

### Alimentație

Alimentați-vă echilibrat și variat:

- Băuturi fără calorii din abundență (apă, ceaiuri neîndulcite etc.)
- Alimente vegetale din abundență (legume, fructe, produse cu grâu întreg)
- Alimente de origine animală doar cu moderație (lapte și lactate, carne/mezeluri cu conținut redus de grăsimi, pește marin bogat în grăsimi și ouă)
- Evitați pe cât posibil dulciurile și băuturile cu zahăr și/sau cofeină
- Evitați pe cât posibil alimentele cu un conținut ridicat de acizi grași saturați (în special grăsimile animale)
- Atât timp cât alăptați, fiți precaută în ceea ce privește alimentele de origine animală nepreparate termic. Există un pericol pentru copilul dvs. Și propriul dvs. corp este încă slăbit în urma sarcinii și nașterii și ar putea fi mai vulnerabil la germeni.

**Important: în cazul apariției febrei, durerilor puternice la nivelul abdomenului inferior, sângerării vaginale amplificate, scurgerii rău mirositoare, sânilor dureroși înroșiți sau al problemelor cu cusătura după cezariană, trebuie să consultați medicul dvs. de specialitate sau departamentul de îngrijire ginecologică ambulatorie.**

În cele din urmă, dorim să indicăm faptul că cele de mai sus conțin recomandări generale. În eventualitatea în care din istoricul personal de boală rezultă alte recomandări personalizate, acestea au fost discutate cu dvs. în cadrul discuției de externare.

**Vă dorim dvs. și bebelușului dvs. tot ce e mai bun pentru viitor!**

### Echipa dvs. curantă



CASETĂ TEHNICĂ

Titular suport media: NÖ LANDESGESUNDHEITSAGENTUR • Locul publicării: 3100 St. Pölten • Credite imagini: Philipp Monihart

Versiunea 06/2022

### Informație externare

## Conduita după o cezariană



G

A

### Stimată pacientă!

Ca o completare la discuția noastră de externare și scrisoarea medicală, dorim să vă oferim alte câteva recomandări generale pentru perioada de după ședere. Pentru a influența favorabil succesul vindecării, trebuie să respectați următoarele:

- fără contact sexual
- fără băi complete, saună și piscină
- nu utilizați tampoane

Vă rugăm să respectați aceste puncte până la controlul la medicul dvs. de specialitate în 6-8 săptămâni.

### Informații generale

Secrețiile (lohiile) pot persista până la 6 săptămâni. Întrucât chiar și după externare pot să apară o multitudine de întrebări și probleme (probleme legate de alăptare, ombilicul copilului, controlul greutății copilului, cusătura, probleme de regresie, altele), este posibilă îndrumarea de către o moașă liber-profesionistă.

### Îngrijirea plăgii și a cicatricei

Medicul dvs. de specialitate sau moașa dvs. v-a oferit indicații privind îngrijirea plăgii și a cicatricei, vă rugăm să le respectați. În caz de dureri, luați doar medicamente prescrise. În cazul unor semne de infecție precum înroșire, umflare, dureri și/sau încălzire în zona plăgii, consultați prompt medicul dvs. de specialitate sau un departament de îngrijire ginecologică ambulatorie.

### Modificări ale corpului

După naștere, este posibil disconfortul fizic. Acesta poate fi corelat cu sarcina sau nașterea sau cu ceea ce faceți atunci când vă îngrijiți de copiii mici, precum ridicarea și aplecarea. Puteți face multe singură împotriva unor simptome (de ex., gimnastică pentru planșeul pelvian). Discutați situația dvs. personală cu medicul dvs. de specialitate și/sau cu o moașă.

### Stare de bine fizică

După naștere, 1 din 10 femei suferă de o tulburare depresivă. Acordați atenție sănătății dvs. fizice!

- Faceți pauze
- Nu încercați „să faceți totul dintr-o dată”
- Permiteți familiei și/sau prietenilor să vă ofere sprijin
- Vorbiți cu cei dragi despre senzațiile dvs.
- Vorbiți și cu medicul dvs. și/sau moașa dvs. dacă aveți nevoie de sprijin suplimentar

Important este ca în cazul sentimentelor negative care persistă mai multe de două până la trei săptămâni, precum anxietate, tulburare depresivă, melancolie etc., să solicitați la timp ajutor, la nevoie chiar mai devreme:

- Psihoterapie: [www.psyonline.at](http://www.psyonline.at)
- Sprijin psihologic: [www.psychnet.at](http://www.psychnet.at)
- Ajutor din partea moașelor: [www.hebammen.at](http://www.hebammen.at)
- Grupe de auto-ajutor: [www.selbsthilfe.at](http://www.selbsthilfe.at)

### Mișcare și activități (sportive)

După externare, trebuie să vă menajați cât mai mult posibil. În măsura în care medicul dvs. de specialitate și/sau moașa dvs. nu a discutat diferit cu dvs., puteți să ridicați și să purtați copilul deja de la momentul externării.

Ascultați-vă corpul, aveți grijă să nu vă suprasolicitați. Nu faceți activități sportive cel puțin până la controlul la medicul dvs. de specialitate. Acesta discută cu dvs. ce este de avut în vedere în situația dvs. personală.

### Contact sexual și contracepție

Evitați contactul sexual cel puțin până la controlul la medicul dvs. de specialitate. După nașterea bebelușului dvs., probabil că vă veți simți atât rănită, cât și obosită. Acordați-vă timpul de care aveți nevoie. Medicul dvs. de specialitate discută situația dvs. personală cu dvs.

Deja după 3 săptămâni de la nașterea unui bebeluș, puteți rămâne din nou însărcinată, chiar dacă alăptați și menstruația nu a început încă. Dacă nu doriți să rămâneți din nou însărcinată, este important să luați măsuri contraceptive. Medicul dvs. de specialitate vă poate informa cu privire la metoda contraceptivă cea mai adecvată pentru dvs.