СТАТИИ

Възстановяване след секцио

Както при всяка друга операция, възстановяването след секцио изисква време и грижи. Ето няколко полезни съвета, включително колко трае периодът на възстановяване от секцио и как да почиствате шевовете от секциото.

2минути За четене Апр. 10, 2024

- Не се колебайте да поискате помощ от близки или приятели за първите няколко седмици от възстановяването след секциото. Вижте нашите съвети как да се справяте с гостите у дома, след като родите.
- Ако предварително знаете, че ще родите чрез секцио, подгответе по-голямо количество храна и я замразете на порции, преди да постъпите в болницата. Супите са добър вариант, защото обичайно съдържат подходящо количество зеленчуци.
- Заредете добре хладилника с продукти и рафтовете в кухнята преди да постъпите в болницата. Помолете семейството и приятелите си за помощ или направете поръчка онлайн. Вероятно ще имате нужда някой да ви помогне с разопаковането и подреждането на продуктите.
- Ще трябва внимателно да почиствате шевовете от операцията всеки ден. Вашият лекар или акушерката ще Ви обяснят как да го правите сами по време на възстановяването след секцио.
- Ако раната Ви е възпалена, консултирайте се с Вашия лекар. След като Ви прегледат могат да Ви изпишат различни медикаменти за справяне с инфекцията.
- Попитайте Вашия лекар дали е по-добре да покриете с превръзка белега от секциото или да го оставите да диша.
- Носете свободни, удобни дрехи, които няма да подразнят раната, както и бельо с по-висока талия, над мястото на разреза.
- Дръжте ежедневните вещи, своите и на бебето (храна, дрехи, тоалетни принадлежности, посуда), на лесно достъпни места, така че да не се налага да се навеждате или протягате през периода на възстановяването след секцио.
- Яжте много плодове и зеленчуци и пийте много вода, за да намалите риска от запек.
- Препоръчително е да не шофирате в първите седмици след секциото, затова се обърнете към партньор, близки или приятели, които могат да Ви съдействат при придвижването.
- Помислете за специална възглавница за кърмене, за да

улесните храненето на Вашето бебе.

- Опитайте се да не вършите нищо твърде изморително или да се претоварвате поне 6 седмици след секциото.
- Избягвайте да носите неща по-тежки от Вашето бебе.
- Опитайте се да поддържате физическа активност - така ще намалите риска от запек и ще съкратите периода за възстановяване от секцио. Разходка в парка е много добра идея.