



Császármetszés után

Kalauz a műtét utáni gyermekágyi felépüléshez

Nulladik lépés



Töltsd le a CsászárVonal ingyenes applikációját (Android/iOS), s olvasd el a tudnivalókat a kórházi napoktól a szülés utáni időszakig! Keresd a Play Áruházban/App Store-ban!

A kórházi napok, gyermekágy



Tested regenerációját már itt elkezdheted segíteni, a korai, császármetszés utáni időszakban, a műtéttel összefüggő esetleges szövődmények megelőzése érdekében érdemes néhány dologra figyelni.

- Amikortól tudod mozgatni az egyre kevésbé érzéketlen porcikáidat, mozgasd, már fekve! Pici, finom mozgásokra gondolj!
- Fejben az első felkelés előtt ismerkedj a sebkímélő mozdulatokkal, felállással, fordulással!
- Hat órával a műtét után kelj fel, vagy akár csak ülj ki az ágy szélére, ha ez rendben, állj fel, segítséggel!
- Kerüld az előre görnyedést, a tartós ücsörgést. Ülés, szoptatás után, vagy ha sétálsz, egyenesedj ki pár percre.
- Állj, járkálj minél többet, ez a mihamarabbi felépülésed záloga! Legyen ez a kávéautomatához való séta, vagy egy céltalan bolyongás a kórházi folyosón.

- Figyelj tested jelzéseire, ha jól esik feküdni, tedd azt, de eközben bátran nyújtsd ki lábadat, végezz bokakörzéseket, mozgasd át mellkasod légzőtornával!
- Fogadd el a kórházi gyógytornász segítségét, figyelj, amikor a műtét utáni mozgásokat mutatja, beszél a császármetszés utáni tornákról, legfontosabb tennivalókról, az általa mutatott, ún. posztoperatív torna is rendkívül fontos szerepet játszik felépülésedben! Ha nem találkozol gyógytornással, a csaszarvonal.hu/videtor oldalon kapsz segítséget! Az itthon egyedülálló regenerációs programok gyűjteménye akkor is segítségedre lesz, ha biztos gyógytornászi mankókra, iránymutatásra van szükséged hazaérvén, illetve akár éveken át szülés után.
- Műtét után a korai átmozgatás, felkelés után érdemes arra is időt szánnod, hogy figyelj légzésedre, már a kórházban koncentrálj erre. A mellkasod a légzéssel mobilizálódik, ami az egész testedre jó hatással van, a mély légzéssel – a felső pihegő, felületes légzések helyett – a rekeszizmodat át tudod mozgatni, ami segít a bélmozgásnak, a sebnek ingert ad, hogy a gyógyulás alatt a húzásirány megfelelő legyen. Segít a keringésben: a belégzések támogatják a vénás visszafolyást a keringési rendszerben.
- Ha fekszel, azt tedd minél vízszintesebb felületen, váltogasd a testhelyzetet!
- A kényelmes szoptatási pozíciót úgyis keresgélni kell, pl. oldalt fekvé vagy ülve jó lehet, de utána megint egyenesedj ki (a Császárvonal applikációban többféle szoptatási helyzetet is megismerhetsz).
- Bátran nyújtsd ki a karod bármikor, illetve emeld meg, amikor öltözöl!
- Igyál, a folyadékpótlás rendkívül fontos műtét után!
- Emésztésed beindultát a kórházi tanácsokon túl finom, emésztést serkentő pocakmasszázzsal is tudod támogatni, illetve a székelés folyamatát azzal segítheted (a későbbiekben is), ha a wc-re úgy ülsz, hogy lábad egy fellépőn pihen.
- A szoptatás segíti a méhösszehúzódást. Legyél sokat együtt a babáddal, az összebújás és a közben termelődő oxitocin segít a gyógyulásban.
- Köhögéskor szorítsd két tenyered a hasadra, vagy ha kezéd ügyében van egy párna, az is segíthet abban, hogy kevésbé fájjon a hasad köhögéskor. Ülő helyzetben kissé előre is hajolhatsz, fekvés közben pedig húzd fel a térded, ez is mérsékli a fájdalmat! Ha tüszenteni kell, ne fogd vissza, hanem engedd ki bátran a levegőt, így kevésbé nő a nyomás a hasadban.

