

Preporuka za babinje posle odlaska iz Bolnice

Nadamo se, da ste se kod nas dobro odmorili. Mi želimo da vam damo jos nekoliko Preporuka za kod kuće.

1. Babinje traju do 6 nedelja posle porodjaja. Do tada, ili dok vaginalni iscedak više ne bude krvav, preporučujemo:
 - da ne koristite Tampone
 - da koristite Uloške bez plastičnog krajnjeg sloja
 - da se ne kupate na javnim Bazanima
2. Prve dve Nedelje nakon porodjaja, ne smete dizati teže od 5-10kg.
3. Ako imate porodjajnu Povredu, preporučujemo Vam da menjate Ulošku redovno i da Ranu sa Koncem, pogotovo posle odlaska u Toalet, isperete sa vodom. Konci će se sami po sebi rastvoriti.i ispasti.
4. Ako ste imali carski rez, preporučujemo vam da sačekate Godinu dana, pa da tek tada ponovo ostanete u drugom stanju.
5. Može se desiti da posle porodjaja nekontrolisano i nenamerno gubite Mokraću ili Stolicu. Nekontrolisani ili nenamerni gubitak Mokraće je česti simptom posle porodjaja i u većini slučajeva nestaje sam po sebi. U slučaju da to kod vas nije tako, kontaktirajte vašeg Ginekologa. Kod nekontrolisanog ili nenamernog gubitka Stolice, treba što pre kontaktirati doktora.
6. Intimni odnos je ponovo moguć tek kad zarastu porodjajne Povrede/Rane, ili kad se Vi osećate ponovo spremni za to. Dojenje nije kontraceptivna zaštita. O daljoj antikoncepciji ćete razgovarati sa vašim Ginekologom kad budete imali kontrolni Pregled. Do tog pregleda preporučujemo vam da koristite Kondome.
7. Otprilike 6 nedelja nakon porodjaja treba da imate kontrolni Pregled kod vašeg Ginekologa. Taj termin morate sami da zakažete kod svog Ginekologa.
8. Molimo Vas proveravajte redovno vaše Grudi da li nema crvenila ili otvrdnuća. Ako imate Problema sa dojenjem, molimo Vas da na vreme stupite u kontakt sa Savetovalištem za dojenje.
9. Obično je poželjno, da se izmedju 6-12 Meseci vratite na Telesnu težinu kao pre trudnoće.
10. Fizičke aktivnosti su posle porodjaja moguće, sve dok ne izazivaju bol. 2-3 nedelje posle porodjaja preporučujemo lagani Trening karličnog dna, 6-8 nedelja posle porodjaja postnatalnu Gimnastiku. Posle toga možete nastaviti sa uobičajenim Treninzima i Aktivnostima.

11. U periodu posle porodjaja može doći do negativnih ili čestih promena Raspoloženja. U slučaju da to kod Vas traje duže od 2 Nedelje, bitno je obratiti se nekome od poverenja i potražiti stručnu podršku. Očevi takodje mogu biti pogođeni postporodjajnom Depresijom.
12. U slučaju druge trudnoće, dobra higijena ruku je posebno važna kao i izbegavanje kontakta sa telesnim tečnostima vašeg mališana. Molimo Vas da aktivno razgovarate sa svojim Ginekologom o infekciji Cytomegalovirusom (CMV).
13. Ako imate Tegoba ili Problema kao što su:
 - crvenilo, otok i sve jači bol u predelu porodjajne Rane
 - pojačan bol u Stomaku
 - neugodan miris ili pojačano krvarenje
 - Groznicu
 - probleme sa mokranjemobratite se svom Ginekologu.

U hitnim slučajevima pozovite nas na 052 266 30 30 (Urgentna Ginekologija KSW, Zgrada B, 4. sprat).

Želimo vam puno radosnih Trenutaka sa svojom Porodicom, mi bismo bili jako srećni ako biste našu Kliniku dalje preporučili.

Lekarski Tim iz ženske klinike (Ginekologije i Porodilišta)



Sve informacije za kod kuće imate
ovde jednim klikom!