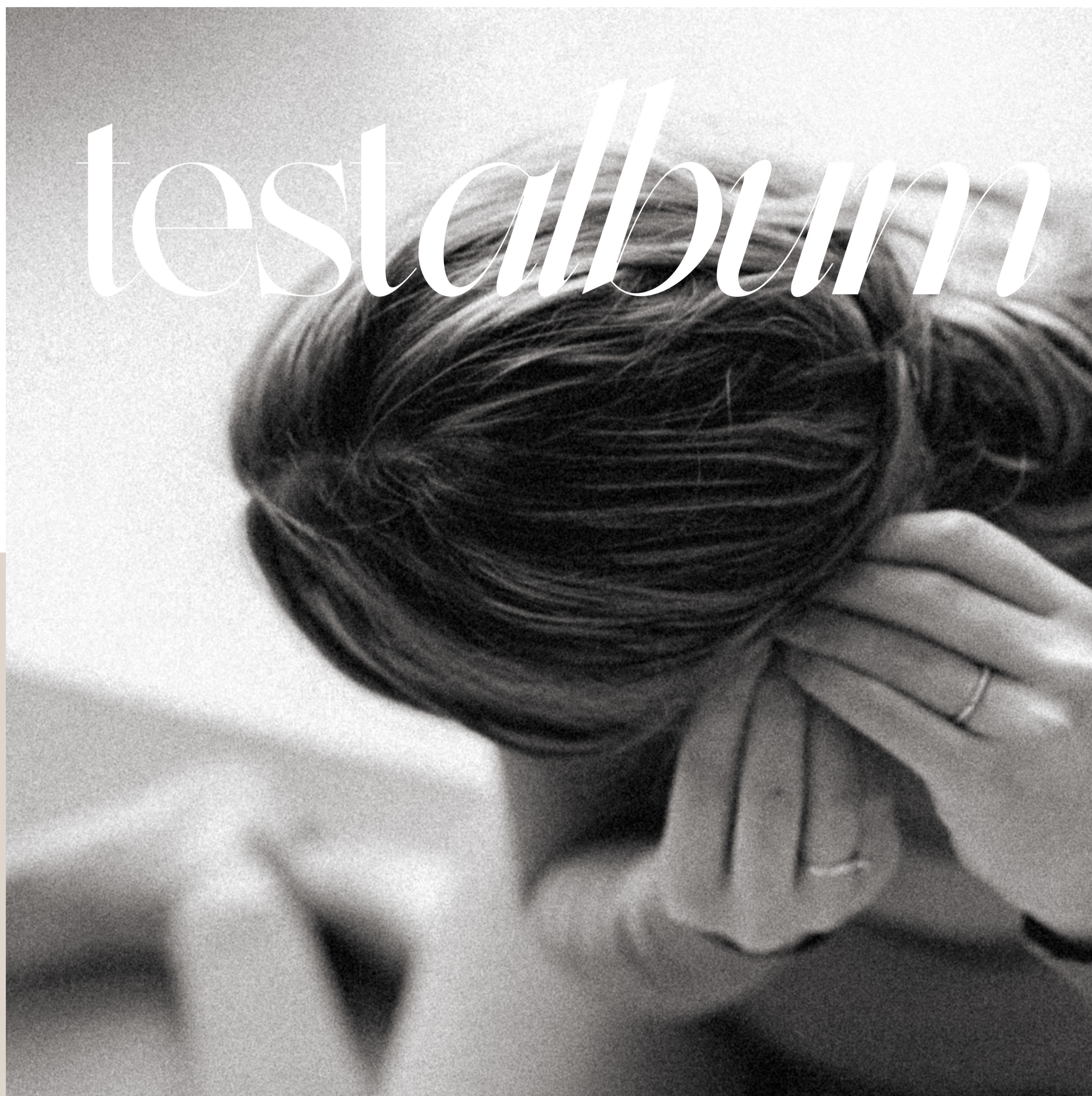


# CSÁSZÁRMETSZÉS KISOKOS



— *Császármetszés előtt és után*



---

# ÜDVÖZÖLLEK

Timi vagyok fizioterapeuta, a Testalbum megálmodója , és egy csodálatos kislány édesanyja. Ebben a kisokosban remélhetőleg minden császármetszéssel és mozgással kapcsolatos kérdésedre választ kapsz, ami felmerül benned.





