Jak zvládnout šestinedělí? Dopřejte si odpočinek a nezapomeňte doplňovat důležité živiny

31.8.2023 - Petr Lesenský | Dýcháme

Prvních šest týdnů po porodu je nejen časem uzdravování těla, ale také dobou, kdy si na sebe maminka a miminko zvykají.

Kromě péče o nového člena rodiny by žena měla dbát i o svou psychickou pohodu a zdraví. To se však mnohdy neděje a maminky na sebe v novém životním režimu spíše zapomínají. Nálada se jim pak mění jako na houpačce, cítí se unaveně, vyčerpaně a ve stresu. Jak se na období šestinedělí správně připravit? A co by při prvních týdnech po návratu z porodnice nemělo doma chybět?

Důkladná intimní hygiena

Během šestinedělí se tělo ženy vrací „do normálu" a čistí se. Děloha se zmenšuje, zbavuje se sliznice a hojí se i rány po porodu. V této době je obzvlášť důležité dbát na důkladnou hygienu. Oblast intimních partií je v prvních týdnech velice citlivá a daleko náchylnější na různé druhy zánětů. Doporučuje se proto častější sprchování, klidně i několikrát denně, ideálně po každé návštěvě toalety. Vhodné je omývat se buďto pouze vlažnou vodou, nebo jemným mycím gelem pro intimní hygienu, který nedráždí a nevysušuje.

Intimní hygiena je obzvlášť důležitá i z toho důvodu, že z těla odcházejí krevní sraženiny neboli očistky. Proto jsou nepostradatelnou pomůckou jednorázové savé vložky v kombinaci se síťovanými poporodními kalhotkami, které vložku udrží na místě, a maminka se tak díky nim cítí pohodlně. I ty by se měly měnit ideálně s každou návštěvou toalety. *„V prvních dnech po porodu se krvácení podobá silné menstruaci, postupně se mění v hnědavé a nažloutlé špinění, až přejde do čirého výtoku. U každé ženy je tento proces velice individuální – zatímco některá již po čtrnácti dnech nešpiní, může jindy proces hojení trvat i šest či více týdnů,"* přibližuje **MUDr. Kateřina Veselá, Ph.D.,** ředitelka reprodukční kliniky **REPROMEDA**.

Vybavte se pomůckami pro správné kojení

První týdny s miminkem jsou plné seznamování a učení se. Jednou z úplně nových činností je také kojení. Ze začátku se může zdát náročné a provázet ho mohou komplikace jako bolavé bradavky, málo mléka nebo zánět prsu. I na tyto situace se maminky mohou předem připravit a pro jistotu si pořídit produkty, které pomohou. V nabídce je v dnešní době celá škála kojicích pomůcek. *„V sortimentu dm najdou maminky nejen prsní vložky, ale i celou řadu chladicích a zklidňujících gelů nebo mastí na bradavky, které jsou mezi maminkami velmi oblíbené. Obsahují totiž přírodní lanolin, který dokáže bradavky zklidnit, hydratuje je a působí i preventivně proti popraskání,"* popisuje **Jiří Peroutka**, manažer komunikace **dm drogerie markt**.

Energii doplní výživné jídlo i vitamíny

Ženské tělo po porodu prochází velkými hormonálními změnami, což zvyšuje nároky na specifické minerály a vitamíny. Významnou zátěž představuje i kojení, které ženu stojí hodně energie. Maminky by proto do svého jídelníčku měly zařadit co nejvíce ovoce a zeleniny, ořechů, mléka i masa. Důležitý je rovněž dostatečný pitný režim. Zahrnovat může vodu, ovocné šťávy nebo čaje vhodné pro kojící

ženy, konkrétně třeba fenyklový a anýzový na zklidnění zažívání. Dostatečný příjem tekutin mimo jiné podporuje tvorbu mateřského mléka. *„V našem sortimentu maminky najdou kromě řady bylinkových čajů podporujících laktaci i speciální mama nápoje z ovocných šťáv nebo instantní drinky. Ty jsou bohaté na vitamíny a minerály, které ženy v prvních týdnech po porodu potřebují,“* říká **Jiří Peroutka**, manažer komunikace **dm drogerie markt**.

