IDA-TALLINNA KESKHAIGLA

AS Ida-Tallinna Keskhaigla
Ravi 18, 10138 Tallinn
Rg-kood 10822068
Tel 666 1900
E-post info@itk.ee
www.itk.ee

Sünnitus- ja keisrilõikejärgne taastumine

Käesoleva infolehe eesmärgiks on anda sünnitanule soovitusi ja praktilisi nõuandeid kiiremaks taastumiseks, samuti tutvustada harjutusi, millega saab kohe pärast sünnitust ja keisrilõiget alustada.

Sünnituse järel

- Esimesel päeval tehke kõik liigutused voodis kontrollitult ja aeglaselt kuni valutundeni.
- Tõuske voodist ja minge tagasi lamamisasendisse külje kaudu või neljakäpukil asendist.
- Suurte lahkliha traumade korral ei ole soovitatav otse istuda 3–5 päeva;
- Istuge auguga padjal või tehke ise U-kujuline istumisalus, võib kasutada ka nuudel- või imetamispatja.
- Enne püstitõusmist jälgige enesetunnet, et ei oleks pearinglust.
- Vahetage kehaasendit päeva jooksul, liikuge.
- Kasutage 10–14 päeva jooksul paksemaid lõhnastamata hügieenisidemeid, mida vahetage iga nelja tunni tagant.
- Pärast tualetis käimist peske välissuguelundeid sooja voolava veega.
- Kasutage külmageelikotti valu alandamiseks.
- Puhake ja magage piisavalt.
- Vältige raskuste tõstmist, ärge tõstke oma lapsest suuremaid raskusi vähemalt esimesed kaks nädalat.
- Esimese kuue nädala jooksul püüdke päeval lamada vähemalt üks tund järjest, et vähendada survet vaagnapõhjale.
- Vajaduse korral võite kasutada sünnitusjärgset bandaaži esimesed 6–8 nädalat.
- Esimesed 6–8 nädalat ei ole soovitatav teha tugevat füüsilist trenni.
- Jalutamine on lubatud, koormust tõstke järk-järgult enesetunde järgi.

Keisrilõike järel

- Esimesel päeval tehke kõik liigutused voodis kontrollitult ja aeglaselt kuni valutundeni.
- Tõuske voodist ja minge tagasi lamamisasendisse külje kaudu.
- Enne püstitõusmist jälgige enesetunnet, et ei oleks pearinglust.
- Vahetage kehaasendit päeva jooksul, liikuge.
- Lamage vahepeal seliliasendis mõlemad jalad sirgelt või käed üle pea.
- Seistes ja liikudes jälgige, et selg oleks sirge.
- Köhimisel, aevastamisel, soole tühjendamisel ja naermise ajal toetage padjaga või käega alakõhtu, et vähendada survet.
- Kandke kõrgema värvliga aluspesu, et ei oleks survet haavale.
- Igapäevaste tegevustega alustage järk-järgult.
- Paluge abi igapäevaste tegevuste juures.
- Esimesed neli nädalat ärge tõstke oma lapsest suuremaid raskusi.
- Enne lapse tõstmist pingutage kõhu- ja vaagnapõhjalihaseid.
- Esimesed 6 nädalat tehke kergeid harjutusi (vt harjutuste peatükki), lisaks sobib kõndimine.
- 6–8 nädala möödudes külastage vaagnapõhja füsioterapeuti, kes õpetab armimassaaži.

Voodis pööramiseks kõverdage selili lamades jalgu ühekaupa, samal ajal kätega kõhtu toetades. Pöörake õlad, puusad ja põlved ühel ajalt küljele. Nii väldite oma keha väänamist.



Voodist väljatulekuks kõverdage selili lamades põlved ühekaupa ja pöörake ennast külili. Toetuge küünarvarrele ja siis käele, viige jalad samal ajal üle voodi ääre maha.

Voodisse minekuks istuge voodi äärele. Toetage mõlemad käed ühele poole voodile. Laske ennast aeglaselt külili, toetades küünarvarrele ja siis õlale. Tõstke samal ajal mõlemad jalad voodisse. Pöörake kogu keha selili.









