

# PIELĘGNACJA PO NACIĘCIU/PĘKNIĘCIU KROCZA

Rana po nacięciu/pęknięciu krocza powinna być utrzymana w czystości i suchości



1

## DBAJ O HIGIENĘ

- Często zmieniaj podpaski.
- Unikaj podpasek przyklejanych do bielizny. Ograniczają one dopływ powietrza.
- Każdorazowo, po skorzystaniu z toalety, umyj krocze wodą z delikatnym preparatem myjącym. Następnie osusz krocze jednorazowym ręcznikiem papierowym.



2

## NOŚ PRZEWIENNĄ BIELIZNĘ

- Używaj przewiewnej bielizny (dedykowane z siateczki, bawełniane). Nie używaj wyrobów z fizeliny.
- Nie bój się dotykać rany krocza.
- Jak najczęściej umożliwiasz swobodny dopływ powietrza do rany (leżąc w łóżku, zsuń bieliznę, podkładając pod pośladki podpaskę/podkład higieniczny).
- Nie stosuj depilacji/golenia krocza w okresie połogu.



3

## ODCIĄŻAJ KROCZE

- Staraj się jak najmniej obciążać krocze – unikaj siedzenia, karm w pozycji leżącej/półleżącej.
- Nie używaj kół poporodowych.



4

## ODCIĄŻAJ MIEDNICĘ

- Zadbaj o codzienne nawyki odciążające tkanki dna miednicy – kichaj z głową obróconą na bok, używaj podpórki pod nogi podczas korzystania z toalety, unikaj parcia przy wypróżnianiu.



**JEŻELI COŚ WZBUDZI TWÓJ NIEPOKÓJ,  
SKONSULTUJ SIĘ Z POŁOŻNĄ.**