# TARTALOM

A császarmetszésről	01
Felkészülés	02
A kórházban	03
Transzferek	04
Hegkezelés	05
Visszatérés a sporthoz	06
Záró gondolatok	07

Források



# A császármetszésről

---

## *Nagy hasi műtét*

A császármetszés, másnéven hasi szülés, Magyarországon a szülések majdnem 40%-át teszi ki. A műtét egy hasfalon ejtett (legtöbb esetben vízszintes) metszéssel jár, ahol sok-sok réteget keresztülvágva, segítik a kisbabát világra, gerincvelő érzéstelenítésben, vagy ritkább esetben altatásban.

## *Mikor indokolt?*

Minden esetben orvosi indikációja van, és a baba és az anya egészségét szolgálja. Erről tehát szerencsére nem Neked, hanem az Orvosodnak kell döntést hoznia. Bizonyos esetekben ez az egyetlen út (abszolút indikációk), máskor mérlegelés kérdése (relatív indikációk).

## *Abszolút indikációk*

Harántfekvés  
Méhrepedés  
Homloktartás  
Anyai kórállapotok: HELLP, Preeclampsia, Anyai szívelégtelenség  
Placenta leválás  
Köldökszínór- előreesés  
Placenta praevia - mélyenfekvő méhlepény  
Abszolút és relatív téraránytalanság

## *Relatív indikációk*

Magzati distressz  
Ikerszülés  
Anamnézisben méhen végzett műtét  
Szemészeti okok  
Farfekvés  
Szülés nem megfelelő előrehaladása  
Asszisztált reprodukciós eljárással fogant baba  
35 év felett először szülő nő





# FELKÉSZÜLÉS

Akár előre tudod, hogy a kisbabád hasi úton fog világra jönni, akár hüvelyi szülésre készülsz, mindenképpen érdemes a kórházi csomagod összeállításánál is gondolni a császármetszés lehetőségére. A következő eszközök sokat segíthetnek a műtét utáni első napokban.

- Combközépig érő kompressziós harisnya - műtét után kötelező, a célja megelőzni a vérrögképződést. Emellett segítséget nyújt az ödéma kezelésében, ami sajnos lesz, nem kicsi.
- Egy mérettel nagyobb papucs - az előzőekből kiindulva, jól fog jönni!
- Széles pántú haskötő - hasi műtét után nem hajolgatunk, emelgetünk, de hát te egy kisbabát fogsz ápolni, így nagyon nagy segítség lehet, az első időszakban.
- Vízálló sebtapasz - amennyiben a kórházban nem vízállót kapsz, kicserélheted ilyenre, és azonnal be is állhatsz a zuhany alá benne.
- Magas derekú bugyi, vagy felnőtt pelenka - ennek a kiválasztásánál ügyelj rá, hogy tényleg magas legyen a derék, így elkerülheted, hogy a bugyi/pelenka irritálja a heget.
- Szívószálas kulacs - az első 4-6 órában nem emelheted meg a fejedet, így elengedhetetlen, hogy vigyél magaddal olyan kulacsot, amihez nem is kell. A sok folyadék segít megelőzni a spinális fejfájást, és hamarabb szabadulhatsz meg a katétertől is.



