

10 σημεία-κλειδιά για την καισαρική

## 10 σημεία-κλειδιά για την καισαρική

Δημοσίευση: 28 Μαΐ 2010, 16:13 | Τελευταία ενημέρωση: 28 Μαΐ 2010, 16:13

Προγραμματισμένη ή μη, η καισαρική είναι μια επέμβαση που προκαλεί φόβο και ανησυχία στη μέλλουσα μητέρα. Μάθετε όλα όσα θα θέλατε αλλά φοβάστε να ρωτήσετε.

Της Ελένης Καραγιάννη

Με τη συνεργασία του **Σπύρου Βλάχου** (μαιευτήρας-γυναικολόγος)

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, το ποσοστό των τοκετών που γίνονται με καισαρική τομή στην Ελλάδα είναι περίπου 27%, γεγονός που σημαίνει πως έχετε περισσότερες από μία στις τέσσερις πιθανότητες να φέρετε στον κόσμο το μωρό σας ξαπλωμένη ανάσκελα σε ένα χειρουργείο. Ανεξάρτητα από το εάν η επέμβαση είναι προγραμματισμένη ή εσπευσμένη επιλογή της τελευταίας στιγμής, είναι λογικό να προκαλεί ανησυχία στη μέλλουσα μητέρα. Ωστόσο, στις μέρες μας η διαδικασία είναι πολύ πιο απλή, ανώδυνη και ασφαλής σε σχέση με το παρελθόν. Όμως δεν παύει να είναι μια χειρουργική επέμβαση και θα χρειαστεί χρόνος και φροντίδα για να αναρρώσετε. Εμείς σας εξηγούμε τα δέκα σημεία-κλειδιά που θα κάνουν την καισαρική μια όσο το δυνατόν πιο ευχάριστη ανάμνηση.

### 1. Οι πρώτες 24 ώρες

Όταν μεταφερθείτε από το χειρουργείο στο δωμάτιο του μαιευτηρίου, θα είστε ακόμα λίγο ζαλισμένη και θα νιώθετε το σώμα σας μουδιασμένο, ανεξάρτητα από το εάν η τομή έγινε με γενική αναισθησία ή με επισκληρίδιο. Ίσως αναρωτηθείτε για ποιο λόγο είστε ακόμη συνδεδεμένη με σωληνάκια. Μην ανησυχείτε, είναι φυσιολογικό. Ο οργανισμός σας χρειάζεται βοήθεια τις επόμενες είκοσι τέσσερις ώρες για να δυναμώσει. Ο ορός θα σας παρέχει τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά μέχρι το πρώτο σας κανονικό γεύμα –πιθανότητα μέχρι το μεσημέρι της επόμενης μέρας. Παρόλληλα, ο καθετήρας σας βοηθά να απαλλαγείτε από τα ούρα έως ότου καταφέρετε να σηκωθείτε για να πάτε στην τουαλέτα και διευκολύνει το νοσηλευτικό προσωπικό να ελέγχει εάν η ποσότητα και το χρώμα τους είναι φυσιολογικά. Εάν η καισαρική έγινε με επισκληρίδιο, είναι πολύ πιθανό να έχετε ακόμη τον καθετήρα της αναισθησίας στη θέση του για είκοσι τέσσερις έως τριάντα έξι ώρες μετά την επέμβαση. Από εκεί θα σας χορηγείται κάθε τόσο μια μικρή δόση αναισθητικού που θα σας βοηθά να μην πονάτε.

### 2. Η αντιμετώπιση του πόνου

Εκείνο που φοβίζει τις περισσότερες γυναίκες όταν βγαίνουν από το χειρουργείο είναι πώς θα νιώσουν όταν το μούδιασμα περάσει και «ξυπνήσει» ο πόνος. Όμως πλέον η ανάρρωση από την καισαρική είναι σχετικά ανώδυνη. Στα περισσότερα μαιευτήρια χορηγούνται συστηματικά αναλγητικά από τη στιγμή που η γυναίκα επιστρέφει στο δωμάτιο και για τις επόμενες τέσσερις μέρες. Άλλωστε, προτεραιότητα της σύγχρονης ιατρικής είναι η ανακούφιση από τον πόνο. Γι' αυτό, εάν νιώθετε ότι αρχίζετε να πονάτε, το καλύτερο που έχετε να κάνετε είναι να ζητήσετε βοήθεια από το νοσηλευτικό προσωπικό. &8710;εν υπάρχει λόγος να περιμένετε να σας το προτείνουν ή να κάνετε υπομονή μέχρι να νιώσετε καλύτερα. Το ίδιο ισχύει και για τις άλλες «παρενέργειες» της επέμβασης, όπως η ναυτία, η φαγούρα ή τα εξανθήματα που συχνά προκαλούνται ως αντίδραση του οργανισμού στην αναισθησία. Εξηγήστε στις νοσοκόμες τι σας συμβαίνει κι εκείνες θα σας χορηγήσουν τα ανάλογα φάρμακα για να ανακουφιστείτε.

