

PÉČE O JIZVU PO CÍSAŘSKÉM ŘEZU

JIZVA PO CÍSAŘSKÉM ŘEZU

Máte za sebou velkou břišní operaci, po které Vám zůstala jizva. Tuto jizvu už budete mít na celý život a aby Vám nedělala žádné problémy, je potřeba o jizvu správně pečovat. Proto bychom Vám rády daly několik doporučení.

0.-10. DEN

- Jednou z nejdůležitější věcí je jizvu přijmout. Sebeříjetí není nic jednoduchého, může to trvat nějaký čas, ale nic nevzdávejte. Blízký kontakt s vaším miminkem Vám k tomu může pomoci.
- Nebojte se na jizvu sáhnout (první dny po operaci můžete přes náplast nebo košili).
- Okolí jizvy můžeme začít jemně masírovat, ne jizvu samotnou! Velmi důležitý je dech do jizvy.
- Jizva potřebuje být v čistotě a na vzduchu, proto ji pravidelně sprchujte a nechte větrat.
- Jizvu můžete hydratovat – rozprašovačem s vodou nebo hydrolátý (růže, heřmánek).
- Pijte dostatek tekutin.
- Nenoste stahovací prádlo.
- Jezte neдрáždívou stravu. Vhodné jsou kostní vývary, zelenina nebo vláknina, které nám pomáhají ke správné regeneraci jizvy.
- Vyvarujte se zácpě.
- Vstávejte vždy přes bok a jizvu si přidržujte.
- Ideální je jizvu zavinout šátkem.
- Nevystavujte jizvu extrémním teplotám – mrazu a horku po dobu jednoho roku.

PÉČE PO VYTAŽENÍ STEHŮ

- Automasáž břicha – třezalkový, měsíčekový, šípkový, ricinový, arganový, sedmikráskový, tamanu olejíček
- Začít masáží pomocí sprchovací hadice (5-10 minut)

PÉČE OD 10. DNE

- Dech do jizvy
- Jizvy se můžeme jemně dotýkat přes šátek nebo oblečení
- Dlaněmi děláme vlnky nad jizvou a pod jizvou
- Od 14. dne můžeme jemně masírovat samotnou jizvu
- K masáži můžeme použít oleje (třezalkový, měsíčekový, šípkový, ricinový, arganový apod.)
- Masáž 30 minut, 2-3 týdně

PÉČE OD 3. MĚSÍCE

- Pokračujeme v masáži jizvy můžeme masírovat jizvu do hloubky
- Vhodné je prohřívání jizvy (peckový polštářek, lávové kameny, bylinné koule), 30 minut až 1 hodinu 1x týdně

JAK MASÍROVAT JIZVU A JEJÍ OKOLÍ

- Vlnky - prsty děláme vlnky
- Piano - jako když hrajeme na piano
- Úsměv - jako kdybychom chtěli nakreslit úsměv
- Hvězda - masírujeme do směru hvězdy (nahoru, dolů, vlevo, vpravo, šikmo)
- Šroubek - jako kdybychom šroubovali prstem šroubek krouživým pohybem

DOPLŇKY VHODNÉ KE SPRÁVNÉMU HOJENÍ JIZVY

- Vitamín E (můžeme kapat přímo na jizvu) - podporuje kolagenová vlákna a hojení měkkých tkání
- Bachovy krizové esence na jizvu
- Kolagen
- Vitamín C - lipozomální 3000 mg denně - podporuje produkci kolagenu
- Zinek a selen
- Ostropestřec (tinktura)

LOKÁLNÍ MOŽNOSTI K REGENERACI JIZVY

- Medicínský med - zlepšuje hojení
- Silikonové gely
- Kyselina hyaluronová
- Atok na jizvy
- Strataderm
- Hemagel
- Olej - třezalkový, šípkový, ricinový, sedmikráskový, tamanu
- Tinktury - jitrocelová tinktura, arniková tinktura, dužina z netřesku, citronová šťáva (mažeme jizvu a okolí jizvy)