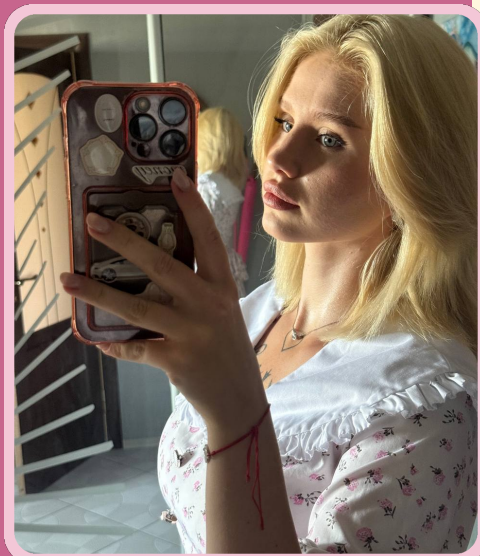


Дбайливий догляд за рубцем після кесаревого розтину

Персональний чек-лист для етапу через 6 місяців після операції



@by.rusalkaaa

Блогерка • мама в декреті • відновлення після кесаревого розтину

Моя історія

Привіт! Я мама в декреті після кесаревого розтину. Я відновлююся після пологів і виховую сина. Ці дбайливі кроки я перевірила на собі, побачила позитивний для себе результат і вирішила оформити свій досвід у зрозумілий чек-лист, щоб підтримати інших мам.

Про цей чек-лист

Я поєднала особистий досвід з актуальними доказовими рекомендаціями. Цей варіант підготовлений для етапу близько 6 місяців: рубець повністю закритий, лікар дозволив масаж, болю та ускладнень немає.

Головне правило безпеки

Масаж має залишатися комфортним. Ділянку з онімінням легко перевантажити, тому тиск збільшують повільно й ніколи не працюють крізь біль.

Мій особистий досвід не гарантує однакового результату для кожної людини. Ця пам'ятка не замінює огляд і не встановлює діагноз. Якщо ущільнення росте, стає болючим або змінюється, його слід повторно показати лікарю.

1. Що дозволено зараз

Що робити	Обережний масаж рубця та сусідньої шкіри; ходьба; м'яка робота з диханням, тазовим дном і глибокими м'язами живота.
Як виконувати	Починайте з легкого дотику. Шкіра може зміщуватися, але живіт не потрібно глибоко продавлювати.
Скільки часу	Спочатку 3-5 хвилин через день; потім до 5-10 хвилин, 4-7 разів на тиждень, якщо шкіра реагує спокійно.
Коли зупинитися	За болю, висипу, ушкодження шкіри, нового набряку або почервоніння.

Чому строки в рекомендаціях різняться

Одні організації дозволяють масаж після повного закриття рани приблизно з 6 тижнів, інші називають 6-8 або 8 тижнів. Обережний орієнтир: повністю закрыта шкіра, відсутність запалення та дозвіл лікаря. У вашому випадку ці умови виконані.

2. Щоденний догляд

Що робити	Підтримувати шкіру чистою, сухою та комфортно зволоженою; захищати рубець від сонця.
Як виконувати	Обережно мити, не терти мочалкою, промокати рушником. За сухості наносити тонкий шар засобу без ароматизаторів. На сонці прикривати одягом або використовувати SPF 30-50.
Скільки часу	Зволоження 1-2 рази на день за потреби; захист від сонця під час кожного впливу.
Коли зупинитися	За висипу, мокнуття, печіння або наростання почервоніння.

Силіконовий гель або пластини можуть бути корисними за піднятого, червоного чи сверблячого рубця, але краще обговорити їх із дерматологом. Не наносити на подразнену або ушкоджену шкіру.

3. Коли масаж поки заборонений

- Відкрита ділянка, кірочка, тріщина або кровотеча.
- Виділення, неприємний запах, нове почервоніння або гаряча шкіра.
- Наростаючий набряк, гострий біль, лихоманка або загальне нездужання.
- Нова опуклість, особливо під час кашлю або натужування.
- Ущільнення, що швидко росте, є дуже щільним або болючим.
- Висип або ушкодження шкіри в зоні масажу.