### 3. Ο θηλασμός

Οι γυναίκες που γεννούν με καισαρική μπορούν άφοβα να θηλάσουν τα μωρά τους ήδη από τις πρώτες ώρες μετά τη χειρουργική επέμβαση. Επειδή όμως δεν θα μπορείτε ακόμα να σταθείτε σε καθιστή θέση, γυρίστε απλώς στο πλάι και ζητήστε να σας βάλουν το στόμα του μωρού σας στο ύψος του στήθους. Ίσως κατά τη διάρκεια του θηλασμού νιώσετε κάποιο πόνο στην κοιλιά –είναι οι γνωστές συσπάσεις της μήτρας που τη βοηθούν να ξαναπαρεί το αρχικό της μέγεθος. Πρόκειται για κάτι που θα νιώθετε συχνά όταν ταΐζετε το μωρό σας τις επόμενες εβδομάδες.

### 4. Προλάβετε τον κίνδυνο φλεβίτιδας

Είναι πολύ πιθανό ο γιατρός σας μετά την επέμβαση να ζητήσει να σας χορηγείται για τις επόμενες ημέρες (εφτά έως δέκα) μια αντιπηκτική υποδόρια ένεση, η οποία συνήθως γίνεται στην κοιλιά ή στο μπράτσο. Η ένεση αυτή προλαμβάνει τη φλεβίτιδα, δηλαδή την αποφυγή δημιουργίας θρόμβου στις φλέβες των ποδιών, και είναι απαραίτητη, κυρίως εάν η γυναίκα έχει αντιμετώπιση πρόβλημα θρόμβωσης στο παρελθόν. Στις περισσότερες περιπτώσεις όμως η ένεση χορηγείται προληπτικά σε όλες τις νέες μητέρες που έχουν γεννήσει με καισαρική.

### 5. Η λειτουργία του εντέρου

Τις επόμενες μέρες μετά την επέμβαση υπάρχει ένα κομμάτι του σώματός σας που ακόμα «κοιμάται» εξαιτίας του αναισθητικού. Πρόκειται για το έντερό σας, το οποίο λόγω της αναισθησίας και των χειρισμών μέσα στην κοιλιά δεν κάνει σωστό περισταλισμό. Για να βοηθήσετε το σύστημα να λειτουργήσει όσο πιο γρήγορα και ομαλά γίνεται, είναι σημαντικό να σηκώνεστε και να περπατάτε αρκετά. Επίσης, ένα μασάζ μπορεί να είναι ευεργετικό: ασήκωστε ελαφριά πίεση στην περιοχή της κοιλιάς με τα δάχτυλά σας κατά τη φορά των δεικτών του ρολογιού, εισπνέοντας βαθιά και βγάζοντας αργά τον αέρα. Μη φοβάστε, τα ράμματα δεν πρόκειται να σπάσουν. Εάν η κατάσταση δεν μπει σε τάξη μέσα στα πρώτα εικοσιτετράωρα, ίσως χρειαστεί να σας χορηγήσουν υπόθετο γλυκερίνης.

### 6. Τα πρώτα βήματα

&8710;χασμένη ανάμεσα στο φόβο ότι θα πονέσετε και στη λαχτάρα να κρατήσετε το μωρό σας, θα σας είναι αρχικά δύσκολο να βρείτε την ιδανική στάση για να το πάρετε στην αγκαλιά σας. Κατά τη διάρκεια του πρώτου εικοσιτετράωρου οι επιλογές είναι περιορισμένες, αναγκαστικά θα μείνετε ξαπλωμένη ανάσκελα. Αυτή είναι η καλύτερη στάση για να βοηθήσετε την κυκλοφορία του αίματος και την επισύλωση της τομής. Αργότερα, θα μπορείτε να σηκωθείτε, αρκεί βέβαια να υπάρχει κάποιος να σας βοηθήσει. Ο πιο ανώδυνος τρόπος είναι να γυρίσετε στο πλευρό σας, να λυγίσετε τα γόνατα και να καθίσετε στηριζόμενη στα χέρια σας. Στη συνέχεια, αφήστε τα πόδια σας να ακουμπήσουν καλά στο πάτωμα, στηριχτείτε σε κάποιον που είναι εκεί για να σας βοηθήσει και σηκωθείτε σιγά σιγά κοιτάζοντας μπροστά. Θυμηθείτε: όσο πιο πολύ περπατάτε, τόσο πιο γρήγορα θα αναρρώσετε. Να είστε όμως και λογική, μην προσπαθήσετε να κάνετε απότομες κινήσεις και επιστρέψτε στο κρεβάτι σας εάν νιώσετε κούραση ή ζαλάδα.