Ha a csomagod már készen áll, kérlek ne feledkezz meg arról, hogy lélekedben is készen állj. Beszéljess az orvosoddal a császármetszésről, még akkor is ha nem ilyen szülésre készültök. Ismerd meg a választott intézmény protokollját, és tervezd meg milyen hasi szülést szeretnél. Legyen része az elképzelésnek már a kezdetektől a gyengéd császármetszés, avasd be a partneredet is, hogyan tudja majd képviselni a műtőben a Te és a pici érdekeit. Ragaszkodjatok a szőrkontaktushoz, vagy akár a zéró szeparációhoz is, ha az intézmény nyitott erre.

Kicsit személyesebb oldalról engedj meg nekem még egy tanácsot, relaxálj, meditálj, tanulj autogén tréninget, imaginációt, vagy bármit, ami segít majd jelen lenni, de nyugodtnak maradni a műtét során. Sokan a gyermek születése után mámoros boldogságban úszva töltik a műtét második felét, de vannak akiket rosszul érinthet a katarzist követő fél óra, a tétlenség és a tehetetlenség, távol a szeretteitől, egy idegen műtőben.



# A KÓRHÁZBAN

Mi történik a műtét befejeztével, mire készülj?

Amennyiben minden rendben zajlott, a műtét végeztével áttolnak az őrzőbe, itt 4-6 órán keresztül nem lesz más dolgod, mint feküdni és várni. Az érzéstelenítő hatására még órákig nem érzel fájdalmat, de tapasztalhatsz kontrollálhatatlan remegést, fázhatsz, altatás esetén fájdalmat érezhetsz a torkodban. Előfordulhat, hogy a hasadat nyomják, vagy homokszákokot tesznek rá.

A legcsodásabb része viszont most jön, meg hozzák a kisbabádat és mellre helyezik. A szoptatás nem egy ösztönből érkező, azonnal sikeres és fájdalommentes tevékenység, légy türelmes magaddal, és ne félj segítséget kérni. Igyál sok folyadékot, hiszen ez nem csak a fejfájást előzi meg, és a katétertől segít hamarabb megszabadulni, de a tejelválasztásra is jó hatással van.

Ahogy telik az idő, lassan múlik az érzéstelenítő hatása, tudod mozgatni a lábujjaidat, és sajnos amikor teljesen kimegy, akkor érkezik a fájdalom is. Ne feledd, hogy nagyon sok fájdalomcsillapító gyógyszer szedhető biztonsággal szoptatás alatt is, ne félj ezekhez nyúlni.

Amikor elérkezik a felállás pillanata hányingertől kezdve a szédülésen át az ájulásig bármi elképzelhető, és valószínűleg borzalmasan megerőltetőnek és nehéznek fogod találni azt. De a végén zuhanyozhatsz egyet, ami nekem maga volt a megváltás.

Ezt követően érdemes légző és keringésjavító tornát végezned naponta többször is az ágyban fekve. Ha szeretnél felkészült lenni, én ajánlom hogy nézz bele a [Testalbum Várandósság Szülés](#) című fejezetébe, itt 2 kórházban azonnal végezhető videót is találsz. (Kattints a címre)

A haskötő felvételéhez mindenképpen kérj segítséget, és ügyelj arra hogy az ágyból kiszállás, felállás a sebednek megfelelően történjen. Mutatom is mire gondolok...





# TRANSZFEREK

A műtéti heg integritása érdekében, és a szétnyílt hasizom óvása érdekében minden helyzet és hely változtató mozdulatodra különös figyelmet kell fordítanod! Vegyük sorra ezeket.



# 1. Ágyból felkelés, lefekvés

Az ágyban igyekezz blokkban mozogni, ez azt jelenti, hogy a medencéd és a vállaid maradjanak végig párhuzamosak.

---

Mikor felkelsz az ágyból, (tegyük fel háton fekvésből), először egyesével húzd talpra a lábaidat, majd egy blokkban fordulj az oldaladra. Alsó kezed legyen alkartámaszban, a felső pedig tenyértámaszban, így told magadat ülésbe, a két lábadat lelógatva.

Lefekvésnél pedig ugyanez visszafelé, ahogy engeded le magadat a két karod segítségével - oldalán át-, úgy emelkedik a lábad az ágyra.

