

Bojíte sa nastrihnutia?

Ani prvorodička nemusí byť automaticky pri pôrode nastrihnutá, ale ak pôrodník zhodnotí, že to potrebujete, nebráňte sa. Vyhnete sa závažnejším problémom. Ako sa o ranu starať?

TEXT Lenka Štefánková FOTO Shutterstock

Marika s Tomášom patria medzi páry, ktoré mali šťastie. „Prakticky okamžite, ako sme sa rozhodli, že je čas na dieťaťko, podarilo sa mi otehotnieť,“ hovorí na úvod nášho rozhovoru 27-ročná žena z Trnavy. Marika nenechala nič na náhodu, nakúpila si knihy a sledovala rôzne skupiny o tehotenstve na sociálnych sieťach. „Dievčatá si písali o vaginálnom balóniku, ktorý si treba vkladať do pošvy približne tri až štyri týždne pred pôrodom a denne s ním cvičiť pätnásť až dvadsať minút. Postupným nafukovaním sa svalstvo a tkanivo pripravuje na prechod

bábätku pôrodnými cestami. Dá sa tak vyhnúť nastrihnutiu, ktorého som sa veľmi bála,“ spomína na udalosti spred troch rokov. Lenže synček mal viac ako štyri kilogramy a na svet sa príliš ponáhľal. „Nechcela som, aby ma lekár nastrihol a zrazu som bola roztrhnutá až po análny otvor. Po pôrode ma zašili, ale hojenie bolo katastrofa. Rana sa mi zapálila, strašne ma to bolelo. Ísť na veľkú bolo to najväčšie utrpenie a pri každom močení ma to neskutočne štípalo,“ spomína. Po polroku od pôrodu musela podstúpiť operáciu. „Sex vôbec nepripadal do úvahy. Chirurg skonštatoval, že som sa mala dať radšej nastrihnúť.

To už viem teraz aj sama. Pred dvomi mesiacmi som porodila druhého synčeka a hoci som sa bála, nastrihli ma cez jazvu a scenár z prvého pôrodu sa neopakoval. Všetko sa pekne hojí,“ hovorí.

Nie je v móde

Ak ste pred pôrodom a obávajú sa nastrihnutia, pravdepodobne ste už narazili na slovíčko epiziotómia, ako sa nastrihnutie volá odborne. Netýka sa všetkých žien, dokonca ani prvorodičiek. „Viem, že nástrih v kruhoch budúcich mamičiek nie je v móde. Služi však na odvrátenie pôrodných poranení. Vyhneme sa ním napríklad veľmi závažnému poraneniu

Nebráňte sa nastrihnutiu. Lekári ním dokážu predísť poraneniám väčšieho rozsahu, ktoré vám pri pôrode hrozia.

Náš odborník



► MUDr. SILVESTER GALO, PhD. gynekológ a odborník na liečbu neplodnosti

KEĎ SA STEHY NEVSTREBÚ

Nie každej žene sa nite po zažití vstrebú. „Epiziotómia sa síce zašiva vstrebateľným šijacím materiálom, ale sú individuálne rozdiely v schopnosti tento materiál odbúrať. Ak sa povrchové stehy nerozpadnú samy, je potrebné ich niektorým ženám prestrihnúť,“ vysvetľuje lekár Silvester Galo.

konečníka. Takže nástrih áno, ale iba tam, kde je to nevyhnutné," vysvetľuje gynekológ Silvester Galo. Masáž hrádze pred pôrodom i nafukovací balónik môžu pomôcť, potvrdzuje to i lekár, ale niekedy vás ani tie pred nástrihnutím nezachránia. Či ho budete potrebovať práve vy, sa podľa odborníka nedá dopredu predvídať. „Ukáže sa to pri pôrode. Aj prvoroďička môže rodiť bez nástrihu a poranení. Je to otázka rozmerov panvy, veľkosti dieťaťa, elasticity pošvových stien, spolupráce rodičky a skúsenosti pôrodníka," vymenúva lekár.

Čo ďalej?

Hygiena v intímnej oblasti je po nástrihnutí extrémne potrebná. „Dôležité je, aby sa do epiziotómie nedostala infekcia. Dá sa to docieľiť jednak dôkladnou hygienou, napríklad sprchovaním minimálne raz až dvakrát denne, alebo oplachovaním. Zároveň je vhodné používať prípravky s antibakteriálnym efektom. V tomto smere má každá pôrodnica určité zaužívané prostriedky, ktoré rodičkám odporúča," hovorí Silvester Galo. Okrem prípravku, ktorý napríklad obsahuje jódovaný povidón, pomôžu pri domácej starostlivosti bylinky. „Odvar z repíka je jedným z účinných fytotherapeutík, ktorý sa používa na popôrodné poranenia. Má protizápalový a hojaci efekt," radí odborník.