Не намагайтеся розім'яти підозрілу ділянку

За цих ознак масаж не продовжують і не маскують симптоми кремом. Поновлення - після оцінки спеціаліста або повного зникнення легкого подразнення.

4. Підготовка

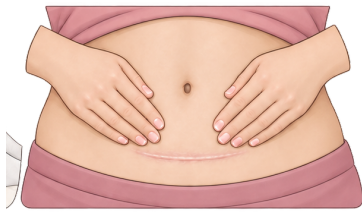


- Вимити руки й перевірити, що нігті короткі.
- Лягти із зігнутими колінами або зручно напівсидіти; використати подушки.
- Зробити 3-5 спокійних вдихів і видихів, розслабити живіт.
- Почати на сухій шкірі. Якщо пальці тягнуть поверхню, взяти трохи нейтрального крему без ароматизаторів.

Не використовувати

Ефірні олії, зігрівальні засоби, вакуумні банки, скребки, інтенсивне розминання й агресивні апаратні процедури.

5. Самомасаж: крок за кроком



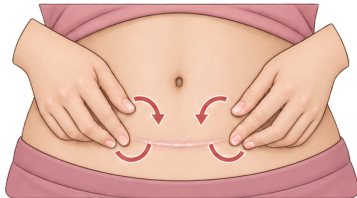
1. Спокійний дотик

Що робити: Покласти долоню або подушечки пальців поруч із рубцем.

Як: Утримувати без розтирання, потім легко погладити шкіру над і під рубцем.

Скільки: 30-60 секунд.

Зупиніться: Біль, різке печіння, нудота, запаморочення або сильне неприйняття дотику.



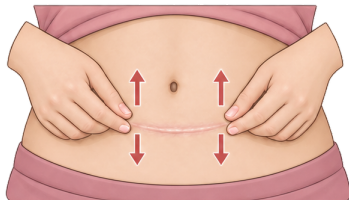
2. Маленькі кола

Що робити: Спочатку працювати за 1-2 см від рубця, потім обережно перейти на нього.

Як: Робити повільні кола подушечками 2-3 пальців. Шкіра трохи рухається, але не натирається.

Скільки: 1-2 хвилини на всю лінію.

Зупиніться: Біль понад 2-3 з 10, посилення печіння або стійке почервоніння.



3. Зміщення вгору і вниз

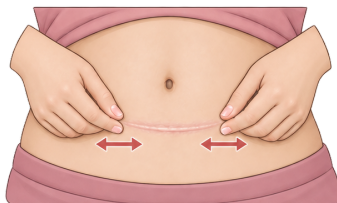
Що робити: Перевірити м'яке ковзання шкіри поперек рубця.

Як: Зафіксувати шкіру пальцями й повільно зміщувати її вгору, потім униз. Не розтирати поверхню.

Скільки: По 3-5 рухів на кожній ділянці.

Зупиніться: Якщо шкіра майже не рухається, а збільшення зусилля спричиняє біль.

5. Самомасаж: продовження



4. Зміщення вправо і вліво

Що робити: М'яко перевірити рухливість шкіри вздовж рубця.

Як: Зміщувати тканини вправо і вліво на невелику комфортну амплітуду.

Скільки: По 3-5 рухів на кожній ділянці.

Зупиніться: Гострий, прострільний або такий, що зберігається після масажу, біль.

Сила тиску

Почніть легко й переходьте лише до помірного тиску. Шкіра зміщується, але живіт не продавлюється глибоко. Не намагайтеся 'розбити' ущільнення. Сильніший або довший масаж не означає кращий результат.