Az első napokban segíthet, ha a köntösöd övét az ágyvégehez erősíted, kapaszkodónak.





## 2. Felállás, leülés

---

Ülésben helyezd a testsúlyodat előre, a törzsed tartsd egyenesen, és levegő kifújásra comb és farizomból nyomd fel magadat. Karfás szék esetén nyugodtan segíts a karizmaiddal.

Leülésnél, egyik kézzel támaszd meg a hasadat/hegedet, másik kézzel támaszkodj meg magad mellett, és lassan comb és farizomból engedd le magadat, kis törzsdöntéssel.





# 3. Állás járás

Figyelj rá, hogy egyenesen tartasd magadat, a fenekedet billentsd magad alá, a vállaidat engedd le, és fejtetővel nyújtózz a plafon felé.

---

Nagyon egyszerű feladatnak tűnik, de a legkevésbé sem az, a heg miatt ugyanis szívesen görnyednél, de ne tedd!





# Hegkezelés

A heg kötözése, szilikon tapasz:

Az első időszakban a legfontosabb feladat a heg tisztán tartása, így akadályozhatod meg egy esetleges fertőzés kialakulását. Ha lehetőség van rá, Én ajánlom, hogy az első pár napban használj vízálló kötést, így a zuhanyzás is könnyen megoldható lesz. A kötés cseréjéről, illetve arról szükséges-e fertőtlenítővel kezelned a sebet, a műtőorvos dönt.

Az Én esetemben például a kötést az első 7 napon kellett fenn tartanom, 2 naponta cserélve. Ezután érhetett víz a sebemet, és az orvosom kérésére innentől szilikonos tapasz volt rajta, napi 15 órában, minimum (ez esztétikailag segíti a heg gyógyulását). Érdemes a tapasz széléit lekerekíteni, így nem akad bele a ruhába és tovább fennmarad.



A heg mobilizálása:

Az első időszakban ezt a torna és a légzés segíti elő. Kimondott hegmasszázst akkor végezz, ha erre az orvosod engedélyt adott!



# VISSZATÉRÉS A SPORTHOZ

Sokan még csak a gondolattól is irtóznak, hogy visszatérjenek a sporthoz egy kisbabával.

A tested sajog, kialvatlan vagy és fáradt, a szoptatás minden idődet és energiádat felemészti, ráadásul a műtétből is épphogy csak kezdesz felépülni. Sokan viszont az első adandó alkalommal nyúlnának az edzőcipőért.

Császármetszés után, az első hat hétben is végezhetsz fizikai aktivitást, elindulhatsz a regenerálódás útján. A Testalbum szülés utáni regenerációs csomagja óriási segítség ebben az időszakban. A gyermekágy legfontosabb feladata a gyógyulás, ne és persze a kapcsolódás az új családtaggal.

Helytelen viszont azt gondolni, hogy a gyógyulás és a pihenés egyet jelent a mozgás teljes elhagyásával, szükség van ugyanis a fokozatos terhelésre, a megfelelő regeneráció érdekében. Amint lehet, menjetek ki a szabadlevegőre sétálni.

A sokat emlegetett hat hét letelte sem jelenti azt, hogy azonnal visszatérhetsz a terhesség előtti aktivitási szintedre, figyeld a tested jelzéseit és ne siettesd a folyamatot. Akármennyire is nehéz elfogadni a striákat, akármennyire is nehezedre esik ránézni a hegedre, és akármennyire is dühít, hogy egy emelettől már kifulladsz, ez egy átmeneti állapot! Jobb lesz és te is jobban leszel! Bízz magadban, és legyél elnéző magaddal!





# ZÁRÓ GONDOLATOK

A gyermeked érkezésére sok minden segíthet felkészülni! Lehetsz felkészült orvosilag, mert résztvettél a megfelelő szülésfelkészítőn! Lehetsz felkészülve a praktikumok szempontjából, a tökéletes kelengyelistával.

