

ZASADY HIGIENY CIAŁA W POŁOGU

PAMIĘTAJ:

- ⇒ do kąpieli wybieraj prysznic zamiast wanny;
- ⇒ wybieraj kosmetyki sprawdzone przez Ciebie już wcześniej, nie eksperymentuj z nowościami, które mogą Cię uczulić;
- ⇒ po umyciu okolic krocza lub rany po cięciu cesarskim używaj do osuszania jednorazowego papierowego ręcznika;
- ⇒ podmywaj się po każdym pobycie w toalecie, szczególnie jeśli poród nastąpił z nacięciem lub pęknięciem krocza (zawsze w kierunku od przodu do tyłu);
- ⇒ ubieraj się w przewiewną, naturalną bieliznę;
- ⇒ często zmieniaj wkładki/podpaski, nie dopuszczaj do ich przesiąkania;
- ⇒ zapewnij dostęp powietrza do krocza i/lub rany po cięciu cesarskim.

Źródło:

Iwanowicz-Palus G., Bień A. (red.): Edukacja przedporodowa. PZWL Wydawnictwo Lekarskie, Warszawa 2020.

Rabiej M., Mazurkiewicz B., Nowacka A. (red.): Procedury medyczne w położnictwie. PZWL Wydawnictwo Lekarskie, Warszawa 2020.