

Ochrona krocza – temat ten od jakiegoś czasu na stałe zagościł w opiece okołoporodowej. I bardzo słusznie, ponieważ brak blizn w obrębie tkanek krocza i prawidłowa regeneracja struktur dna miednicy stanowią znaczący element wpływający na komfort funkcjonowania kobiet po porodzie.

Czym jest ochrona krocza?

Zwrot ten rozumiany jest jako brak nacięcia krocza (epizjotomii) w końcowej fazie drugiego okresie porodu, czyli w chwili rodzenia się główki dziecka. Ale czy ochrona krocza sprowadza się tylko i wyłącznie do braku nacięcia? Należy pamiętać, że krocze to tylko końcowy element ze struktur biorących udział w porodzie. Zanim dojdzie do momentu, kiedy personel podejmuje decyzję o nacięciu, w ciele kobiety musi wydarzyć się spora praca (m.in. rozciągnięcie odpowiednich więzadeł, prawidłowe wstawianie się dziecka w kanał rodny). Na pracę ciała kobiety w porodzie, jak i decyzję o wykonaniu epizjotomii wpływają czynniki ze strony matki i/lub ze strony dziecka. Zatem, czy możesz mieć na to wpływ? Absolutnie tak. Ale należy pamiętać, że rozpoczynający się, czy już trwający poród, zdecydowanie nie jest tym momentem. Przygotowania należy zacząć już na etapie wczesnej ciąży.

Ochrona krocza – na co możesz mieć wpływ?

- Na kondycję Twoich tkanek, która związana jest z ich odżywieniem. Zadbaj o dietę i nawodnienie przyczyniające się do zwiększenia ilości kolagenu w Twoich tkankach. Rozważ suplementację.
- Profilaktyka infekcji intymnych czy zakażeń układu moczowego, m.in.: zadbanie o mikrobiom pochwy, bawełniana bielizna, dieta uboga w cukry proste.
- Ćwiczenia mięśni dna miednicy pod okiem wykwalifikowanej osoby jak i praca nad strukturami biorącymi udział w porodzie (terapia manualna, odpowiednio dobrane ćwiczenia). Ważne jest świadome napinanie mięśni, ale w ochronie krocza najważniejsza jest ich świadoma relaksacja podczas parcia, na przekór automatycznej reakcji ciała w postaci napinania.
- Masaż krocza rozpoczęty od skończonego 36 t.c. z użyciem oleju, który jednocześnie wpłynie na natłuszczenie okolicy między wejściem do pochwy a odbytem.
- Uprawianie seksu w ciąży, o ile nie ma medycznych przeciwwskazań.
- Wypracowanie blizny na kroczu, pozostałej po poprzednim porodzie – udaj się do fizjoterapeuty uroginekologicznego, który Ci w tym pomoże.
- Świadoma praca oddechem i świadomość pracy ciała podczas oddechu.

- Wybór szpitala, którego personel wesprze Cię w ochronie krocza.
- Wybór położnej asystującej przy porodzie i Twoja współpraca z personelem w trakcie porodu.
- Wybór optymalnych pozycji ciała w II okresie porodu.
- Umiejętność parcia spontanicznego, na wydechu.
- Znajomość fizjologii porodu, jego przebiegu. Wiedza pozwoli Ci zrozumieć aktualny stan, wpłynie na uniknięcie paniki. Dzięki temu świadomie przejdziesz przez czas rodzenia się główki, co zwiększy szansę na ochronę krocza.

Bardzo istotnym czynnikiem jest świadomość, że poród jest zjawiskiem bardzo dynamicznym. Mimo idealnego przygotowania, może zakończyć się niezgodnie z Twoimi oczekiwaniami.

Ochrona krocza – na co nie masz wpływu?

- Wiek, a wraz z nim osłabianie kondycji tkanek, ich podatności na pracę.
- Waga dziecka w dniu porodu, obwód główki.
- Ilość przebytych porodów – z każdym następnym szansa na ochronę krocza wzrasta.
- Stan dziecka podczas porodu: prawidłowy jego przebieg, występowanie nieprawidłowych tzw. „spadków tętna” (zwolnień czynności serca płodu), konieczność zabiegowego ukończenia porodu, konieczność szybszego zakończenia porodu.

Podsumowanie

Pamiętaj, że jeśli istniały medyczne wskazania i Twoje krocze zostanie nacięte, możesz zadbać o to, aby goiło się prawidłowo, a następnie, aby nie stanowiło znaczącego czynnika obniżającego Twój komfort fizyczny i psychiczny. Położne, lekarze i fizjoterapeuci ginekologiczni mogą Ci w tym znacząco pomóc, udaj się do nich po poradę. Do zobaczenia w Bloku Porodowym!

*Autor: mgr Aleksandra Chylińska, Położna Bloku Porodowego,
Specjalistka pielęgniarstwa położniczo-ginekologicznego*