6. Які відчуття можливі

Допустимо	Одразу припинити
• Легке натягнення. • Помірна чутливість. • Коротке поколювання. • Невелике порожевіння, що минає за 20-30 хвилин. • М'яке тепло без гарячої шкіри.	• Гострий, ріжучий або наростаючий біль. • Біль понад 2-3 з 10. • Кров або ушкодження шкіри. • Виражений набряк, гаряча шкіра або почервоніння. • Симптоми, що зберігаються чи посилюються наступного дня.

Важливо: за оніміння тиск контролюють особливо уважно - знижена чутливість може приховати надмірний вплив.

7. Поступове збільшення протягом 4 тижнів

Тиждень	Що робити	Обсяг	Перехід далі
1	Дотики, кола поруч із рубцем, дуже м'яко на рубці.	3-5 хв через день	Немає болю й подразнення протягом доби.
2	Додати зміщення вгору-вниз і вправо-вліво.	5 хв, 4 рази/тиж	Шкіра спокійно переносить масаж.
3	Трохи збільшити глибину, не доходячи до болю.	5-8 хв, 4-6 разів/тиж	Немає наростаючого набряку чи чутливості.
4	Зберегти комфортну техніку; не посилювати заради прогресу.	До 10 хв, максимум 1 раз/день	Продовжувати лише за суб'єктивної користі.

Якщо реакція триває довше доби, поверніться до попереднього рівня або зробіть перерву на кілька днів.

8. Стягнутість і відчуття набряклості

Що робити	Поєднувати м'який масаж із диханням, прогулянками та регулярною зміною положення.
Як виконувати	Не тримати живіт втягнутим. Уникати тісного одягу. Допустимі легкі погладження від центру живота до боків без глибокого тиску.
Скільки часу	Дихання 2-5 хвилин; прогулянки зручними відрізками з поступовим збільшенням.
Коли зупинитися	За посилення набряку, болю, задишки або однієї бічної припухлості.

Новий або стійкий набряк через 6 місяців краще показати лікарю: не слід автоматично вважати його 'застоем лімфи' й інтенсивно дренувати самостійно.

9. Дихання, постава, живіт і тазове дно



Дихання і глибокі м'язи живота

На вдиху дозвольте нижнім ребрам і животу м'яко розширитися. На видиху злегка підтягніть низ живота, наче застібаєте вільну блискавку. Не затримуйте дихання.

5 спокійних повторів 1-2 рази на день. Зупиніться за болем, випинання живота 'будиночком' або тиску вниз.

Тазове дно

- На видиху м'яко стиснути й підняти м'язи навколо піхви та ануса; на вдиху повністю розслабити.
- Почати з 5 скорочень по 3-5 секунд і 5 коротких скорочень, 1-2 рази на день.
- Не тренуватися регулярним перериванням струменя сечі.
- Зупиніться за болем, спазму, утрудненого сечовипускання або неможливості розслабитися.

Постава і ходьба

- Не тримати живіт постійно втягнутим; розподіляти вагу на обидві ноги.
- Маківка вгору, ребра над тазом, коліна вільні, дихання не затримується.
- Збільшувати прогулянки на 5-10 хвилин лише за доброї переносимості.
- Зупиніться за болем, важкості у піхві, підтікання сечі або погіршення наступного дня.

10. Засоби: два варіанти

Під час грудного вигодовування	Якщо грудного вигодовування немає
Обирайте простий засіб без ароматизаторів і лікарських компонентів. Наносьте мінімальну кількість; дочекайтеся вбирання або закрийте ділянку одягом до контакту з дитиною. Вимийте руки перед годуванням. За реакції шкіри у матері чи дитини припиніть застосування. Лікарські креми й ретиноїди - лише після узгодження з лікарем або фармацевтом.	Підходить той самий нейтральний крем або силікон за показаннями. Новий засіб спочатку перевірте на невеликій ділянці протягом 24-48 годин. Припиніть за свербіж, висипу, мокноття або печіння. Відсутність грудного вигодовування не робить ефірні олії, прогрівання, банки чи скребки корисними.