- Elképzelhető, hogy már a kórházban jól esik a haskötő viselése, ezt csak álló helyzetben viseld. Nem a haskötőtől lesz lapos a has, viselése nem helyettesíti a posztoperatív tornát, de kellemes segítség lehet, különösen, ha nagyon megnyúlt a hasad, laza a kötőszöveted. A haskötő sosem "hasszorító", éppen csak finoman összetart.



Autóval haza

A műtét utáni 3–4. napon, ha minden szakember rábólint, mehettek haza a babával, akit ha lehet, autós hordozóval ne te emelj és cipelj.

- Beszállás: Fordulj háttal az autónak, a popsidat tedd le az ülésre. Utána, ha már ülsz, az autó felőli lábadat tedd be, akár kézzel is segíthetsz, közben törzsed forduljon egyszerre a lábaddal. Ha egy lábbal már bent vagy, a másikat is emeld meg, akár kézzel, és tedd be. Menet közben dőlj hátra, a háttámla kényelmes középhegységben legyen.
- Kiszállás: Külső lábadat tedd ki, törzseddel is fordulj vele, aztán tedd ki másik lábad is. Ha kint van mindkettő, csússz ki az ülés szélére, és az autó nem mozgó részébe megtámaszkodva fel tudsz állni, ha mélyen van az ülés.
- Amennyiben hosszan kell autózni, közben végezz bokakörzéseket, spicceket, és lehetőség szerint minél nyújtottabb helyzetben legyen lábad az út alatt! Jól jöhet még ilyenkor a seb védelmében a várandósság alatt használt övterelő, de egy kisebb párna is megteszi, amit az öv és a pocakod közé teszel.



Műtét után otthon

- A műtét után segítsd magad bátran az otthoni környezeted átrendezésével: egy karfás székről könnyebben felállsz, ha pedig ágyatokat legalább ideiglenesen megemelitek, könnyebben le tudsz feküdni! Kezed ügyébe készíts mindig mindent (zsepi, innivaló, pelusozás kellékei, mobil stb.).
- Az ülőfürdőt, tamponhasználatot a gyermekágy alatt hanyagold.
- A babádnál nehezebb tárgyakat ne emelj!
- Húzz terhes- vagy hálós bugyit, mert ezek nem szorítják a sebet, jól jönnek még a várandósruhák is.

Milyen tünetek esetén fordulj orvoshoz a hazamenetel után?



- a műtéti heg részlegesen szétnyílik
- a seb folyamatosan, (gennyesen) váladékozik
- magas láz, 24 órán túl
- fájdalom, ami nem múlik, vagy egyre rosszabb
- piros, gyulladt bőr a seb körül
- nehézlégzés
- hüvelyi vérzésmennyiség növekedése
- lábfájdalom, zsibbadás
- fájdalmas vizeletürítés

Legyél türelmes magaddal!



Babád megszületésével nagyjából 4–5 kg megy le rólad, a gyermekágyi időszak végére pedig a méhed is visszahúzódik. Az azonban, hogy mikorra alakul vissza a pocak, egyénenként változik. Befolyásolja, hogy milyen az idegrendszeri egyensúlyod, mennyire nyílt szét a hasizmod, milyen a szövettípusod, az étkezésed, de az is, hogy korábban sportoltál-e, vagy hogy tudsz-e időt fordítani tudatosan a szülés után a regenerációra akár a légzőgyakorlatokkal, akár a mindennapos mozgással, relaxációval, has- és hegkezeléssel – sőt az is, hogy miképp élted meg szülésed.

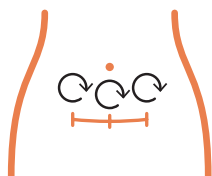
Hangolódj a hegedre!