Mi a Testalbumnál abban segítünk, hogy testileg és lelkileg is készen állj a kisbabád érkezésére, és nem engedjük el a kezdetet később sem a szülés utáni regeneráció során. Ha még nem tetted, nézd meg a Várandósság csomagot, amit Koleszár-Tóth Viki és Én állítottunk össze Neked, hogy biztonságban lehess velünk a kezdetektől, egészen a felépülésed végéig!

VÁRANDÓSSÁG CSOMAG



# NÉZZ BE HOZZÁNK!



[testalbum.hu](https://testalbum.hu)



Exkluzív, mégis  
hívogató.



Bölcs, mégis  
barátságos



Letisztult, mégis  
lelke van.

ta



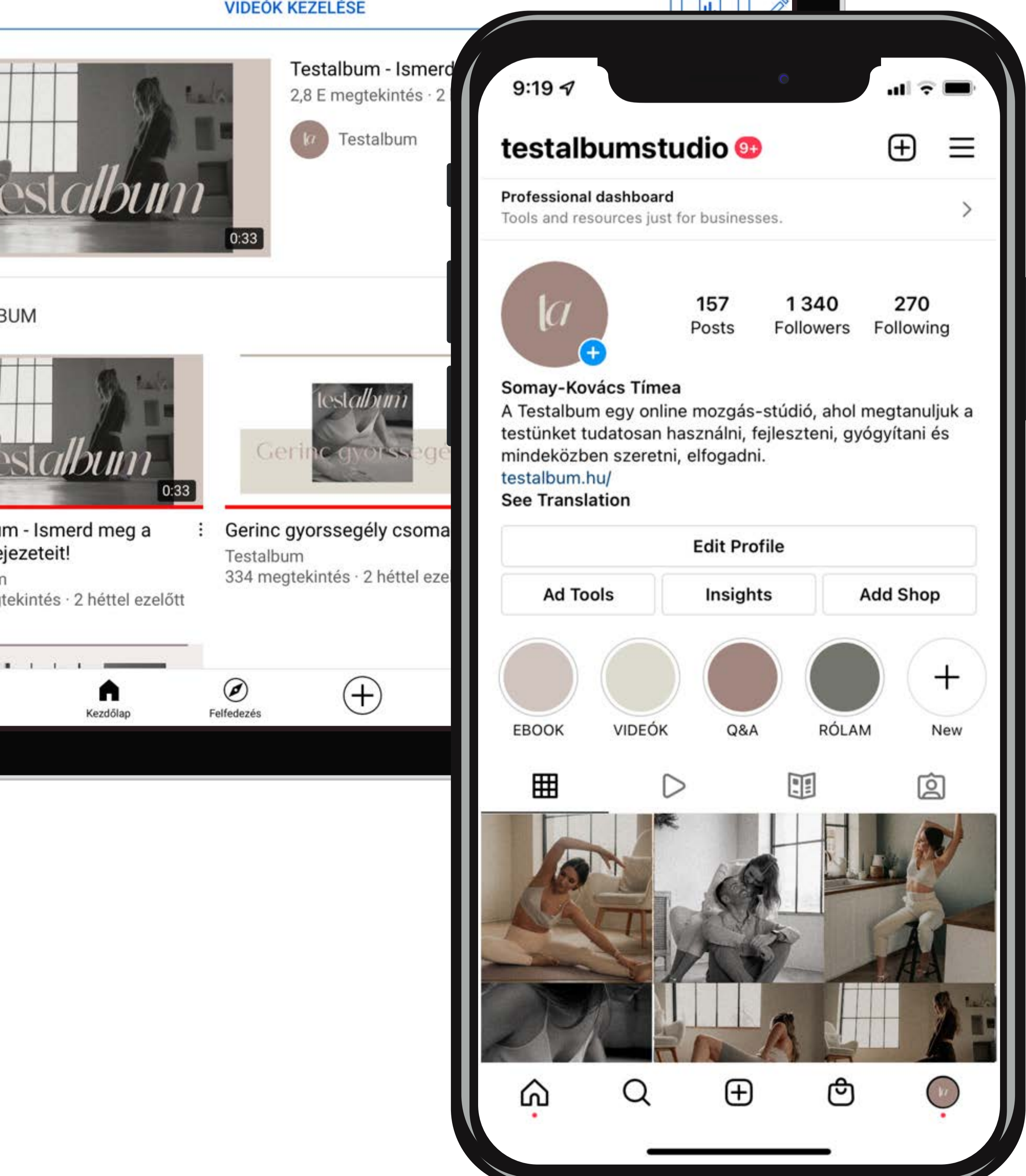
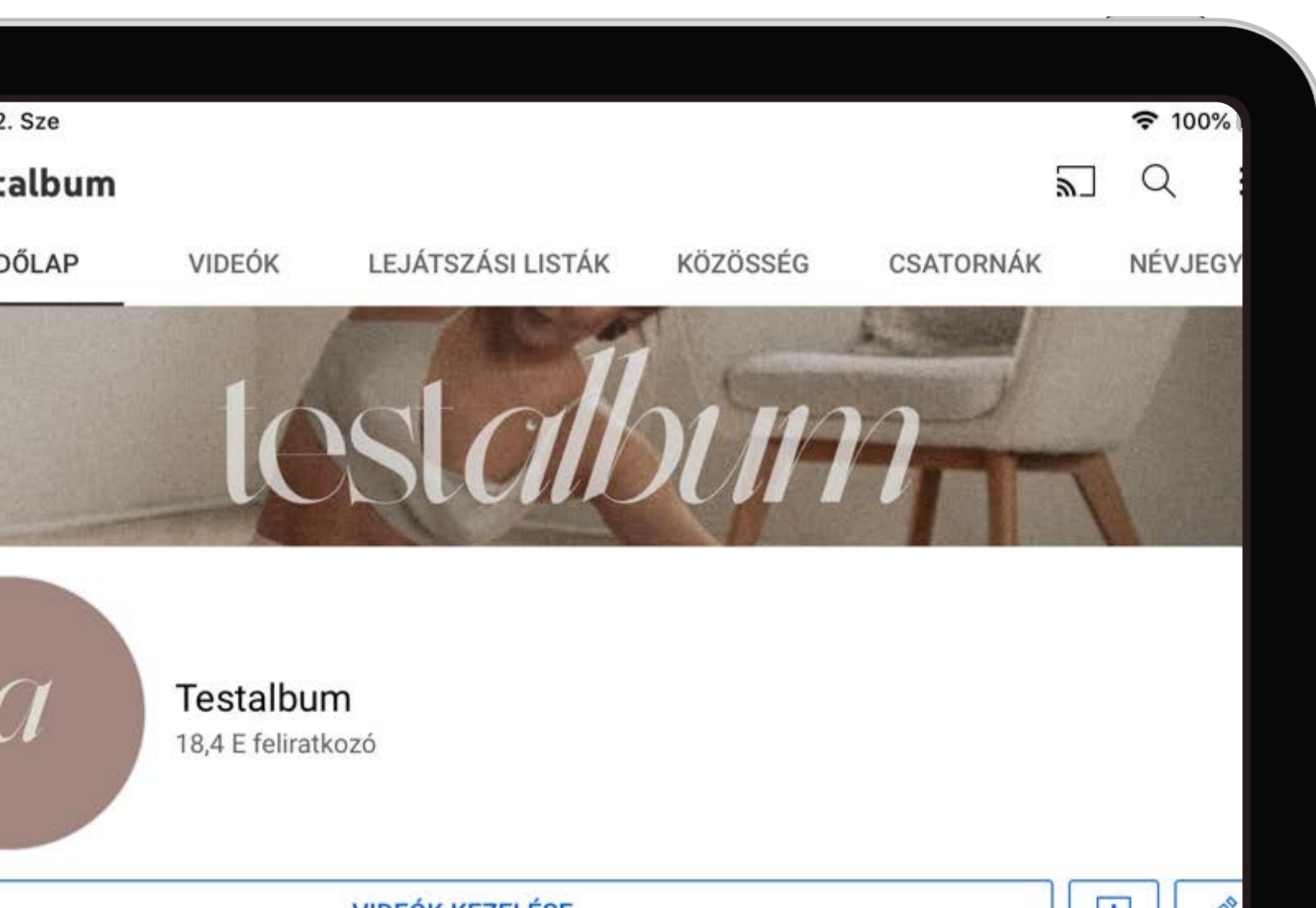
# testalbum



MARADJ  
VELÜNK

Szeretnénk még egyszer  
megköszönni, hogy bizalmat  
szavaztál nekünk, és a  
testalbumnak, reméljük nem sokára  
újra találkozunk!

*Timi és Márk*



<https://www.instagram.com/testalbumstudio/>



<https://www.youtube.com/c/testalbum>



Iratkozz fel a hírlevélre!



1. American College of Obstetricians and Gynecologists: Exercise After Pregnancy <https://www.acog.org/womens-health/faqs/exercise-after-pregnancy>
2. American College of Obstetricians and Gynecologists: Exercise During Pregnancy <https://www.acog.org/womens-health/faqs/exercise-during-pregnancy>
3. Fitness Australia: Pre-and-Post-Natal-Exercise-Guidelines: [https://bp-fitnessaustralia-production.s3.amazonaws.com/uploads/uploaded\\_file/file/219/Pre-and-Post-Natal-Exercise-Guidelines.pdf](https://bp-fitnessaustralia-production.s3.amazonaws.com/uploads/uploaded_file/file/219/Pre-and-Post-Natal-Exercise-Guidelines.pdf)
4. Mayo Clinic: C-section <https://www.mayoclinic.org/tests-procedures/c-section/about/pac-20393655>
5. Mayo Clinic: Exercise After Pregnancy <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/labor-and-delivery/in-depth/exercise-after-pregnancy/art-20044596>
6. Mullins E, Sharma S, McGregor AH. Postnatal exercise interventions: a systematic review of adherence and effect. *BMJ Open*. 2021 Sep 30;11(9):e044567. doi: 10.1136/bmjopen-2020-044567. PMID: 34593482; PMCID: PMC8487169.
7. Pruett, Michele Dell PhD, ATC1; Caputo, Jennifer L PhD, CSCS2 Exercise Guidelines for Pregnant and Postpartum Women, *Strength and Conditioning Journal*: June 2011 - Volume 33 - Issue 3 - p 100-103 doi: 10.1519/SSC.0b013e31821c3261
8. Szumilewicz A, Kuchta A, Kranich M, Dornowski M, Jastrzębski Z. Prenatal high-low impact exercise program supported by pelvic floor muscle education and training decreases the life impact of postnatal urinary incontinence: A quasi experimental trial. *Medicine (Baltimore)*. 2020 Feb;99(6):e18874. doi: 10.1097/MD.00000000000018874. PMID: 32028397; PMCID: PMC7015656.
9. Woodley SJ, Lawrenson P, Boyle R, Cody JD, Mørkved S, Kernohan A, Hay-Smith EJC. Pelvic floor muscle training for preventing and treating urinary and faecal incontinence in antenatal and postnatal women. *Cochrane Database Syst Rev*. 2020 May 6;5(5):CD007471. doi: 10.1002/14651858.CD007471.pub4. PMID: 32378735; PMCID: PMC7203602.

*A videóban és használati útmutatóban található információ nem minősül orvosi tanácsnak, diagnózisnak vagy kezelésnek. A tartalom célja, beleértve a szöveget, képet, videót, grafikát, az ismeretterjesztés, nem helyettesíti a személyes orvosi konzultációt.*

## FORRÁSOK

