

# Život po pôrode



Telo a myseľ ženy po porodení bábätká naberá úplne iný rozmer ako kedykoľvek predtým. Fyziologické a psychologické zmeny ju ovplyvňujú niekedy aj celý ďalší rok. Netreba zabúdať na to, že vo vzťahu sú vždy dvaja a aj keď je samotný pôrod výsostnou záležitosťou dŕžavy, mužov tieto popôrodné zmeny takisto ovplyvňujú, formujú a menia. Ako by žena, ktorej nie je vlastné telo po pôrode ľahostajné a ako by mužom, ktorí sú empatický a chápaný, ako ísť na prvé milovanie a čím si môžeme ako partneri pomôcť?

Všeobecne v spoločnosti je zakorenené pravidlo, že žena má na zotavenie sa určene šesťnedeľe (šesť týždňov od pôrodu). Ako dobre vieme, ženy nie sú tabuľkové a s koncom šiesteho týždňa ešte mnohokrát nie je s nami všetko tak, ako by malo byť – bez ohľadu na to, či sme ten typ matky, ktorý žije aktívne a snaží sa čím skôr dostať do formy alebo na to ideme pomalšie a svoj popôrodný vzťah a kondíciu dávame v tomto období až na druhé miesto.

Často je problémom novopečených mamičiek práve to, že po pôrode nedostávajú toľko pozornosti, ako by im príslúchalo. Teraz nehovoríme o manželoch, či partneroch, to by mala byť takpovediac samozrejmosť. Bežná prvoroďačka veľakrát nevie, či jej telo už je v poriadku, či si dovolí ísť do práce, či sa môže vyzerať ako predtým. Problém súvisí najmä so psychikou ženy – ak nie je mentálne vyrovnaná, aj fyzické zotavenie príchádza neskôr. Nie je na mieste popôrodný íťak okolia, ktorý hlási, že žena má byť ihneď schopná a plná síl, vyzerať úžasne a všetko prekonať s usmevom. Naopak – čo na mieste určite je – pomoc okolia. Prvý mýtus tak odúraný máme – šesťnedeľka sa netreba skalopecne držať, bez ohľadu na to, či bol pôrod prirodzený alebo cisársky. Čo nás ale konkrétne aká?

## Opuchy končatín

Jedna z najbežnejších ťažkostí, ktoré ženy ťakajú. Opuchom nôh či rúk sa zrejme nevyhneme, pretože tekutina v tele vám uniká vo väčšom množstve do tkanív. Ponúkajú sa jednoduché rady – pestro sa stravujte, vyberajte si potraviny, ktoré obsahujú mnoho bielkovín, zložte prstene, obujte si niečo pohodlné. Tohto problému by ste sa mali zbaviť pomerne rýchlo – do pár týždňov. Pozostatkom na vašom tele môže byť to, že budete na čas potrebovať o kúsok väčšiu obuv.

## Tehotenské bruško

Nie vždy nám bruško zmizne ihneď po pôrode, drvivá väčšina mamičiek odchádza z pôrodnice s takmer rovnakým bruškom, s akým tam aj prišla. Mnoho žien vyzerať ešte pár týždňov rovnako, ako po posledných dňoch tehotenstva. Tu treba mať iba veľa trpezlivosti, pretože rozťahnutá maternica si túto trpezlivosť priamo žiada. Počítajte s obdobím 4-6 týždňov. Keď zmizne bruško, ešte vždy vás potrápi ovisnutejšia pokožka. A ak pokiaľ ani po roku nebudete mať ploché bruško ako z časopisov, nezáľajte. Nestoja za tým vždy iba brušné svaly ako také, príčinou môžu byť aj hormóny. Čvičte a spevňujte si brušné svaly, úspech sa raz určite dostaví, iba „akacia“ doba je veľmi individuálna.

