iskustva porođaja. Osim toga, početak dojenja se često odlaže pošto je majkama potrebno «dodatno vreme» da se oporave pre nego što se osećaju fizički spremnim da doje bebu. Međutim, prvi podoj treba da se obavi čim postanu svesne i u stanju da drže bebu. Uostalom, prvi podoj je moguć kod majki posle carskog reza isto kao i kod onih koje su se porodile vaginalnim putem.

Dojenje obezbeđuje posebnu vezu između majke i bebe, stimuliše nadolaženje mleka, oslobađa hormon oksitocin koji pomaže da se materica vrati u prvobitno stanje, snabdeva bebu imunološkim prednostima kolostruma (prvo mleko)... Inače, kod novorođenčeta je refleks sisanja najjači u prvim satima po rođenju. U nekim slučajevima, bebe rođene carskim rezom mogu da budu pospane, pogotovo ako su majke duže bile izložene anesteziji. Međutim, to ne znači da dojenje neće biti uspešno, jedino može duže da traje.

Mnoge majke strahuju da će lekovi koje su dobile tokom intervencije biti štetni za bebu. No, nema razloga za zabrinutost, jer se i antibiotici i narkotici (anestezija) minimalno oslobađaju u kolostrumu.

Često se dešava i da majke ne mogu da pronađu udoban položaj za podoj. Preporučuje se ležeći položaj na boku - kako se ne bi vršio pritisak na ranu od operacije. Majka može da se lagano okrene na drugu stranu i stavi okrugli jastuk blizu rane, kako je beba ne bi slučajno udarila. Jastuk iza bebinih leđa će pomoći lakše okretanje bebe na drugu stranu. A stavljanje jastuka ispod majčinih kolena će da spreči zatezanje stomaćnih mišića i istovremeno da opusti leđa.

### ✓ **Kako se hraniti kod kuće?**

Tri dana posle operacije, može da se uvede ovakav način ishrane:

**Doručak** :cerealije, mleko, tost ili hleb sa buterom, med ili džem

**Užina** :čaj, mlečni napitak, kreker ili keks

**Ručak** :supa (sve varijante, izuzev mnogo začinjene), jaja (jedno do dva meko kuvana), riba (pečena ili sa roštilja), krompir (kao pire, kuvani ili pečeni), piletina (kuvana, pečena, sa roštilja), slatkiš (puding)

**Užina** :čaj ili kafa

**Večera** : riba , piletina, povrće ,pasta

**Pre spavanja** :čaha toplog mleka, keks ili parče hleba

### ✓ **Hranom protiv umora**

- \* Napravite puding od bundeve ili pečenu bundevu za desert.
- \* Kada kupujete zelenu salatu, birajte onu sa najtamnijim listovima. Dodajte u nju rendanu šargarepu ili kriške narandže.
- \* Jedite voćnu salatu od dinje i breskve.
- \* Kombinujte bareni brokoli i crvene paprike sa belim lukom i pečurkama.
- \* Pospite kupus ili neko antioksidantno povrće umerenom količinom rastopljenog butera, seckanog belog luka i začina.
- \* Servirajte pastu sa paradajz sosom. Dodajte luk, beli luk i crvene paprike kada kuvate sos.
- \* Užinjajte suvo voće, naročito kajsije i breskve. Pomešajte ih sa orasima i semenkama.
- \* Kada pravite čorbu - dodajte kupus, spanać i blitvu, stavite šargarepu i peršun.
- \* Dodajte brokoli i papriku na picu, paradajz sos u đuveč.
- \* Stavite kriške paradajza i listove zelene salate u sendvič.

## ✓ **Jedite pravilno, jedite zdravo**

- Kada pripremate povrće, pileća supa i začinske biljke (bosiljak, origano, timijan, ruzmarin) su odlična zamena za buter.
- Ne preskačite obroke. Možete mnogo da ogladnite, pa da se na kraju prejedete. Potrudite se da imate tri obroka i dve užine (voće ili povrće).
- Posle obilnog obroka idite u šetnju.
- Pijte vodu u dovoljnim količinama tokom čitavog dana. Da biste obuzdali prejedanje, pre svakog obroka popijte čašu vode i sačekajte 15 minuta.
- Jedite hranu koja sadrži obilje kalcijuma (mleko i mlečni proizvodi, losos, sardine). Sada je izuzetno povećana potreba za vitaminom C i proteinima. Užine treba da budu bogate vitaminima i mineralima.
- Jedite: čorbu od povrća, sveže voće u jogurtu od vanile, kivi potopljen u jogurt posut cimetom, jagode i borovnice, pomešajte nezaslađen voćni sok sa želatinom i ohladite dok se ne stvori žele...