### 7. Οι κοιλιακές εκκρίσεις

Όπως συμβαίνει με όλες τις λεχώνες, αμέσως μετά τη γέννα θα αρχίσουν να βγαίνουν από τον κόλπο σας υγρά με πρόσμειξη αίματος, τα λόχεια. Αυτό σημαίνει ότι η μήτρα σας καθαρίζει από τη βλενώδη μεμβράνη που κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης επικοινωνούσε με τον πλακούντα. Η μόνη διαφορά ανάμεσα στην καισαρική και στον φυσιολογικό τοκετό είναι ότι στην πρώτη περίπτωση τα υγρά είναι πολύ περισσότερα. Η ποσότητά τους θα μειωθεί γύρω στην πέμπτη μέρα, ενώ το χρώμα τους από έντονο κόκκινο θα γίνει ροζ και θα συνεχίσουν να εκρέουν για αρκετές εβδομάδες, ακόμα και για δύο μήνες. Αν διαπιστώσετε ότι ξαφνικά έγιναν ξανά κόκκινα, αν η ποσότητά τους αυξηθεί σημαντικά, αν γίνουν δύσοσμα ή αν επιμένουν για περισσότερες από δέκα εβδομάδες, ενημερώστε το γιατρό σας.

### 8. Η φροντίδα της τομής

Κατά τη διάρκεια της παραμονής σας στο μαιευτήριο, η μαία, η νοσοκόμα ή ο γιατρός σας θα καθαρίζει κάθε μέρα τα ράμματα και θα ελέγχει την τομή για να βεβαιωθεί ότι έχει κλείσει όπως πρέπει. Μετά από είκοσι τέσσερις ώρες θα αντικαταστήσει τη σφιχτή περίδεση που σας έβαλαν στο χειρουργείο με έναν απλό αδιάβροχο επίδεσμο, τον οποίο μπορείτε εύκολα να αλλάζετε μόνη σας κάθε μέρα μετά το ντους (θα μπορείτε να κάνετε ένα σύντομο ντους –όχι μπάνιο– από τη δεύτερη μέρα). Πέντε ή δέκα μέρες μετά την επέμβαση μπορείτε να σταματήσετε να καλύπτετε την τομή. Στη σπάνια περίπτωση που το τραύμα επιμολυνθεί ή η τομή αρχίσει να βγάζει πύον ή αίμα, ο γυναικολόγος σας θα πρέπει να το καθαρίσει με ειδικά αντισηπτικά και ενδεχομένως να σας χορηγήσει αντιβίωση.

#### **9. Η επιστροφή στο σπίτι**

Όταν έρθει η μέρα που θα επιστρέψετε στο σπίτι (συνήθως τέσσερις ή πέντε μέρες μετά τη γέννα), ίσως ανησυχήσετε διαπιστώνοντας ότι δεν νιώθετε τίποτα στο σημείο όπου έγινε η επέμβαση, ακόμα κι αν ακουμπήσετε εκεί το χέρι σας. Αυτή η υπαισθησία (δηλ. η ελαττωμένη αισθητικότητα) είναι προσωρινή, αλλά μπορεί να διαρκέσει μέχρι και πέντε ή έξι μήνες και οφείλεται στο γεγονός ότι μαζί με το δέρμα κόπηκαν και τα αισθητήρια νεύρα της περιοχής. Αντίθετα, μπορεί να νιώθετε φαγούρα ή αίσθηση τραβήγματος ακριβώς επάνω στην ουλή. Κάνοντας τακτικά μασάζ στην περιοχή με υδατική κρέμα ή λοσιόν θα βοηθήσετε την κυκλοφορία του αίματος και θα επιταχύνετε την επούλωση.

#### **10. Η πλήρης ανάρρωση**

Μετά την καισαρική, το σώμα σας θα χρειαστεί αρκετό χρόνο για να ξεπεράσει τη δοκιμασία την οποία υπέστη. Οι μύες και οι ιστοί θα κάνουν έως και πέντε μήνες για να επανέλθουν στη φυσιολογική τους κατάσταση. Τις πρώτες εβδομάδες φροντίστε να μη σηκώνετε βάρη, να αποφεύγετε τις απότομες κινήσεις και φυσικά επικοινωνήστε με το γιατρό σας εάν αντιληφθείτε κάποιο παράξενο σύμπτωμα, όπως εμετούς, πυρετό, πόνο χαμηλά στην κοιλιά ή στο στήθος και αιμορραγία. Μετά από έξι εβδομάδες, έχετε τη δυνατότητα να αρχίσετε να γυμνάζεστε και λίγους μήνες αργότερα (περίπου οχτώ), εφόσον το επιθυμείτε, μπορείτε να μείνετε ξανά έγκυος. Η πιθανότητα να χρειαστεί να κάνετε ξανά καισαρική είναι περίπου 50-75% -θα εξαρτηθεί από την κατάσταση της μήτρας σας, από το διάστημα που πέρασε από την προηγούμενη καισαρική και από το εάν θα συντρέξει ξανά ο λόγος που σας οδήγησε στο χειρουργείο την πρώτη φορά. Ακόμα κι έτσι, όμως, πρέπει να ξέρετε ότι πλέον μια γυναίκα μπορεί να αποκτήσει με καισαρική ακόμα και τέσσερα ή πέντε παιδιά.

[kids.in.gr](http://kids.in.gr)