

Pacjencie, czy znasz swoje prawa?



Pamiętaj, jako pacjent masz prawo do:

- Świadczeń zdrowotnych
- Informacji o swoim stanie zdrowia
- Tajemnicy informacji z Tobą związanych
- Wyrażenia zgody lub jej odmowy na udzielenie świadczeń zdrowotnych
- Poszanowania intymności i godności
- Dostępu do dokumentacji medycznej
- Zgłoszenia sprzeciwu wobec opinii albo orzeczenia lekarza
- Zgłaszania działań niepożądanych produktów leczniczych
- Poszanowania życia prywatnego i rodzinnego
- Opieki duszpasterskiej
- Przechowywania rzeczy wartościowych w depozycie

Jeśli Twoje prawa zostały naruszone zadzwoń:

Telefoniczna Informacja Pacjenta
800-190-590

Rzecznik Praw Pacjenta
ul. Młynarska 46
01-171 Warszawa
kancelaria@rpp.gov.pl www.rpp.gov.pl



Oddział Położniczo - Ginekologiczny Szpitala Powiatowego w Chrzanowie dziękuje Pani za skorzystanie ze swoich usług medycznych. Lekarze, pielęgniarki i położne naszego szpitala z przyjemnością udzielą odpowiedzi na Pani pytania, także po powrocie do domu.

Kontakt do naszego Oddziału Położniczo - Ginekologicznego:

Położne: ☎ 32-624-71-84

Lekarze: ☎ 32-624-71-81

Sekretariat: ☎ 32-624-71-89

Szpital Powiatowy w Chrzanowie

ul. Topolowa 16
32-500 Chrzanów

Telefony - centrala: 32 624 77 77

Fax: 32 623 94 28

Adres e-mail: sekretariat@szpital-chrzanow.pl

<http://szpital-chrzanow.pl/>



SZPITAL
POWIATOWY
W CHRZANOWIE

Informacja dla Pacjentki wypisanej do domu po porodzie



INFORMACJA DLA PACJENTKI WYPISANEJ DO DOMU PO PORODZIE

Gratulujemy narodzin dziecka! Poniżej znajdziesz najważniejsze zalecenia, które pomogą Ci bezpiecznie przejść okres pólgu i zadbać o siebie oraz noworodka.

1. Higiena i pielęgnacja—dbaj o codzienną higienę okolic krocza (lub rany po cięciu cesarskim) - myj je delikatnie wodą i osuszaj ręcznikiem papierowym, wymieniaj często podpaski poporodowe, obserwuj gojenie rany—zwróć uwagę na zaczerwienienie, obrzęk, ból lub sączenie.

2. Krwawienie pólguowe (odchody pólguowe) może trwać kilka tygodni i stopniowo się zmniejsza. Zgłoś się do lekarza, jeśli krwawienie jest bardzo obfite, pojawiają się skrzepy lub nieprzyjemny zapach. U kobiet karmiących wyłącznie piersią miesiączka może wystąpić dopiero po kilku miesiącach, a nawet później. U kobiet niekarmiących miesiączka zwykle pojawia się po około 6–8 tygodniach.

3. Bóle podbrzusza w pólgu są związane z obkurczaniem się macicy (inwolucją) - mogą nasilać się podczas karmienia piersią. Bóle są zwykle skurczowe i stopniowo ustępują w ciągu kilku dni—tygodni.

4. Karmienie piersią

- najlepiej karmić noworodka na żądanie, czyli tak często, jak tego potrzebuje (zwykle 8–12 razy na dobę)
- prawidłowe przystawienie dziecka do piersi jest kluczowe – zmniejsza ryzyko bólu brodawek i wspiera laktację – jeśli masz z tym problem, zasięgnij porady położnej i/lub doradcy laktacyjnego.
- karmienie piersią sprzyja więzi z dzieckiem i wspomaga obkurczanie macicy.



5. Hemoroidy (żyłaki odbytu) mogą pojawić się lub nasilić w ciąży i po porodzie. W przypadku wystąpienia dolegliwości przydatne są: dieta bogata w błonnik, odpowiednie nawodnienie, unikanie zaparć, chłodne okłady. W razie dolegliwości można stosować preparaty miejscowe zalecone przez lekarza lub położną.

6. Odpoczynek i regeneracja - staraj się odpoczywać wtedy, kiedy śpi dziecko. Unikaj dźwigania ciężkich przedmiotów, a do aktywności fizycznej wracaj stopniowo.

7. Samopoczucie psychiczne – wahania nastrojów po porodzie są zupełnie normalne (tzw. baby blues). Jeśli obniżony nastrój, lęk lub zmęczenie utrzymują się dłużej – skonsultuj się ze specjalistą.

8. Kontrola lekarska:

- Udaj się na wizytę kontrolną około 6 tygodni po porodzie.
- W razie niepokojących objawów nie czekaj na planową wizytę (gorączka powyżej 38°C, silny ból brzucha lub krocza, nieprzyjemnie pachnące odchody pólguowe, problemy z oddawaniem moczu, silny ból, zaczerwienienie lub wydzielina z rany, nasilone objawy depresyjne).

9. Współżycie po porodzie—zaleca się wstrzymanie współżycia do zakończenia pólgu (około 6 tygodni) i kontroli lekarskiej. Powrót do współżycia powinien nastąpić wtedy, gdy kobieta czuje się fizycznie i psychicznie gotowa. Może występować suchość pochwy, tklwość lub spadek libido – są to częste i przejściowe objawy. Warto rozważyć antykoncepcję, ponieważ owulacja może pojawić się przed pierwszą miesiączką

10. Konsultacja u fizjoterapeuty uroginekologicznego – ponieważ po ciąży i porodzie (zarówno naturalnym, jak i przez cesarskie cięcie) mięśnie mogą być osłabione, nadmiernie napięte albo pracować nieprawidłowo, co z kolei może wpływać na trzymanie moczu, uczucie ciężkości czy komfort współżycia zaleca się wizytę kontrolną każdej kobiecie po ok. 6 tygodniach od porodu.

Pamiętaj

Każdy organizm regeneruje się w swoim tempie. Jeśli coś Cię niepokoi lub objawy się nasilają, nie zwlekaj z kontaktem z lekarzem lub położną. Pólóg to czas powrotu do zdrowia i adaptacji do nowej roli – wsparcie jest w tym okresie szczególnie ważne.

