

## Oporavak nakon carskog reza



**Carski rez** je hitna **kirurška intervencija** koja služi kao alternativa **vaginalnom porodu**. Premda je **smrtnost** od posljedica carskog reza danas **mного niža**, zahvat treba izvoditi samo onda kada je za **majku** ili **dijete sigurniji** od vaginalnog poroda. Koje su **posljedice** carskog reza? Što je **spinalna anestezija**? Što ako morate **ponovno** na carski rez? Kada smijete stupiti u **spolni odnos** nakon carskog reza? - Donosimo **odgovore** u nastavku kako biste izbjegli **neželjeni scenarij**.



## Posljedice carskog reza

**Oporavak od carskog reza** obično u većine žena prolazi **bez komplikacija**. Međutim to **ne znači** da je carski rez **bezazlen zahvat** ili da bi trebao postati adekvatnom zamjenom za vaginalni porođaj. Žene kojima je izveden ovaj **kirurški zahvat** izložene su većem riziku od **postporođajnih komplikacija** i **smrti**.

Neke od **komplikacija** koje se mogu pojaviti nakon carskog reza su:

- infekcije na mjestu reza
- **endometritis** (upala i infekcija maternice – može uzrokovati groznicu, vaginalni iscjedak neugodna mirisa te bol uterusa)
- **reakcije na anesteziju** koje nastaju zbog **kombinirane epiduralne i spinalne anestezije** (jaka glavobolja, mučnina i povraćanje)
- ugrušci u plućima i nogama koji mogu rezultirati **plućnom embolijom** (začepljenje arterije)
- **konstipacija** (zatvor)
- ozljeda mjehura (ponekad je potrebna još jedna operacija)
- obilno krvarenje tijekom i nakon zahvata
- povećani rizici u budućim trudnoćama (**ruptura** ili **pucanje maternice**)
- mogući problemi s posteljicom
- smrt

## Spinalna anestezija

**Spinalna anestezija** je vrsta anestezije koja ulazi u skupinu **neuroaksijalnih blokova** što znači da se **prijenos bolnih podražaja** na području kralježnične moždine **blokira lijekovima**. **Anestetik** se ubrizgava u **cerebrospinalnu tekućinu** koja okružuje kralježničnu moždinu.

Primanje **epiduralne** ili **spinalne anestezije** može izazvati pretjerano detaljno promatranje okoline što je posljedica **utjecaja anestetika** na **središnji živčani, kardiovaskularni i dišni sustav**. Anestezija može utjecati i na **krvni tlak, otkucaje srca, disanje** te druge vitalne funkcije.

Može se javiti **osjet topline** u nogama što je posljedica **širenja krvnih žila** u nogama. Ponekad se može dogoditi da osoba ne može pomaknuti noge sve dok anestetik ne prestane djelovati.

Nakon **2 - 5 sati** koliko je potrebno da **anestetiци prestanu djelovati** u pravilu se javljaju bolovi na mjestu reza, **iznimno jake glavobolje, slabost i povraćanje**. Bolove se **može ublažiti analgeticima**, a mučnine bi trebale nestati kroz 2 dana iako se i one mogu uspješno kontrolirati lijekovima.



## Drugi carski rez

"Jednom carski rez, uvijek carski rez" – nije niti mit niti pravilo. **Vaginalni porod** nakon poroda carskim rezom **povećava rizik** od **rupture maternice**, stoga se mnoge žene odlučuju na **ponovni carski rez**. Opasnost je veća za žene koje su imale **okomiti carski rez**.

**Vrsta incizije** (operativno rezanje kože i tkiva) **maternice** te vaša **povijest bolesti** najlakše će dovesti liječnike do zaključka možete li se poroditi vaginalno ili ne. Gotovo **75% žena** uspijeva se nakon carskog reza poroditi "prirodnim" putem.

Neke trudnice koje su prethodno rađale carskim rezom mogu se podvrgnuti vaginalnom porođaju, no to ne znači da će porod u konačnici tako i uspjeti. Bez prevelikih posljedica žena u prosijeku može **podnijeti 3 -4 carska reza**.

Najbolja stvar koju možete učiniti **prije nego** li ponovno **zatrudnite** je potražiti **mišljenje liječnika**, pa i više njih. Svaka sljedeća trudnoća mogla bi biti po **život opasna** ne samo za **vas** nego i za **vaše dijete**.

## Oporavak nakon carskog reza

### Bolnica

**Carski rez** zahtijeva puno **duži oporavak**, otprilike **4 - 6 tjedana**. Žene koje su imale carski rez bez komplikacija obično u **bolnici** ostaju otprilike **4 - 5 dana** tijekom kojih se nadziru sve eventualne promjene – **tlaka, temperature, mogućih krvarenja** u području reza te jačeg **vaginalnog krvarenja**.

Prvih **24 sata** možete očekivati nekoliko doza **infuzije** kako bi tijelo povratilo snagu. Drugog dana obično se žene odlučuju na **kratke šetnje** kao što je odlazak na toalet. Premda se radi o šetnji – ona **nije bezbolna** te kretanje može biti iznimno otežano. Ako niste sigurni da se možete sami kretati, najbolje je upitati **medicinsko osoblje za pomoć**. Drugog dana također su dopušteni i **manji obroci**.

