

HIGIENA PO CESARSKIM CIĘCIU

Rana po cesarskim cięciu powinna być utrzymana w czystości i suchości



1

MYJ RANĘ POD PRYSZNICEM

- Używaj mydła, którego używałaś wcześniej i wiesz, że Cię nie uczuła.
- Do przemywania nie używaj myjek ani gąbek – użyj własnej, czystej ręki – nie bój się dotykać rany.



2

OSUSZAJ I DEZYNFEKUJ

- Osuszaj ranę jednorazowym ręcznikiem.
- Dezynfekuj ranę 2-3 razy dziennie środkiem antyseptycznym, przeznaczonym do pielęgnacji ran.



3

NOŚ PRZEWIENĄ BIELIZNĘ

- Używaj bawełnianej, przewiewnej bielizny (gumka majtek powinna znajdować się na wysokości pępka, tak aby nie ocierała rany).
- Zadbaj, aby odzież nie uciskała rany, noś luźne ubrania.
- Wietrz ranę najczęściej jak się da.
- Zwracaj uwagę, aby podpaska poporodowa nie dotykała rany pooperacyjnej.
- Nie stosuj depilacji/golenia wżgórka łonowego przez okres ok. 3-4 tygodni po porodzie.



4

NIE UŻYWAJ PASÓW POPORODOWYCH!

- Korzystanie z nich (szczególnie regularne) sprawia, że mięśnie przedniej ściany brzucha rozleniwiają się i nie wracają do prawidłowej funkcji.



5

HIGIENA RĄK!

- Myj ręce po każdej wizycie w toalecie. Pamiętaj, że w odchodach połogowych mnożą się bakterie, które łatwo można przenieść na ranę, a w konsekwencji doprowadzić do zakażenia.

