

## PÉČE O JIZVU PO EPISIOTOMII

Aby Vám jizva po episiotomii nedělala žádné problémy, je potřeba o jizvu správně pečovat. Proto bychom Vám rády daly několik doporučení.

### 0.-4. DEN

- Důležitá je hydratace (sprchování, hydroláty na jizvu)
- Dýchejte do jizvy
- Jezte neдрáždivou stravu, vhodné jsou kostní vývary, zelenina nebo vláknina, které pomáhají ke správné regeneraci jizvy
- Vyvarujte se zácpě
- Jizva potřebuje být v čistotě a na vzduchu, proto ji pravidelně sprchujte a nechte větrat
- Jizvu můžete oplachovat odvarem z řepíku, zázvoru, měsíčku, rozmarýny
- Vhodné je i zavinutí břicha a pánve (rebozo, zavinovací šátek)

### OD 4.-10. DNE

- Můžete začít masírovat vzdálené oblasti - břicho, třísla, pánev i chodidla
- Můžete se jemně začít dotýkat jizvy (přes kalhotky)

### PO UKONČENÍ KRVÁCENÍ

- Jizva se může začít prohřívát (napářka, sedací koupele, lávové kameny)
- Zkuste sed na peckovitém polštářku, jemné kroužení a pocit nasávání pecek
- Je vhodné začít masírovat jizvu z venku i zevnitř

### JAK MASÍROVAT JIZVU A JEJÍ OKOLÍ

- Vlnky - prsty děláme vlnky
- Hvězda - masírujeme do směru hvězdy (nahoru, dolů, vlevo, vpravo, šikmo)
- Šroubek - jako kdybychom šroubovali prstem šroubek krouživým pohybem

### PO 3 MĚSÍCÍCH

- Můžete sedět na balonku a jemně masírovat krouživým pohybem
- Pro masáž můžete používat trezalkový, šípkový, měsíčkový, kokosový rostlinný olej
- Masáž provádějte v klidu a teple, můžete se přikrýt dekou
- Položte si dlaň na jizvu a jemně poklepávejte všemi prsty
- Pokud vám není dotek příjemný, můžete přiložit teplý obklad, pohankový polštářek, nebo se dotýkat přes spodní prádlo
- Můžete začít s tzv. **HLUBOKOU MASÁŽÍ**:
  - Představte si, že vaše hráz je ciferník
  - U vrcholu hráze je 12 h - u konečníku je 6 h
  - Levá strana jsou 3 h a pravá strana je 9 h
  - Masírujte postupně oblast mezi 12 a 6, 3 a 9 h
  - Vložte palec do pochvy, ukazováček na hráz a jemně masírujte palcem proti ukazováčku u č. 3 stlačte na 30 vteřin směrem dolů, pak provedte malé kolečko, a nakonec jemně zavibrujte
  - Vyhněte se příliš silnému tlaku. Udržujte hladinu bolesti na škále mezi 3-5 (0 žádná bolest a 10 nejhorší bolest)
  - Pokračujte stejným způsobem na bodě 3 postupně až k číslu 9. Pokračujte technikou - tlak, kolečko, vibrace
  - Stejně můžeme masírovat celou pochvu (klitoris je u č. 12, 6 h je u konečníku, levá strana jsou 3 h a pravá 9 h)