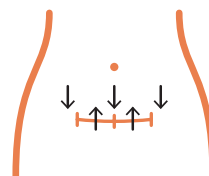
- Most, hogy a műtőben adtál életet babádnak, különösen fontos, hogy megtanulj foglalkozni a hegeddel! Tartsd be a kórházban kapott sebkezelési tanácsokat! Ha hasad rálóg a sebre, hegre, igyekezz mind többször szellőztetni, megemelni a pocakot, hogy érje levegő a felületet.
- A szilikontapaszkok, gélek, stiftek sokat segíthetnek abban, hogy a vágás helye szépen gyógyuljon, halványodjon, ahogy az otthoni lágylézer-készülékek is kincset érhetnek. A sebek leesése után alkalmazhatod ezeket, ha a sebed már zárt, mindenhol száraz.
- Az alap hegmasszázs már a sebek leesése után indulhat minden irányban, de lehet, ez a fajta kapcsolódás önmagaddal nem fog elsőre menni, ha tudod, vond be bátran

párod. Az is remek indulás a hegkezelésben, ha csak a hegedre teszed a tenyered pár percig, s közben lélegzel, figyeled testérzeteid. Hasonló kezdő lépés, ha más-más ingerekkel találkozik a heg (finom textil, vattapamacs, ecset).

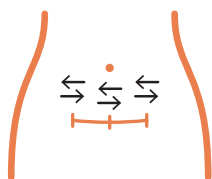
Alap hegmasszázs



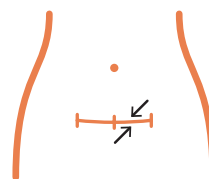
A heg körül kis körkörös mozdulatokkal haladj körbe, ujjbeggyel, finoman, egyik végétől a másikig, a heg alatt és fölött. Mindkét irányban, saját érzésed szerint, amennyire kényelmes.



A heg alatti és fölötti területről told el a bőrt, a heget a másik irányba. Maradjon az ujjad ezen az oldalon, kis lépésenként végig a heg vonalában.



A heg alatt és fölött dolgozz megint, told el a bőrt kis lépésekben egyik végétől a másikig, mindkét irányban.



Ugyanezt ismételd a hegvonalra ferdén, most keresztirányban tolod el a bőrt. Végig a hegvonalban, mindkét oldalról, alatta, fölötte indulva, mindkét irányban.

- A hegkezelést mindig kombináld valamilyen mozgással, finom nyújtózással és légzőgyakorlatokkal! Ez kezdetben – az első hat hétben – a kórházban tanult posztoperatív torna legyen, majd a 6 hetes kontroll után elkezdődhet a visszaerősödés, célzott, fokozatosan erősödő terheléssel. Gyalogolj, sétálj, fokozatosan egyre többet, jöhet egyre több álló, funkcionális gyakorlat (álló helyzetben térdhajlítások, guggolások).
- Indulj el pozitív érzésekkel és szándékkal minden nap! Válassz minden napra egy erős, pozitív tartalmú szót, mondatot, ami aznap vezérelni fog. A testednek küldött üzenetek is befolyásolják a gyógyulás minőségét.

Beszélg róla, foglalkozz a megéltekkel!



- Ha úgy érzed, jól esne megosztani szülésélményed, illetve azt, ami Benned dolgozik (bármilyen előjelű is volt a megélésed), legalább szűkebb családotban, de akár védőnőddel, dúláddal, perinatális szaktanácsadóval, perinatális területen jártas pszichológussal beszélj át.
- Az EMMA Vonalat is bármikor tárcsázhatod egy-egy megtartó beszélgetésért (+36 80 414 565, minden munkanapon 10:00–12:00 és 21:00–23:00 óra között)!
- Nem vagy egyedül, bátran mesélg a Császárvonal zárt Facebookos csoportjában is (<https://www.facebook.com/groups/csaszarvonal>)!

