

## ■ Tlaková masáž

Na zhojenou ránu zatlačte prstem proti podkladu tak, aby se nehtové lůžko odkrývalo, tlak ponechejte asi 30 sekund, poté povolte a prst přesuňte na vedlejší část jizvy a postup opakujte. Takto tlakem promasírujte celou délku jizvy. Tvrdší hrudkovitá místa masírujte více do hloubky. Přes jizvu prstem nepřejíždějte, pouze tlačte. Masáž provádějte minimálně 3x denně po 10 minutách, čím častěji, tím lépe. Účinek lze očekávat asi za 1 - 2 měsíce.

### Autor:

Mgr. Petra Bartošová

### Spoluautor:

Bc. Zuzana Straková (por. asistentka, eduk. sestra PORGYN)

### Odborný konzultant:

MUDr. Petr Dzvínčuk, Ph.D. (zástupce přednosta pro léčebnou péči PORGYN)

Bc. Viera Petřvalská (vrchní sestra PORGYN)

Bc. Martina Andréssová (staniční sestra Porod. sálu PORGYN)

Bc. Jana Chromcová (odd. konzer. gynek. a rizik. těhotenství)

Bc. Radka Vrbová (staniční sestra Oddělení šestinedělí)

### Použitá literatura:

[www.fnol.cz](http://www.fnol.cz): Informovaný souhlas pacientky (zákonného zástupce pacientky) s císařským řezem

Edukační materiál : Eva Halousková, Milena Šálková; studentky 3. ročníku bakalářského studia oboru Všeobecná sestra Fakulty zdravotnických věd, Univerzita Palackého v Olomouci  
SLEZÁKOVÁ, Lenka, a kol.. Ošetřovatelství pro zdravotnické asistenty III., Praha: Grada Publishing, a.s., 2007

KOLIBA, Petr, a kol.. Propedeutika v gynekologii a porodnictví pro porodní asistentky. Ostrava: Ostravská univerzita, 2004

CITTERBART, Karel, a kol.. Gynekologie, Praha: Galén 2001

KUDELA, Milan a kol.: Základy gynekologie a porodnictví, Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci 2000

Fm-L009-027-EM-023 (v1)

## Kontakt

Fakultní nemocnice Olomouc  
Zdravotníků 248/7, 779 00 Olomouc

e-mail: [info@fnol.cz](mailto:info@fnol.cz)

[www.fnol.cz](http://www.fnol.cz)

### Porodní sál FNOL

tel.: +420 588 444 122

### Oddělení šestinedělí FNOL

tel.: +420 588 444 115

### Horká linka kojení FNOL

tel.: +420 588 444 118



FAKULTNÍ NEMOCNICE  
OLOMOUC

Fakultní nemocnice Olomouc  
profesionalita a lidský přístup

# Doporučení po porodu císařským řezem

edukační materiál pro pacienty



FAKULTNÍ NEMOCNICE  
OLOMOUC

## Po porodu císařským řezem platí tato doporučení, která jsou zároveň součástí zdravého životního stylu:

### ■ Pohybový režim

- tělesné šetření a odpočinek v období šestinedělí - velmi důležité pro regeneraci organismu
- po dobu 6 měsíců se vyvarujte zvedání břemen těžších 15 kg
- cvičení – zprvu na lůžku, posilování svalů pánevního dna, dechová cvičení, relaxace, pohybová aktivita, která Vám přinese radost a uspokojení

### ■ Hygiena a sexuální život

- doporučuje se sexuální abstinence po dobu 6 týdnů
- dodržujte důslednou hygienu – častá výměna hygienických vložek, časté mytí rukou a zevního genitálu
- sledujte odchod očístků - 3-4 dny krvavé, poté nahnědlé, nažloutlé, bělavé; vymizí během 3-6 týdnů po porodu
- neprovádějte sedací koupele nebo výplachy
- nekoupejte se ve vaně nebo v bazénu – upřednostněte sprchování
- není vhodný pobyt v sauně a v soláriu
- pečujte o jizvu

### ■ Výživa

- v případě, že jste před operací dodržovala dietu (např. diabetickou, žlučnickovou, apod.), pokračujte v těchto dietních opatřeních i nadále
- pokud Vám lékař naordinoval dietu novou, dodržujte ji, je součástí léčby
- konzumujte stravu pestrou, vyváženou, nenadýmavou
- dostatečný pitný režim – alespoň 3 litry denně (čaje, neperlivé minerálky, stolní vody, přírodní ředěné šťávy)
- jezte pravidelně, nepřejídejte se, ale ani nehladovějte
- v přípravě pokrmů volte vaření, dušení, pečení

Kontrola u Vašeho gynekologa je vhodná po ukončení šestinedělí. Při potížích v období šestinedělí (např. silné krvácení, bolesti břicha a podbřišku, horečka, třesavka, otok jizvy, její výrazné zčervenání, otevírání nebo vytékání hnisu, zápachající sekret, bolesti a zarudnutí prsu, apod.) se ihned dostavte na ambulanci naší kliniky. Mohlo by se jednat o některou z možných komplikací!

### ■ Jak pečovat o jizvu po císařském řezu?

Již od 2. dne po operaci (přičemž den operace = den 0) je vhodné několikrát denně jizvu krátce omývat vlažnou vodou, nedráždivým mýdlem, odstranit zbytky zaschlé krve. Zvláště z počátku jizvu nedřete ručníkem, jen jí na ni lehce poklepejte.

Když jizva zaschne a odloupnou se strupy a vytáhnou svorky nebo stehy, je vhodné jizvu masírovat. Je možné použít masti k urychlení hojení (Calcium pantothenikum, šípkový olej, měsíčková mast).

Za 1 – 2 týdny po odstranění stehů nebo svorek provádějte tlakovou masáž jizvy. Jizva musí být zhojená, nebolestivá, bez zarudnutí, hematomu a známek infekce. Provádění tlakové masáže pomáhá proti vzniku hypertrofického jizvení. Hypertrofická jizva je vystouplá nad okolní pokožku v důsledku vzniku nadbytečného vaziva.