Kasutage igapäevaelus ergonoomilisi võtteid. Väga oluline on puhata ja keskenduda lapse eest hoolitsemisele. Kasutage ergonoomilisi võtteid lapse tõstmisel ja mähkmete vahetamisel. Ärge kandke last vaid ühel käel. Proovige vahetada lapse kandmisel kehapooli ja -asendeid. Jälgige peeglist külje pealt ka enda kehahoidu ja rühti, et selg oleks võimalikult sirge.

Vältige tegevusi, mis nõuavad pikka aega ettekummardatud asendis olekut. Lapse vannitamiseks sättige vann sobivale kõrgusele või laske ennast põlvedest kõveraks. Last või raskusi tõstes hoidke laps või raskus enda keha lähedal. Lapse või raskuse tõstmisel hoidke selg sirge; tõstmine toimub jalgade kaudu poolkükitades, samal ajal välja hingates ning kõhu- ja vaagnapõhjalihaseid pingutades.



Mähkimistasapinnad olgu Teie puusade kõrgusel. Kui kõrgus on madalamal, siis pigem põlvitage ja pange põlvede alla pehmenduseks padi.





Kasutage erinevaid puhkeasendeid. Kui te lamate selili, pange padi põlvede alla. Labajalgade tursete korral pange jalad kõrgemale patjadele või võimlemispallile ja liigutage aktiivselt oma labajalgu.



Kui te lamate külili, pange padi põlvede vahele. Rinnaga toitmise ajal võite lamada ka külili lapse kõrval.



Kui Te imetate istuvas asendis, toetage oma alaselga padjaga. Imetamise ajal toetage last patjadega nii, et ta oleks Teie suhtes rinna kõrgusel.



Selleks et põie funktsioon taastuks, püüdke juua vähemalt 2-3 liitrit vedelikku päevas ja käia tualetis iga 2-3 tunni järel. See aitab ennetada põie ülevenivust, sest põis võib sünnituse järel täituda uriiniga kiiremini. Te ei pruugi kohe tunda urineerimistungi. Normaalse põietundlikkuse taastumine võib võtta aega. Tualetipotil istudes toetage jalad maha ja laske oma kõhu- ja vaagnapõhjalihased vabaks, et uriin saaks väljuda. Võite panna kraanivee jooksma või urineerida lihaste lõõgastumiseks duši all.



Soolefunktsiooni taastumiseks külastage tualetti siis, kui tekib tugev tung. Ärge lükake soole tühjendamist edasi, et ei tekiks kõhukinnisus. Normaalne soole tühjendamise sagedus on kolm korda päevas kuni kolm korda nädalas. Sööge värskeid puu- ja juurvilju ning vältige poolfabrikaate. Vältige kõhukinnisuse teket ning tugevat survet vaagnapõhjale. Hingake soole tühjendamise ajal suu kaudu välja, nagu puhuks küünlaid ära. Soole tühjendamise kergendamiseks istuge tualetipotil nii, et toetate jalad väikesele pingile. Lahkliharebendi korral võite puhta hügieenisideme või WC-paberiga toetada eestpoolt haava osa, et vähendada ebamugavustunnet. Keisrilõike korral võite kätega toetada alakõhtu.



Harjutused

Hingamisharjutus

Heitke selili, põlved kõverdatud, tallad maas. Hingake nina kaudu sisse ja poolavatud suu kaudu välja. Laske kehal vabalt liikuda. Tehke sama ka küliliasendis.

Vaagnapõhjalihaste harjutus

Alustage vaagnapõhjalihaste kergete pingutuste ja lõdvestustega kohe sünnituse järel esimese

24–48 tunni jooksul, ka õmbluste ja turse korral, kui tunnete oma lihaseid ja kui ei ole valus. Kerge lihastöö aitab parandada vereringet ja vähendada turset. Valu vastu võib kasutada ka külmravi.

Heitke selili nii, et põlved on kõverdatud, tallad maas. Hingake rahulikult nina kaudu sisse ja suu kaudu välja ning hoidke jalalihased vabalt.