## Intímne miesta

U niektorých žien tu ide skôr o nekomfort a vizuálnu stránku, ako o zdravotnú ťažkosť. Všetky orgány sú počas tehotenstva namáhané, čo sa týka našich dolných partií, nemusíme si veľa vysvetľovať, vagína je po pôrode ochabnutejšia a oveľa uvoľnenejšia ako kedykoľvek predtým. Boľavosť, hanblivosť, nechť a znížené libido, ale aj rozšírenie vagíny, popraskané, poudierané, či často potrhané tkanivá, ktoré utrpia pôrodom traumou. Mnohokrát sa po pôrode zle zhojí hrádza, čo spôsobuje bolesť pri styku a pocit voľnosti. Komplikácie v intímnej sfére partnerov sú tak nielen fyzické, ale aj psychologické. Časť problémov v intímnej sfére je možné odstrániť ľahko. Ak ide o pocit menšej pružnosti, citlivosti alebo zvlhčenia, stať z ľahší posilňujúce svaly panvového dna cvikmi alebo rehabilitáciou a zvlhčovanie nahradí lubrikačnými gélmami. Možnosť nápravy cvičením vám budú určite známe – využívanie Kegelových cvičení, ktoré posilňujú panvové dno a majú za úlohu práve „opravovať“ anatomické rozdiely, ktoré sú následkom pôrodu. V tomto období si treba dávať pozor na dvihanie ťažkých predmetov a zbytočne sa nezaťažovať. Problém pri zväžšení a jazvách je zložitejší. Jednou možnosťou je chirurgický zákrok – perineoplastika – plastika hrázdce. Hojenie po operácii aj po pôrode môžu urýchliť enzýmové lieky. Napríklad pri plastických operáciách je úspešné a rýchle hojenie zárukou dobrého kozmetického efektu a želaného výsledku. Vďaka vybraným enzýmom sa urýchľuje regenerácia organizmu. Zlepšuje sa prekrvenie, urýchľuje sa odbúravanie nežiaducich metabolitov a zabraňuje sa vzniku veľkých jaziev. Enzýmy napr. v lieku Wobenzym urýchľujú hojenie pooperačných ran a pomáhajú zaisťovať, aby jazva bola čo najmenšia. Podávanie enzýmových liekov výrazne urýchľuje vstrebávanie opuchov, krvných výronov a podliatin, ústup zápalov, a tým i

bolesť. Doba hojenia sa tak môže skrátiť až o polovicu, čo vedie i k rýchlejšiemu návratu do kolotoča povinností.

## Vlasy

Za všetko môže estrogén. Kým sme tehotné, vlasy nám rastú rýchlejšie a vlasy tak akoby nemali deväť mesiacov pokoj a odpočinok. Po pôrode estrogén klesá nižšie a aj vlasy sa tak dostávajú do pokojového štádia. Rast sa tak stopne a v jednom momente nám tak vypadne viac vlasov ako obyčajne. Zvyčajne si vás to poká okolo 12. týždňa. Netreba sa ničoho báť, do roka vypadávanie ustane. Kvalita vlasov a bujné hrivy sa vám však tehotenstvom a následným pôrodom zmení určite môže.

## Smútok s radosťou, plač so smiechom

Tehotenstvo a pôrod sú hormonálnou bombou, to na seba určite pozoruje každá žena. Rozcítia vás úplne všetko, aj pripálený obed. S týmto by malo poíťať aj vaše okolie, aby neboli prekvapení, keď to na vás príde. Tolerantný a chápaný partner je mimoriadne dôležitý, mal by ženu vypočuť a dať jej pocit, že pri nej stojí, je jej nápomocný a poskytne lásku, oporu a pochopenie. Náľady a precitlivosť nemajú nič spoločné s popôrodnou depresiou, vtedy hovoríme o nebezpečnej duševnej poruche, ktorú treba liečiť minimálne s psychológom.

## hot\_news\_lavy

Po, 08/29/2016 - 11:35 — mamatata

[Naše dieťa](#)  
[Mamička](#)  
[Otecko](#)  
[Starí rodičia](#)  
[Rodina](#)

[Reklama](#)

[Kto sme](#)  
[Kontakt](#)  
[Mapa stránok](#)

- [FaceBook](#)
- [Twitter](#)
- [Rss](#)

© 2001 - 2011 Spoločnosť Impresa Art, s.r.o.  
Všetky práva vyhradené.  
[Privátna politika](#) | [Autorské práva](#)



mamata.sk

ISSN 1336-2755

Informácie uvedené na [www.mamatata.sk](http://www.mamatata.sk) sú všeobecnej povahy. Otázky súvisiace so zdravím Vás a Vašich detí je preto potrebné konzultovať s lekárom.  
created by [Bekosoft, s.r.o.](#)

**Zdrojová URL:** <http://www.mamatata.sk/node/456241>

**Linky:**

[1] [http://www.mamatata.sk/sites/default/files/po\\_porode\\_0.jpg](http://www.mamatata.sk/sites/default/files/po_porode_0.jpg)