Na toalete

Ísť na veľkú sa vám po pôrode môže zdať ako tá najhoršia vec na svete. Najmä, ak ste čerstvo zošitá. „Bolesti pri stolici sú spočiatku oprávnené a veľkou pomocou v takýchto prípadoch sú rektálne čapíky proti bolesti. Jednak

zmäkčujú stolicu, a čo je hlavné, tlmia bolesť, aby nedošlo k reflexnému stiahnutiu zvieračov. Ak bolesti neustupujú, je na mieste odborné vyšetrenie, aby sa vylúčila neskorá komplikácia, napríklad hematóm, krvná zrazenina, infekcia a podobne," upozorňuje skúsený gynekológ. Dodáva, že roztrhnutia rany sa pri stolici nemusíte obávať, ak je dobre zašitá a nie je v nej infekcia. Po toalete sa osprchujte alebo aspoň umyte odspodu, podľa lekára vám môžu byť nápomocné aj vlhké obrúsky.

Spravil sa keloid

Možno aj vy máte predispozíciu na tvorbu keloidných jaziev a obávate sa, čo ak vznikne na intímnom mieste. „Keloid je problém doposiaľ medicínsky nevyriešený. Bežnými prostriedkami, starostlivosťou o ranu, masážou a podobne jeho vzniku zabrániť nedokážeme. Jediným riešením, aj keď iba čiastočne kozmetickým, je laserové ošetrenie jazvy po šestonedeli," konštatuje Silvester Galo. Dobrou správou však je, že ak už jazvu máte, čakáte druhé či tretie dieťa, nástrihnú vás práve cez ňu. „V jazve je najmenej cievy, takže z pohľadu krvných strát, ale aj estetického, je zjazvené tkanivo najlepšie miesto na opätovný nástrih," vysvetľuje odborník

Nemusíte sa trápiť

Aj keď sa počas šestonedelia všetko dobre hojí, na tampóny podľa lekára radšej zabudnite. „Zadržiavajú krv a môžu byť pôdou pre infekciu. Aj keď sú menej komfortné, vložky sú v tomto období stále

najlepšou voľbou". Návrat k sexuálnym aktivitám je u každej ženy individuálny. „Príroda a telo ženy vždy vedia, čo je dobré a čo zlé. Ak má žena fyzický problém, napríklad bolesti pri styku alebo aj psychický odpor, netreba to siliť," upozorňuje odborník. Akékoľvek problémy vždy radšej konzultujte so svojím gynekológom. Aj inkontinencia, teda únik moču, sa počas šestonedelia objavuje často. „Najmä pri zakašaní, kýchnutí alebo doskoku, ale ak pretrváva aj po uplynutí šiestich týždňov, treba vyhľadať odbornú pomoc. Napríklad laserové ošetrenie má pri inkontinencii vynikajúci efekt," radí Silvester Galo. V súčasnosti už nemusíte trpieť, ak vás pôrod nezanechal v ideálnej podobe. „Intímne partie sú takisto dôležité ako ostatné časti tela. Ak máte reálne problémy alebo problémy s ich estetickým vnímaním, existuje na to riešenie: korekcia pyskov, ošetrenie jazvy, laserová rejuvenizácia a mnohé iné. Podľa môjho pohľadu je na mieste tieto možnosti využiť. Čím ďalej, tým viac žien si tento fakt uvedomuje a takéto trend zaznamenávam aj v praxi," prezrádza lekár. 2

Repík má protizápalový a hojaci efekt.



Späť do formy

Pošvová stena má síce veľkú regeneračnú schopnosť, ale každým pôrodom môže byť návrat do pôvodného stavu náročnejší. „Na druhej strane, následné pôrody bývajú menej komplikované. Jednoducho pošvová stena je každým jedným pôrodom viac pripravená na ten ďalší," konštatuje Silvester Galo. Ak túžite po forme ako pred pôrodom, veľké možnosti v tomto smere nemáte. **Čo vám môže pomôcť, je:**

- cvičenie zamerané na panvové dno
- hygiena
- pri prvých príznakoch problémov vyhľadajte gynekológa, aby sa liečba začala čo najskôr
- laser, chirurgický zákrok

→ AKO RÝCHLO BIJE ZDRAVÉ SRDCE? ←

2,69 €

Február 2023

PODČIARKNUTÉ ODBORNÍKMI

Zdravie



GANGRÉNA ZUBA
Vás boli,
ostatní ju cítia

Helena Krajčiová
NEZVYKNEM
PRECHLADNŮŤ

7 PRAVIDIEL
VYLEPŠÍ
SPÁNOK

ROZTRHANÁ
Rady na
starostlivosť
po pôrode

BEZ JAZIEV
Dá sa ich
zbaviť?

ZARASTENÝ NECHT
Nemusia ho
strhnúť

STRESOVÉ KILÁ
Koľko naozaj váži
stres?

Nespokojnosť
s partnerom
môže byť choroba

NETOLERUJETE ICH?
Histamin,
lepok a laktóza

Hlavná téma
**JE VÁŠ PULZ
V NORME?**

Cena pre predplatiteľa 2,24 €



m
NEWS & MEDIA
holding