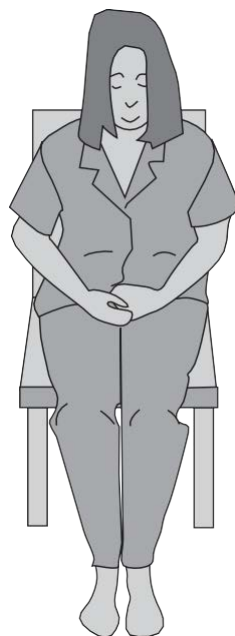


Porady dotyczące początkowego okresu po

# Cięciu Cezarskim

(Early advice after a Caesarean Section – Polish)

## Oddział fizjoterapii



- |                          |                                     |               |
|--------------------------|-------------------------------------|---------------|
| <input type="checkbox"/> | Princess Royal Maternity            | 0141 201 3432 |
| <input type="checkbox"/> | Royal Alexandra Hospital            | 0141 314 6765 |
| <input type="checkbox"/> | Queen Elizabeth University Hospital | 0141 201 2324 |

W pierwszych dniach po cięciu cesarskim należy postępować zgodnie z poniższymi poradami. Pomoże to zwiększyć komfort oraz umożliwi swobodniejsze poruszanie się.

## Kładzenie się i wstawanie z łóżka

Leżąc na plecach

1. Zegnij obie nogi w kolanach
2. Delikatnie napnij mięśnie brzucha i podtrzymaj ranę dłonią
3. Przewróć się na bok trzymając jedno ramię pod sobą
4. Opuść nogi poza brzeg łóżka podpierając się jednocześnie na rękach



5. Kładąc się do łóżka, wykonaj te czynności w odwrotnej kolejności

Aby wejść do łóżka, żeby w nim usiąść, łatwiej to zrobić opierając się na rękach i kolanach.



## Krążenie

**Aby poprawić sobie komfort i ułatwić krążenie**

1. Poruszaj stopami w górę i w dół
2. Wykonuj okrężne ruchy stóp w kostkach

3. Delikatnie zginaj i prostuj nogi w kolanach.

Powtarzaj każde z tych ćwiczeń mniej więcej 10 razy co pół godziny, aż wrócisz do formy. Należy nosić pończochy uciskowe zgodnie z zaleceniami. Co jakiś czas należy je poprawiać, by nie marszczyły się na nogach.

## Podtrzymywanie rany

### Podczas kaszlu, kichania lub śmiechu

1. Zegnij nogi w kolanach
2. Przytrzymaj ranę dłońmi lub poduszką
3. Delikatnie napnij mięśnie brzucha
4. O ile możliwe, pochyl ramiona w stronę kolan.



## Postura

### Podczas stania i chodzenia

1. Staraj się nie garbić
2. Próbuj się wyprostować i lekko wciągnąć mięśnie.

