



## **OPORAVAK POSLE POROĐAJA CARSKIM REZOM**

U zavisnosti od ustanove od 10 do 15% porođaja završava se carskim rezom iz medicinskih razloga zbog majke ili zbog bebe. Carski rez je operativni zahvat (ne zaboravite devet meseci trudnoće pre toga) i ne može se porediti sa prirodnim porođajem, pa samim tim i oporavak porodilja je potpuno drugačiji u odnosu na one žene koje su se porodile prirodnim putem.

Pre svega oporavak mnogo duže traje, pojava bolova (zbog rane ali i zbog kontrakcija materice koje imate kao i da ste se porodili prirodno) je češća nakon porođaja carskim rezom i bolovi (probadajući, pečenje, trnjenje) su većeg inteziteta nego što je to kod žena koje su imale vaginalni porođaj.

Nakon buđenja iz totalne anestezije oseća se malaksalost, ošamućenost, mučnina, moguće je povraćanje, a tu je bol u predelu reza jer je nekoliko slojeva tkiva sečeno i zašiveno. Može da dođe i do problema sa disanjem, okretanjem u krevetu i silaskom ako je krevet visok što dodatno otežava postavljen kateter ili dren. To sve često doprinosi da se osećate loše uprkos činjenici da ste rodili dete.

### **Komplikacije do kojih može doći**

Po završenom porođaju važna je prevencija da ne bi došlo do:

- poremećaja cirkulacije
- pojave plućne embolije
- postporođajne pneumonije

Ovo su moguće postoperativne komplikacije zbog neophodnog ležanja. Zato odmah po završenom porođaju, takozvanog nultog dana, treba započeti sa vežbama za poboljšanje cirkulacije koje se izvode u ležećem položaju u krevetu.

#### **✓ Vežbe za cirkulaciju**

Brzim i energičnim pokretima savijanja i opružanja, kružnim pokretima u skočnim zglobovima, širenjem i skupljanjem prstiju pospešićete cirkulaciju u nogama. Pri svakom pokretu u krajnjoj amplitudi zastanite nekoliko sekundi kako bi ste osetili istezanje mišića.

#### **✓ Okretanje u krevetu**

Nakon urađenih vežbi za cirkulaciju pokušajte da se okrenete na jedan i drugi bok jer ćete morati da ustanete iz kreveta i malo prošetate (isključivo u prisustvu lekara ili sestre) ako niste to već radili.

Prvo savite nogu na suprotnoj strani od one na koju hoćete da se okrenete. Drugu nogu opružite, pomerite se malo prema ivici kreveta gde je savijena noga i petom se oduprite o krevet, malo se podignite i zarotirajte karlicu na stranu gde ćete se okrenuti. Dok se okrećete odgurnite se rukom na strani savijene noge a drugom pridržavajte stomak ispod pupka da se ne bi previše pomerao. Istovremeno sa okretanjem na bok izdišite vazduh jer će vas tako rana manje boleti (svako pomeranje izaziva bol i pečenje ali svaki naredni put je to manje). Ostanite na boku dok vam odgovara a onda se polako okrenite na drugu stranu.

Narednog dana stavite jastuk između kolena i ostanite što duže na boku jer ćete u tom položaju dobiti bebu.

### ✓ **Vežbe grudnog disanja**

Ako imate poteškoće sa disanjem ili osećate šljajm u grlu, uradite po nekoliko puta u toku dana vežbe disanja da bi ste otklonili smetnje. Udahnite duboko kroz nos da vam se grudni koš napuni vazduhom a onda izdahnite na usta izgovarajući istovremeno "s" ili "š" tako što će izdisaj trajati duplo duže od udisaja. Disanje bi trebalo da traje dva do tri minuta.

Preporuka za vežbe disanja važi i za žene kojima je carski rez urađen u epiduralnoj anesteziji zbog toga što i one moraju da miruju u krevetu 24h, a posebno za one koje puše ili imaju bronhitis ili probleme sa sinusima. Dobro je da radite vežbe disanja sve dok ste u bolnici i možete ih raditi u svim položajima, ležeći na leđima, na strani, sedeći ili stojeći.

### ✓ **Vežbe trbušnog disanja**

Ako je izvađen dren aktivira se trbušna muskulatura vežbama trbušnog disanja. Dok izdišete na usta izgovarajući "s" ili "š" istovremeno uvlačite pupak. Žene koje su pre trudnoće vežbale Pilates znaju taj pokret, za ostale to je u pravcu kičmenog stuba kao da hoćete pupak da spojite sa kičmom. Udišete polako vazduh takođe na usta opuštajući stomak. Ovako dišete dva do tri minuta nekoliko puta tokom dana.

### ✓ **Aktiviranje ruku i nogu**

Nakon urađenih svih vežbi koje radite od kako ste se porodili, počinjete da aktivirate ruke i noge u krevetu. Ako ste pre trudnoće imali bilo kakav problem sa rukama ili nogama (povrede, urođene ili stečene deformitete kukova, karlice, kučme, operacije) pre vežbi se obavezno posavetujte sa lekarom i fizioterapeutom.

Ruke i noge možete da odmićete i primićete klizeći po krevetu, da podižete i spuštate (noge uvek naizmenično, nikada ih ne podižete istovremeno), da savijate i optužete kolena klizeći petama po krevetu. Vežbe radite polako sa po nekoliko ponavljanja dva do tri puta tokom dana a potom povećajte broj pokreta kako bi ste stekli što bolju kondiciju i uspostavili normalno kretanje.

## ✓ Jačanje trbušnih mišića

Nekada se posle carskog reza zbog oslabljenih mišića trbušnog zida pojavi hernija kada se preporučuje nošenje pojasa. Jaki mišići su najbolja potpora unutrašnjim organima i kičmenom stubu i zato ih svesno treba aktivirati zatezanjem pri ustajanju, sedanju, stajanju i hodanju.

Započinjete sa vežbanjem u krevetu sa savijenim kolenima, stopalima na podlozi i rukama pored tela. Podignete ruke prema kolenima, odvojite glavu od podloge, podignite ramena do lopatica uz izdisaj, zadržite se sekund, dva i spustite se dole udišući vazduh. Ovom vežbom se aktiviraju pravi trbušni mišići, kose počinjete da uvežbavate tek nakon mesec dana.

## ✓ Vežbe za jačanje mišića karličnog dna

Vežbe za jačanje mišića karličnog dna treba raditi i nakon porođaja carskim rezom bez obzira što oni nisu bili izloženi traumi kao u varijanti prirodnog porođaja. Do njihovog istežanja je sigurno došlo tokom trudnoće i posledica toga, problem kontrole mokrenja se javlja i kod ovih porodilja.

Vežba se može sprovoditi još u krevetu u prvim danima, sa opruženim ili savijenim kolenima opustimo mišiće karličnog dna kao da piškimo, a onda ih stegnemo kao da hoćemo to da prekinemo i zadržimo na kratko.

Pri prvim pokušajima da ovo uradite može vam se učiniti da ne uspevate da stegnute mišiće, naročito ako ovu vežbu niste radile tokom trudnoće. Nemojte odustati, nastavite sa pokušajima uskoro ćete osetiti vidnu razliku između kontrahovanih i opuštenih mišića.

### • Koliko vežbati?

Do izlaska iz bolnice radite kompletnim programom vežbi uz postepeno povećanje broja ponavljanja. Do tri meseca možete da nastavite da vežbate kod kuće uz konsultacije sa fizioterapeutom i sa dozvolom lekara nakon redovnih pregleda. Nakon tri meseca od carskog reza možete da započnete sa nekim vidom rekreacije.