### Kod kuće

**Pomoć partnera i obitelji** neizbježan je dio **oporavka** nakon carskog reza. Bolovi u **donjem dijelu abdomena** i dalje mogu biti vrlo intenzivni stoga će vam liječnik prepisati **analgetike**. Kako biste se što bolje oporavili bitno je slijediti upute koje će vam liječnik dati, a neke od njih su:

- **minimalno kretanje** tijekom prvog tjedna,
- organizirajte si život tako da vam sve bude "pri ruci",
- ,prvih nekoliko tjedana ne biste trebali dizati ništa teže od djeteta,
- kako biste spriječili pucanje unutarnjih šavova – tijekom kretanja **poduprite** svoj abdomen **rukama** nekoliko centimetara **ispod reza**,
- pijte što više tekućine,
- pratite zacjeljivanje rane kako ne bi došlo do infekcije

Ako je sve u redu **prvi liječnički pregled** trebao bi biti **4 - 6 tjedana** nakon izlaska iz

bolnice. Tada se odradi **palpacija abdomena** te **kontrolni ultrazvuk**.



### **Krvarenje nakon carskog reza**

**Postporođajno krvarenje** ili **lohije** javlja se kod **svih žena** nakon **poroda** neovisno o načinu na koji su rodile. U prosjeku krvarenje traje od **2 - 6 tjedana**, a prestaje kada se **maternica** vrati u položaj prije trudnoće. Budući da se organizam putem **krvarenja čisti**, moguće je u krvi primijetiti **sluz** ili **komadiće tkiva** koji su zapravo ostaci posteljice.

**Korištenje tampona** za vrijeme postporođajnog krvarenja **nije preporučljivo** zbog mogućeg razvoja **infekcije**. U početku **krvarenje** može biti **tamnije** zbog "ostataka" kojih se organizam nastoji riješiti. **Žuto bijeli iscjedak** označava **kraj krvarenja**. Ponekad u prvim danima nakon poroda može doći i do **izljeva**. **Liječničku pomoć hitno trebate potražiti:**

- ako se nakon smirivanja krvarenja pojavi krv (mogućnost **sepsa** – komadić posteljice nije izašao van),
- ako je krvarenje i nakon nekoliko tjedana vrlo intenzivno,
- ako osjećate vrtoglavicu, slabost i ubrzan rad srca.

## Steznik - da ili ne?

**Steznik** ne služi kao prekrivač estetskih problema prouzrokovanih trudnoćom i porodom. Njegova **glavna zadaća** je **vraćanje maternice** i drugih **organa** na njihovo **mjesto** te skupljanje i **približavanje** opuštenih **trbušnih mišića**. Samim tim procesom **koža** se ponovno **zateže**.

Steznik **ne morate** nositi ako vam je **neugodan** ili vas zbog njega **pecka** mjesto reza, tim gore – može doći do **infekcije** jer **koža** ispod steznika baš i **ne diše**. Klasični steznik možete početi nositi već **nekoliko dana nakon poroda** dok za steznik s gaćicama trebate pričekati kraj postporođajnog krvarenja.



## Seks nakon carskog reza - što očekivati?

Premda će se većina majki požaliti kako niti **ne razmišljaju** o seksu, kako su

**preumorne**, kako izgledaju **napuhnuto** i **neprivlačno** ipak je bitno znati kada **smijete stupati u siguran spolni odnos**. Budući da postporođajno krvarenje traje od **4 - 6 tjedana**, potrebno je **pričekati kraj krvarenja**.

Toliko vremena je potrebno kako bi se žensko tijelo **vratilo u stanje prije trudnoće**. Čak i ako je krvarenje slabije, potrebno je pričekati da se **cerviks** zatvori kako bi **spolni odnos** bio **siguran**, a u međuvremenu dobro je pripremiti se na nadolazeće spolne aktivnosti:

- razgovarajte s partnerom o seksu,
- povjerite mu svoje strahove, nezadovoljstvo vlastitom linijom i promjenama u raspoloženju,
- prilikom prvog seksa nastojte izbjegavati položaje koji pritišću mjesto reza,
- ne dajte se obeshrabriti - lagane masaže, poljupci i otkrivanje erogenih zona mogu dostojno doprinijeti intimnom povezivanju partnera,
- ako ne osjećate ništa od onoga što biste u "napetim situacijama" trebali osjećati nemojte se siliti činiti nešto što ne želite.

**Forumi** su prepuni **iskustava** mnogih mama - sigurno možete pronaći mamu s čijim **problemom** se možete **poistovjetiti**. Ideja o posjeti **stručnjaka** s kojim možete razgovarati također je dobrodošla. Svi **poslovi** mogu pričekati da se **naučite snalaziti** u novonastalim okolnostima. Savjeti liječnika nisu pisani da bi ih se ignoriralo i ismijavalo. **Uživajte u svojem djetetu i danima koji su pred vama, jer već dok trepnete "sutra će mu biti prvi dan škole"**.