

# Jak przygotować się do cesarskiego cięcia?

**Dostałaś skierowanie na cesarskie cięcie od ginekologa prowadzącego Twoją ciążę? Jeśli tak, przed Tobą kilka tygodni, które zapewne poświęcisz na przygotowanie się do operacji.**

Poniżej znajdziesz wskazówki dotyczące tego, na czym warto się skupić i o czym pamiętać. Możesz stopniowo odhaczać kolejne punkty, by w dniu przyjęcia do szpitala mieć spokojną głowę i móc skupić się wyłącznie na radości z nadchodzącego porodu.



## USTALANIE TERMINU CESARSKIEGO CIĘCIA:

- Umów się na wizytę w placówce, w której chciałabyś rodzić – najlepiej zrobić to bezpośrednio po otrzymaniu skierowania. Podczas spotkania z ordynatorem oddziału położniczego otrzymasz dokładny termin zgłoszenia się na oddział i datę porodu.
- Jeśli chcesz, by podczas porodu obecny był Twój partner lub inna bliska osoba, warto poinformować o tym lekarza i spytać, czy wymaga to dopełnienia jakichś formalności.



## ZBIERANIE INFORMACJI O SZPITALU:

Jeśli nie znasz szpitala, w którym będziesz rodzić, z pewnością chciałabyś się czegoś o nim dowiedzieć. Kilka tygodni przed porodem to doskonały czas na zebranie **kluczowych informacji**:

- O **informacje na temat oddziału**, możesz spytać bezpośrednio u źródła (na przykład podczas ustalania terminu CC) lub w internecie: na forach, grupach na Facebooku.
- Pierwsze dni z maluszkiem to czas na **naucę karmienia piersią**. Warto sprawdzić, czy szpital oferuje konsultacje z doradczynią laktacyjną i czy w razie potrzeby można wypożyczyć laktator.
- Warto dowiedzieć się, w jakich godzinach możliwe są **odwiedziny**, żeby wiedzieć, kiedy tata będzie mógł odwiedzić Ciebie i maluszka.



## UPORZĄDKOWANIE KWESTII ZDROWOTNYCH:

- Przed operacją warto pozbyć się ognisk zapalnych, dlatego **zaplanuj wizytę u dentysty**, by sprawdzić, czy wszystko jest w porządku.
- Sprawdź, kiedy szczepiłaś się na WZW B** – lekarz może o to zapytać podczas wizyty i ewentualnie poprosić o powtórzenie szczepienia.
- Kilka tygodni przed porodem to świetny czas na zrobienie wszystkich **niezbędnych badań**. Na pewno otrzymasz dokładne informacje od lekarza, ale warto pamiętać, że przy cesarskim cięciu wykonuje się:
  - badanie poziomu elektrolitów,
  - badanie krzepliwości krwi (koagulogram),
  - specjalistyczne badania, jeśli były związane z powodem skierowania na CC (np. okulistyczne).
- Zostaniesz poproszona o wykonanie także **standardowego pakietu badań** wymaganego przy porodzie:
  - oznaczenie grupy krwi i Rh z przeciwciałami odpornościowymi,
  - morfologii i badania moczu (na 4 tyg. przed porodem),
  - HBs Ag, WR (w III trymestrze),
  - badania w kierunku nosicielstwa wirusów HIV i HCV,
  - posiewu z przedsionka pochwy i odbytu w kierunku nosicielstwa bakterii *Streptococcus agalactiae* (paciorkowiec typu B) (po 35. tygodniu ciąży); wynik tego badania nie ma znaczenia w przypadku cesarskiego cięcia.



## DZIEŃ PRZED PRZYJĘCIEM NA ODDZIAŁ:

- Zmyj kolorowy lakier** z przynajmniej jednego paznokcia, by nie zaburzał pomiarów pulsoksymetru (urządzenia, które nakłada się mamie na palec, żeby mierzyło stopień wysycenia krwi tlenem).
- Postaraj się **nawodnić organizm**, wypijając co najmniej 2 litry wody.
- Warto **rozplanować posiłki** tak, by na kilka godzin przed przyjęciem na oddział nic nie jeść i nic nie pić.
- Dobrym pomysłem jest sprawdzenie, czy w **torbie z wyprawką** do porodu na pewno jest spakowane wszystko, co potrzebne.



## DZIEŃ PRZYJĘCIA NA ODDZIAŁ:

- Postaraj się dokładnie **umyć całe ciało** łagodnym środkiem myjącym i wytrzeć się świeżym ręcznikiem.
- Weź ze sobą:** torbę z wyprawką, dowód osobisty, skierowanie na cesarskie cięcie, kartę ciąży i wyniki badań.
- Jeśli to możliwe, zaplanuj dojazd do szpitala tak, aby bez problemu dotrzeć tam jakiś czas (np. kwadrans) **przed ustaloną godziną**.