

Першочергові рекомендації жінкам, які перенесли

# кесарів розтин

(Early advice after a Caesarean Section – Ukrainian Version)

## Фізіотерапевтичне відділення

- |  |               |
|--|---------------|
| <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 |

Після операції кесаревого розтину вашому організму потрібен буде час на відновлення. Спробуйте ставитися до себе з розумінням і не очікувати забагато занадто швидко. Дотримання наведених нижче рекомендацій і поступове підвищення рівня активності допоможе вам одужати.

- Повернувшись додому, приймайте будь-яку допомогу, яку вам пропонують.
- Регулярно приймайте знеболюючі засоби доти, доки вам це буде потрібно.
- Коли ви кашляєте, чхаєте або смієтеся, нахилийтеся вперед і підтримуйте шов руками, подушкою або рушничком.
- У перші 6 тижнів намагайтеся уникати будь-яких дій, пов'язаних з навантаженнями (наприклад, тривалого стояння, роботи по дому та перенесення важких речей).

## **Кровообіг**

Якщо у вас набрякають щиколотки, полежіть деякий час з припіднятими (піднятими вгору) ногами. Коли ви відпочиваєте, щогодини протягом 30 секунд активно рухайте стопами та щиколотками, згинаючи їх вгору-вниз. Намагайтеся занадто довго не стояти на місці та не схрещувати ноги, тому що це може погіршити кровообіг.

# Як лягати в ліжко та вставати з ліжка

## Якщо ви лежите на спині

1. Зігніть обидва коліна
2. Обережно напружте м'язи живота та/або притримайте шов рукою
3. Переверніться на бік, підставивши під корпус передпліччя
4. Спустіть ноги за край ліжка, відштовхуючись при цьому руками
5. Щоб лягти в ліжко, виконайте ці дії в зворотному порядку.

Якщо ви залазите на ліжко, щоб зразу лягти, можливо, вам буде простіше опиратися на руки та коліна.



# Як сідати в автомобіль та вийти з автомобіля

## Щоб сісти в машину:

- Опустіться на сидіння машини спиною до салону, зігнувши коліна та тримаючись за раму дверей для підтримки.
- Поверніться на сидінні.
- Повертаючись обличчям до панелі, піднімайте одну ногу за другою в машину.
- Щоб вийти з автомобіля, виконайте ці дії в зворотному порядку.

Під час поїздки в автомобілі вам може бути зручніше, якщо ви покладете між животом і ременем безпеки невеликий складений рушник.

## Водіння автомобіля після операції кесаревого розтину

**Після операції кесаревого розтину може минути близько 6 тижнів, перш ніж ви відчуєте, що можете керувати автомобілем. Перш ніж знову сісти за кермо, перевірте:**

- страховий поліс свого автомобіля;
- наскільки комфортно ви почуваєтеся з ременем безпеки;
- чи можете ви концентрувати увагу як зазвичай;
- чи можете ви дивитися через плече, щоб маневрувати на дорозі;
- чи можете ви аварійно зупинитися.

## **Догляд за сечовим міхуром**

- Регулярно спорожнюйте сечовий міхур.
- Пийте 2 літри рідини на добу (2,8 літра, якщо годуєте грудьми) і їжте багато клітковини.
- Якщо ви не можете помочитися, негайно повідомте про це своїй акушерці.
- Якщо ви не можете контролювати сечовипускання, поговоріть зі своєю акушеркою або фізіотерапевтом.
- Не напружуйтеся і не поспішайте.
- Допомогти випорожненню кишківника або сечовипусканню може повільне видихання повітря.

## **Масаж рубцевої тканини (після 6 тижнів після пологів)**

У міру того як ваш шрам загоюється, на місці шва з'являються нові колагенові волокна, і рубець може стати щільним і твердим. Ви можете позбавитися будь-яких надлишкових колагенових волокон і зберегти еластичність тканин, масажуючи рубець. Будь-який масаж не можна починати, доки шов повністю не загоїться.

Для масажу використовуйте звичайне масло або крем (наприклад, крем на водній основі або E45).

Починайте з масажу навколо рубця, над і під ним. Користуйтеся подушечками пальців і масажуйте тканини в усіх напрямках (з боку в бік, вгору-вниз і круговими рухами). Починайте з легкого натискання та переходьте до глибших і сильніших натискань, коли відчуєте можливість.

Коли ви звикнете до масажу і рубець стане менш чутливим, ви зможете почати масажувати сам рубець.

## Примітки

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Дата перегляду: серпень 2025 року

Review date: August 2025

**mi**• 254893 v2.0