11. Коли потрібен спеціаліст

Фізіотерапевт тазового дна

Рубець погано зміщується або стягнутість заважає рухам; є біль під час сексу, підтікання сечі, важкість у піхві, закрепи, біль у тазі чи спині.

Хірург або акушер-гінеколог

Ущільнення, що росте або болить, випинання під час кашлю, новий біль у животі, виділення чи підозра на грижу.

Дерматолог

Рубець стає дедалі опуклішим, виходить за початкові межі, сильно свербить, червоніє, змінює колір або реагує на крем чи силікон.

Червоні прапорці

Потрібна термінова медична допомога, якщо з'являється хоча б одна з наведених нижче ознак.

!

Температура 38 °C або вище разом із погіршенням самопочуття.

!

Гній, неприємний запах, розкриття рубця або почервоніння, що швидко поширюється.

!

Сильний або наростаючий біль у животі.

!

Біль у грудях, раптова задишка, непритомність або виражене серцебиття.

!

Однобічний біль, почервоніння або набряк ноги.

!

Сильний головний біль із порушенням зору.

!

Дуже рясна вагінальна кровотеча.

!

Думки про заподіяння шкоди собі або дитині.

Якщо неможливо швидко зв'язатися зі своїм лікарем, звертайтеся по невідкладну допомогу. Повідомте, що пологи були протягом останнього року.

На що масаж може вплинути - і на що не може

Реалістична мета

Масаж може поступово покращити рухливість поверхневої шкіри, переносимість дотику та відчуття стягнутості; іноді зменшуються свербіж і суб'єктивна щільність. Результат не гарантований, оскільки якісних досліджень небагато.

Чого він не робить

Масаж не прибирає жир або 'фартух', не усуває діастаз, не підтверджує й не 'розбиває' глибокі внутрішні спайки та не гарантує плаский живіт. На форму живота впливають час, будова тканин, харчування, загальна активність і відновлення м'язів.

Рівень доказовості

Помірний	Захист рубця від сонця; силікон для піднятих рубців; поступова фізична активність і тренування тазового дна.
Обмежений	Вплив масажу на щільність, зовнішній вигляд, чутливість і стягнутість рубця; місцевий масаж за відчуття набрякості.
Експертний консенсус	Не масажувати незагоєну або запалену ділянку; дотримуватися гігієни; збільшувати тиск поступово; зупинятися за болем та шкірної реакції.

Офіційні джерела

- Kingston and Richmond NHS Foundation Trust. Scar massage after caesarean birth. <https://www.kingstonandrichmond.nhs.uk/patients-and-families/patient-leaflets/scar-massage-after-caesarean>
- Royal National Orthopaedic Hospital. A Patient's Guide to Scar Care After Surgery. <https://www.rnoh.nhs.uk/patients-and-visitors/patients/patient-information-guides/scar-care-after-surgery-1>
- American Academy of Dermatology. Scars: Diagnosis and treatment. <https://www.aad.org/public/diseases/a-z/scars-treatment>
- American College of Obstetricians and Gynecologists. Physical Activity and Exercise During Pregnancy and the Postpartum Period. <https://www.acog.org/clinical/clinical-guidance/committee-opinion/articles/2020/04/physical-activity-and-exercise-during-pregnancy-and-the-postpartum-period>
- CDC. Urgent Maternal Warning Signs and Symptoms. <https://www.cdc.gov/hearher/maternal-warning-signs/index.html>

Матеріал підготовлено як практичну пам'ятку; він не замінює персональної медичної консультації.

Трекер на 4 тижні

Заповнюйте після масажу. Якщо біль або шкірна реакція посилюються до наступного дня, зменште навантаження або зробіть перерву.

Тиж.	Дата	Трив.	Відчуття до	Біль до 0-10	Відчуття після	Біль після 0-10	Шкіра: 30 хв / наступ. день
1							
2							
3							
4							

Нотатки для лікаря або фізіотерапевта:
