

## Tijelo nakon poroda - kako se nositi promjenama?



Nakon poroda žensko se tijelo mijenja na nekoliko načina. Saznajte više o onim neugodnim promjenama i kako brinuti o sebi nakon poroda da biste se brže oporavili i što prije počeli uživati u brizi za svoju novu bebu.

### Podljevi oko očiju i modrice

Nakon dugog i teškog poroda nije neuobičajeno imati **tamne podočnjake ili krvave oči**. Moguće su i **modrice** u obliku malih točkica na obrazima ili većih modrica na licu i gornjem dijelu prsa.

One mogu nastati kao posljedica snažnih **napora tiskanja** koji se upotrebljavaju u tiskanju sa **zadržavanjem daha** u drugoj fazi poroda da bi se olakšalo rođenje djeteta. Manje je vjerojatno da će se te točkice pojaviti ako se umjesto nasilnog zadržavanja daha upotrebljavaju **lagani kontrolirani izdisaji**. No one, ako se pojave, nestanu za nekoliko dana.

### Pojačano ispadanje kose

Nekoliko tjedana nakon poroda možete početi gubiti velike količine kose. To se događa, zato što **tijekom trudnoće**, zbog podivljalih hormona, **gubite manje kose** nego prosječna osoba. Tijelo nakon završetka trudnoće počinje nadoknađivati

propušteno. No vaše tijelo se nakon nekoliko mjeseci samo vrati uobičajenom **ciklusu rasta i gubitka kose**.



## Grudi

Grudi će vam nakon poroda, zbog mlijeka, oteći te postati bolne i osjetljive. Ova se pojava može ublažiti **čestim podojima**. Ako su vam dojke **pune i tvrde**, stavite obloge i **masirajte** ih nježno kako bi omekšale. Tako olakšavate djetetu da ih prihvati.

Samo dojenje može biti bolno iskustvo. Najčešći uzrok bolnih bradavica je **neispravan položaj pri dojenju**. Zato, ako imate **bolne i ranjene bradavice**, prvo što treba provjeriti je način na koji vaše dijete prima dojkicu i način na koji siše. Bol možete ublažiti **ledom**. Smrvite ga, stavite ga u mokri ručnik i kratko držite na bradavici prije podoja.

Nakon što prestanete dojititi vaše grudi mogu se objesiti, zbog viška kože. No, važno je znati da je **dojenje** jedan od najmanje bitnih čimbenika koji utječu na

**obješenost grudi.** Promjene na grudima se počinju događati u trenutku kada žena zatrudni.

Svakako bismo preporučili nošenje **ekološkog donjeg rublja** koje je posebno dizajnirano za trudnice i dojilje. Nedavno smo pisali o tome zašto je nošenje ekološkog donjeg rublja vrlo važno, a cijeli tekst možete pročitati [ovdje](#). Ukoliko poželite naručiti rublje koje je prilagođeno trudnicama i dojiljama, to možete učiniti [ovdje](#).

Mogućnost bolje prilagodbe i povratka oblika grudi pruža **postepeno odbijanje dojenčeta od grudi**. No, za očuvanje oblika i izgleda grudi preporučuju se posebne **vježbe za jačanje prsnih mišića** i masaža grudiju kremama koje sadrže puno **vitamina E**.

Jedan od problema mogu biti i **ravne ili uvučene bradavice** koje ponekad mogu biti prepreka dojenju te zahtijevati posebno liječenje. Ovaj se problem javlja kod **2% žena**.

## Trbuh

Nakon poroda vaša je **maternica** još tvrda i zaokružena. U roku od nekoliko minuta nakon rođenja, ona se čvrsto stisne kako bi zatvorila otvorene krvne žile na zidu maternice na mjestu posteljice. Te se **kontrakcije maternice** ponekad nazivaju "naknadnim bolima" i možete ih osjetiti kao jake grčeve tijekom **prvih nekoliko dana**. Do šest tjedana maternicu je normalno osjetiti na dodir.

Tada nestaje i **smeđa pruga** koja se pojavila na trbuhu. Nažalost, **strije** ne nestanu. Kako bi spriječili njihovu pojavu, koristite **bademovo ulje** ili **kreme bogate vitaminom E** tijekom trudnoće. Da bi se tijelo vratilo u stanje prije trudnoće, preporučuju se vježbe snage i kardio vježbe, odnosno **lagano trčanje** i **brzo hodanje**. Više o tome kako se vratiti u formu nakon poroda doznajte [ovdje](#).

## Lochia i vaginalna suhoća

Lochia je **krvavi vaginalni iscjedak** koji se pojavljuje, jer **mjestu posteljice** treba do **10 dana** da potpuno zacijeli. Lochia će biti jarko crvena dan ili dva nakon poroda, slično kao kod obilne menstruacije. Zatim se količina smanjuje i postaje iscjedak tamno smeđe boje. Zatim iscjedak postaje ružičasti, a do desetog dana bjelkast.

Kad se dosegne ta točka, znat ćete da je mjesto posteljice potpuno zacijelilo. Dok lochia ne prestane, izbjegavajte **spolne odnose** i vodite računa o **higijeni** područje između anusa i vagine.

U tom periodu, preporučuje se nositi uloške za roditelje, a možete ih potražiti [ovdje](#).

Nikako nemojte posegnuti menstrualnim ulošcima, jer oni nisu za tu namjenu niti za svakodnevno korištenje te mogu utjecati na razvoj infekcije zbog kemijskog sastava. Uloške možete nositi s jednokratnim mrežastim gaćicama [Abri Fix One](#), koje su namjenjene ženama nakon poroda.

Nakon **tri ili četiri tjedna** možete nastaviti sa spolnim odnosima. No, ako dojite, možete iskusiti **suhoću u području vagine** koja odnos bez prikladnog **lubrikanta** može učiniti neugodnim. Ako ne dojite, **mjesečnica** će vam se vratiti u roku **9 tjedana**. Ako pak dojite, tek nakon **nekoliko mjeseci** ili nakon što prestanete dojiti.

## Inkontinencija

Zbog pritiska na mokraćnu cijev tijekom poroda, pojavljuju se problemi s mokrenjem. Nakon poroda mogli biste patiti od **inkontinencije** ili **infekcije urinarnog trakta**, što može prouzročiti i pečenje kod mokrenja. Pročitajte više o inkontinenciji u trudnoći [ovdje](#).

Također, moguće je da nakon poroda patite od **zatvora**. **Prehrana** bogata vlaknima i povećani unos tekućine u organizam mogu pomoći.



## Promjena boje kože

Nakon trudnoće vaša se koža mijenja i nestaje "**trudnički sjaj**". Koža žena koje su imale problema s aknama počeo će se čistiti, a na koži drugih žena pojavit će **crveni osip oko usta i brade** ili će imati problema sa **suhom kožom**. Oba stanja trebala bi nestati unutar par tjedana, a ublažiti ih možete masnim kremama ili medicinskom kozmetikom testiranom na alergogeni i iritacijski potencijal. Potražite [ovdje](#) kozmetiku za osjetljivu kožu i kvalitetno njegovanje kože.

## Proširene vene

Nakon poroda kod blagih oblika proširenih vena, postoji mogućnost njihova povlačenja bez terapije. Kod težih oblika preporučuje se kirurški zahvat nakon **tri do šest mjeseci** od poroda, ovisno o težini problematike i planiranim trudnoćama u budućnosti. Važno je napomenuti kako rezultati operativnog zahvata najčešće nisu trajni, zato se preporučuje prvo pokušati s prirodnom kozmetikom koja je namjenjena poboljšanju cirkulacije.

Ukoliko želite smanjiti rizik nastanka proširenih vena, preporučujemo da tijekom trudnoće nosite posebne preventivne čarape kako biste spriječili razvoj proširenih vena.

U našem tekstu pročitajte još savjeta o proširenim venama: Proširene vene i kako ih spriječiti

## Bol u leđima

Trbušnim mišićima potrebno je neko vrijeme da ponovno ojačaju pa će vaša leđa biti dodatno opterećena. **Loše držanje za vrijeme trudnoće** također može biti uzrok boli u leđima. Ovi problemi ne bi trebali potrajati duže od šest tjedana.

Što god osjećali nakon poroda, ne zaboravite odmarati, jesti pravilno i ne žuriti s povratkom starim navikama.

Za dodatnu podršku kralježnici i abdominalnim mišićima razvijeni su posebni pojasevi za leđa. **Za više informacija o trudničkom pojasu nazovite 0800 206 206.**

Pročitajte još savjeta kako ublažiti bolove u leđima [ovdje](#).

## Kako se vratiti u formu nakon poroda?

Nakon poroda, majke često nemaju dovoljno vremena za sebe jer su potpuno

posvećene svojoj bebi i zbližavanju s njom, a u tom periodu tijelo i ne treba dodatno opterećivati, već mu omogućiti prirodan oporavak. Međutim, nakon nekoliko mjeseci od poroda već možete krenuti sa **ciljanim vježbama** koje možete pronaći [ovdje](#).

Do tada se preporučuje nošenje **posebno izrađenog prozračnog steznika**, koji će vam pomoći da **smanjite opseg struka, trbuha i bokova** te ih **preoblikujete**, a također **doprinosi prirodnom oporavku trbušnih mišića**.

Naša preporuka su **steznik ili hlačice za oblikovanja tijela iz Cantaloop linije donjeg rublja za trudnice i roditelje**, koje je dizajnirano na način da **podržava prirodan tijek oporavka tijela nakon poroda** dajući potporu gdje je to najviše potrebno.



Rublje za oblikovanje **razvijeno je u suradnji s vodećim ginekolozima** i sigurno je

za nošenje nakon trudnoće. Inovativni dizajn ciljane kompresije pomaže Vašem organizmu u **povlačenju abdominalnih mišića nakon poroda**, istovremeno dajući **osjećaj ugone prilikom nošenja**.

Uz diskretnu pomoć **Cantaloop rublja za oblikovanje** koji majkama pomaže u vraćanju njihove prirodne linije, novopečene mame se mogu odmah osjećati mršavije i samopouzdanije.

**Više o navedenim proizvodima možete doznati na sljedećim linkovima:**

- [Hlačice za oblikovanje tijela](#)
- [Steznik za oblikovanje tijela](#)