



PÉČE O JIZVU PO CÍSAŘSKÉM ŘEZU

Vážená paní, vážená slečno,

tyto informace jsou určeny pro pacientky, které porodily císařským řezem a v šestinedělí i v týdnech následujících po něm je potřeba, aby věnovaly zvýšenou pozornost péči o jizvu (suturu).



- ❖ Po odstranění krytí a ověření, že jizva není zarudlá a neodchází z ní sekret nebo krev, je potřeba jizvu několikrát denně **sprchovat a mýt mýdlem** (nedráždivým, neparfémovaným).
- ❖ Při sušení jizvy nedřít hrubým ručníkem, jen **lehce poklepávat** jemným ručníkem.
- ❖ Po zaschnutí jizvy a odhojení strupů začít každý den **promazávat** mastným a neparfémovaným prostředkem (např. nesoleným vepřovým sádlem, indulonou, měsíčkovou mastí, šípkovým olejem apod.).
- ❖ Je potřeba jizvu ošetřovat **mechanicky** kvůli:

- **podporování hojení** – tzv. **tlaková masáž**:

Palcem nebo ukazovákem zatlačit na jizvu, chvilku přidržet až kůže zbělá a poté pustit. Postupovat tak po celé délce jizvy i v jejím okolí.

- **zabránění srůstům mezi jednotlivými vrstvami buněk:**

Protahování do „esíčka“ = uchopit jizvu mezi palce a ukazováky a pohybovat palcem jedné ruky směrem nahoru, ukazovákem druhé ruky směrem dolů a naopak.

Protahování do „úsměvu“ = uchopit jizvu mezi palce a ukazováky, palci pohybovat směrem k sobě a nahoru, ukazováky se pohybují směrem od sebe a dolů.

Aby byly pooperační jizvy co nejméně patrné, je třeba tzv. tlakovou masáž provádět přibližně 3 dny po odstranění stehů (u samovstřebávacích stehů zhruba 10 dní po porodu). Výše popsáním způsobem je ideální pečovat o čerstvé jizvy 2 týdny až 3 měsíce.

Hlavně v období šestinedělí, tedy šest týdnů po porodu se doporučuje tělesně se šetřit, nenamáhat břišní svaly:

- nezvedat a nenosit těžké předměty (max. 3-4 kg),
- nevstávat přímo, ale přes bok,
- při kýčání a kašlání se mírně předklonit a fixovat překrytými dlaněmi jizvu.

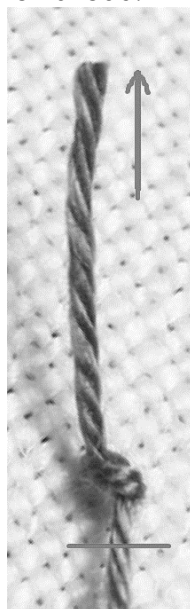


PÉČE O JIZVU PO CÍSAŘSKÉM ŘEZU

V případě jakýchkoli komplikací (zarudnutí jizvy, zvýšená sekrece nebo krvácení z jizvy) informujte svého ošetřujícího lékaře nebo v období šestinedělí přijďte na Všeobecnou gynekologickou ambulanci Gynekologicko-porodnické kliniky v Praze. Lékař odborně posoudí stav hojení jizvy, případně Vás objedná k sestře – ranhojičce (specialistce na hojení ran po operacích).

Postup při odstraňování konců šití – uzlíků neboli mašliček:

- 1) Konce stehu sutury se většinou zastřihávají pátý den po porodu císařským řezem, pokud lékař neurčí jinak. Pokud jste byla z porodnice propuštěna s nezastřihnutými konci stehu v podobě uzlíků neboli mašliček, je potřeba je nejpozději sedmý den po porodu odstranit.
- 2) Jedná se o velmi jednoduchý úkon, který lze zvládnout bez problémů i v domácím prostředí.
- 3) Stehy se odstraňují pomocí ostrých nůžek např. na manikúru. Vložte je na pár minut do vařící vody, nechte uschnout na papírové utěrce a pak je potřete smotkem vaty, namočeným v lihu.
- 4) Dále postupujte podle obrázkového návodu:



1) zde povytáhnout

2) zde přestříhnout

- 5) Pokud je jizva zarudlá nebo oteklá, stehy nevyndávejte a přijďte na Všeobecnou gynekologickou ambulanci Gynekologicko-porodnické kliniky v Praze ke kontrole jizvy.