Důležité železo

Specifickou minerální látkou, jež maminkám po porodu většinou chybí, je železo. Samotné těhotenství a následný porod jsou pro tělo náročným procesem, kdy je potřeba mít dostatečnou zásobu tohoto prvku. Z potravin se ho ale do těla vstřebá jen málo, proto je důležité ho doplnit například v tabletách či kapslích. Nedostatek železa se projevuje únavou, celkovým vyčerpáním, bolestí hlavy, zvýšeným tepem nebo problémy s dýcháním. Porod i následná péče o miminko je pro maminku náročnou změnou, která ji stojí hodně energie. I z toho důvodu je nutné železo doplňovat i po skončení těhotenství.

Pokud si chce být žena jistá, že svému tělu během šestinedělí dodá vše potřebné, může začít užívat doplňky stravy pro kojící maminky. Ideální je zařadit komplexní vitamínové přípravky, které obsahují kyselinu listovou, jód a vitamín D. K poporodním obtížím se může kvůli hormonální nerovnováze přidat i nadměrné vypadávání vlasů. V tomto případě pomohou vitamíny B a C.

Neopomíjejte psychohygienu

Přestože je narození dítěte považováno za jeden z nejšťastnějších životních okamžiků, čerstvé maminky často zažívají smíšené pocity. Rychle se střídá radost se smutkem, strachem nebo i úzkostí. S těmito depresivními stavy, které se někdy označují pojmem baby blues, se setkává téměř 80 procent žen po porodu. *„Prevencí a zároveň i podporou je především dobré sociální zázemí a dostupnost praktické pomoci,“* říká psychoterapeutka **Eva Labusová**. Takzvané baby blues nastupuje zpravidla pár dní po porodu a do dvou týdnů by mělo postupně odeznít. V opačném případě je nutné vyhledat odbornou pomoc, za což by se žena neměla stydět a nevnímat to ani jako své vlastní selhání. *„Pomoc doporučujeme vyhledat vždy, když u ženy po porodu smutné nálady převládají, chybí radost z mateřství, dostavuje se apatie, nebo dokonce agrese zaměřená vůči dítěti či sobě samé. Problémem je i nespavost nebo naopak přespříliš spánku, nechutenství či přejídání,“* dodává **Eva Labusová**.

Důležité je nebát se říct si o pomoc a nabídky pomoci od blízkých neodmítat. Šestinedělí je především o odpočinku a seznamování se s miminkem. Samozřejmostí by měl být také dostatek spánku. Domácí práce nebo vaření rozhodně nikam neutečou. Žena by si měla každý den najít alespoň pár minut pro sebe a věnovat se aktivitám, které jí udělají radost: čtení knížky, meditace nebo péče o své tělo. To jí pomůže udržet si pozitivní naladění.

Produkty vhodné pro maminky:

Množství: 60 ks

Cena: 59,90 Kč

K dostání v prodejnách dm, v aplikaci Moje dm a v online shopu dm.cz.

Množství: 30 ml

Cena: 39,90 Kč

K dostání v prodejnách dm, v aplikaci Moje dm a v online shopu dm.cz.

Množství: 700 ml

Cena: 34,90 Kč

K dostání v prodejnách dm, v aplikaci Moje dm a v online shopu dm.cz.

Množství: 250 ml

Cena: 39,90 Kč

K dostání v prodejnách dm, v aplikaci Moje dm a v online shopu dm.cz.

Množství: 40 ks

Cena: 59,90 Kč

K dostání v prodejnách dm, v aplikaci Moje dm a v online shopu dm.cz.

Množství: 41 g

Cena: 119,00 Kč

K dostání v prodejnách dm, v aplikaci Moje dm a v online shopu dm.cz.

https://www.dychame.cz/jak-zvladnout-sestinedeli-doprejte-si-odpocinek-a%E2%80%AFnezapomente-doplnovat-dulezite-ziviny