

ZASADY PRAWIDŁOWEJ PIELEGNACJI KROCZA

PAMIĘTAJ:

- ⇒ noś bawełnianą, przewiewną bieliznę;
- ⇒ podmywaj się po każdej wizycie w toalecie, zawsze w kierunku od przodu do tyłu;
- ⇒ nie eksperymentuj z nowymi, nawet specjalistycznymi płynami do higieny intymnej, używaj już wcześniej sprawdzonego produktu, na przykład w ciąży;
- ⇒ po kąpieli lub podmyciu się osuszaj krocze papierowym ręcznikiem (ruchem dotykowym);
- ⇒ jak najczęściej możesz, kładź się do łóżka z nogami ugiętymi w kolanach (przykryj się kołdrą), odchyl wkładkę/podpaskę pozostawiając ją pod pośladkami, aby udostępnić dopływ powietrza do rany, jest to tak zwane wietrzenie rany;
- ⇒ jeśli miałaś nacięte lub pęknięte krocze, przy siadaniu staraj się unikać siadania po stronie z raną;
- ⇒ często zmieniaj wkładki/podpaski;
- ⇒ po zmianie wkładki zawsze myj ręce.

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.