Állapotfelmérés, szülés utáni regeneráció



- A 12. hét körül, amikor letelik az intenzív regenerációval zajló, első időszak, nagyjából stabilizálódik heged és veled te is egyre többet bírsz, érdemes egy császáros regenerációban, hegkezelésben is jártas gyógytornászt felkeresni állapotfelmérés céljából, ilyen szakembert a hello@csaszarvonal.hu címen érdeklődve találhatsz.
- Online és személyesen is számtalan szülés utáni regeneráló programot érsz el, olyan programot válassz, amely figyelembe veszi császáros előzményed! Megfelelő alapok kellenek a későbbiekhez, ahhoz is, hogy visszatérj korábbi sportodhoz, hogy belekezdj valami újba, s ne feledd, ez egy nagy hasi műtét, a fokozatosság mindig lebegjen a szemed előtt! A futás például csak 6–8 hónappal császármetszés után indulhat, megfelelő alapokkal!
- A császármetszés utáni regenerációban elsősorban az izomfeszülések oldására, az izmokkal való újrakapcsolódásra, az egész test erősítésére fókuszálunk, hasizomra és a gátizomra való odafigyeléssel, aztán az alap mozgásminták használatával. A cél, hogy tested erős és egyben rugalmas legyen, a mindennap kihívásaihoz tudjon alkalmazkodni
- Ezzel párhuzamosan szánj időt a relaxációra is, illetve a has- és hegkezelés megannyi formájával is érdemes ismerkedned (a cellulitkefétől kezdve a száraz testkefén keresztül az SMR-eszközökig).

- Mindenképpen szánj időt minden nap a gyaloglásra is, hiszen ez az egyik legideálisabb mozgás, amivel a regenerációd támogatod.
- Az izmok, izomcsoportok masszírozásához nagyon praktikusak a SMR (self-myofascial release) eszközöket (hengerek, kislabdák) is. Ismerkedj megannyi fajtájukkal, tested rugalmasságának visszaállításában, a szülés utáni felépülésben is kincset érnek!

Nem mindegy, mivel táplálsz tested



- Fordíts gondot a táplálkozásodra, és ne feledkezz meg a vitaminokról, aminosavakról (C- és D-vitamin, glutamin) és ásványi anyagokról sem! Étkezéseidben ügyelj arra, hogy mindig kerüljenek az asztalra magas proteintartalmú élelmiszerek, hogy a regenerációt ezzel is támogathasd!
- A cink, kollagén, magnézium és omega 3 zsírsavak szintén kiválóan támogatják ezt a felépülési folyamatot!
- Bárhová is mégy, mindig legyen a kezed ügyében egy kulacs víz! A megfelelő folyadék-bevitel segít hidratáltnak maradni, megóv a kellemetlen székrekedéstől, támogatja a gördülékeny szoptatást és nem utolsósorban ne feledd, hogy megóvja a hegyszövetet is a kiszáradástól!

Idő, idő, idő



A minőségi regeneráció egy igen komoly munka a tested számára, ami akár egy évet is igénybe vehet, ehhez pedig elengedhetetlen a pihenés. Adj időt a lelkednek és a testednek is, hogy a következő hónapokban zavartalanul térhessen vissza korábbi állapotába!

**További források, segédletek a tájékozódáshoz
a császármetszés utáni időszakra**

Cikkek, útmutatók császármetszés előtt és után: <https://csaszarvonal.hu/>

Kiss Verus: Hegmesék (Magánkiadás, 2020, 2021, 2022)
<https://csaszarvonal.hu/hegmesek/konyv>

Michel Odent: Császármetszés (Napvilág Születésház, Budapest, 2004)

Szülés utáni regeneráció, tornák, hegkezelés: <https://csaszarvonal.hu/videotar>

Hegtudatosság Kártyacsomag: <https://csaszarvonal.hu/hegtudatossagkartya>

Berencsi-Eke Csilla: Anyasebek. Császármetszés az édesanyák szemével, Ursus Libris,
Budapest, 2015.

Óvári Enikő: A VBAC-titok – Kézikönyv császármetszés utáni hüvelyi szülésre
készülőknek (Magánkiadás, 2022) <https://csaszarvonal.hu/avbactitok>