Sisse hingates laske vaagnapõhjalihased vabaks ja välja hingates pingutage kergelt vaagnapõhjalihaseid üles- ja sissepoole, justkui tahaksite hoida kinni uriini või kõhugaase. Seejärel laske sisse hingates lihased jälle täiesti vabaks ja pingutage neid välja hingates uuesti. Tehke vaagnapõhjalihaste pingutusi ja lõdvestusi 4-5 korda päevas. Harjutuste sooritamist alustage selili. Nii pea kui saate, tehke harjutusi ka külili, seistes ja seejärel istudes. Pingutage vaagnapõhjalihaseid enne köhatust, aevastust ja lapse/raskuse tõstmist, et ennetada uriinilekkeid.

Esimese kuue nädala jooksul püüdke päeval lamada vähemalt üks tund järjest, nii väheneb surve vaagnapõhjale.

Kõhulihaste harjutus

Kõhulihaste harjutused on sünnituse järel väga olulised. Püüdke teha 10–15 kordust kaks korda päevas.

Sisse hingates laske kõhulihased vabaks ja välja hingates pingutage kergelt kõhtu/naba üles ja sissepoole, hoidke pinget nii kaua kuni väljahingamine kestab ja sisse hingates laske kõhulihased jälle vabaks. Püüdke sama teha ka küliliasendis, põlved kõverdatult.





Tuharalihaste harjutus

Tuharalihaste treenimiseks tehke vaagnatõsteid - heitke selili, põlved kõverdatud, tallad maas. Pingutage tuharalihaseid ja tõstke vaagen, tuharad ja selg korraga üles. Hoidke asendit mõned sekundid, seejärel lõdvestuge. Sooritage 10–15 kordust. Pingutuse ajal hingake suu kaudu välja. Vältige selja ülesirutust.



Taastumine

Taastumise kiirus on individuaalne. Püüdke vältida tegevusi, mis tekitavad ebamugavustunnet. Jalutage palju, et suurendada enda vastupidavust. Alustage esimesel nädalal lühikeste distantsidega (10–15 min), vastavalt enesetundele suurendage järk-järgult koormust. Esimesed

6–8 nädalat ei ole soovituslik elada seksuaalelu, käia vannis, ujumas, saunas ning teha tugevat treeningut.

Pöörduge vaagnapõhjalihaste treenimisele spetsialiseerunud füsioterapeudi vastuvõtule 6–8 nädala pärast, kes hindab Teie vaagnapõhja- ja kõhulihaseid ning annab soovitusi edasiseks kehaliseks treeninguks. Vaagnapõhja füsioterapeudi vastuvõtule võivad pöörduda kõik sünnitajad, kindlasti need, kellel on olnud lahkliharebendid, lahkliha- ja keisrilõige. Vaagnapõhja füsioterapeudi vastuvõtule võib pöörduda ka varem, kui esineb järgnevaid sümptome:

- uriinileke köhides, aevastades, last/raskust tõstes või mõne muu tegevuse juures;
- vaagnast allavaje tunne;
- nõrgad kõhulihased, ettevõlvuv kõht;
- selja- või vaagnavalu, mis segab igapäevaelu;
- valu, mis lokaliseerub vaagnapiirkonnas, kõhuseina eesmises osas nabapiirkonnas või sellest allpool, samuti alaseljas, ristluudes või tuharates;
- nabasong (naba punnitab välja);
- uriini või väljaheite lekkimine täitunud põie või soolestiku korral.

Vaagnapõhjalihaste füsioteraapia vastuvõtule saate registreerida telefonil 666 1900 või iPatsient.ee, vastuvõtt on tasuline. Ida-Tallinna Keskhaigla taastusraviarsti saatekirja korral võtab teenuse eest tasumise kohustuse üle Tervisekassa, kui olete ravikindlustatud.

Vaagnapõhjalihaste treenimisele spetsialiseerunud füsioterapeudid on Triin Jeršov ja Ivi Abram.

ITK832

Kinnitatud AS ITK ravikvaliteedi komisjoni 05.04.2023 otsusega (protokoll nr 7-23)