



## ROZDZIAŁ 4, ETAP 1 – POŁÓG

### Dolegliwości w okresie połogu

Połów jest okresem, w którym dochodzi w organizmie kobiety do cofania się zmian ciążowych. Rozpoczyna się w momencie wydalenia łożyska i trwa do zakończenia zmian inwolucyjnych, czyli do 6 tygodni.

Ze względu na czas, jaki minął od porodu, można wyróżnić 3 okresy połogu:

- **bezpośredni** – obejmuje pierwsze 24 godziny po porodzie,
- **wczesny** – trwa do końca 1. tygodnia po porodzie,
- **późny** – trwa do końca 6. tygodnia od porodu, w tym czasie zakończeniu ulegają zmiany inwolucyjne oraz stabilizuje się laktacja.



### Główne zmiany i dolegliwości w okresie połogu:

- **w związku z obkurczaniem się macicy w pierwszych dniach połogu kobieta może odczuwać silne i bolesne skurcze** – zwłaszcza w trakcie karmienia piersią (zwiększone stężenie oksytocyny) – które w kolejnych dniach będą mniej bolesne,
- **krwawienie połogowe (odchody połogowe)** – orientacyjny czas trwania krwawienia po porodzie cechuje się dużą zmiennością, może trwać od 2 do 6 tygodni,
- **ilości krwawienia – intensywność krwawienia** zmniejsza się w czasie, choć fizjologicznie obserwuje się okresowe zwiększenie ilości wydzieliny, np. podczas karmienia piersią lub przy wysiłku fizycznym,
- **nagłe nasilenie krwawienia** – możliwy objaw nieprawidłowej involucji macicy i krwawienia z powodu resztek łożyska,
- **obfite odchody połogowe** mogą być również jednym z objawów zapalenia błony śluzowej macicy,
- **nagłe zahamowanie krwawienia, zatrzymanie odchodów połogowych** może być spowodowane przepętnionym pęcherzem moczowym (szczególnie w pierwszych godzinach po porodzie), połogowym zapaleniem błony śluzowej jamy macicy,

- **obfite krwawienie ze znaczną ilością skrzepów** może świadczyć o krwotoku poporodowym – warto zwrócić uwagę na objaw niepokojącego nasilenia krwawienia, przy którym kobieta jest zmuszona zmieniać podpaskę co ok. 30–90 minut,
- **nieprzyjemna, gnilna woń krwawienia** może świadczyć o zapaleniu błony śluzowej macicy,
- **popunkcyjne bóle głowy** w przypadku zastosowania znieczulenia przewodowego podczas porodu,
- zaburzenia ze strony układu krążenia, oddechowego, wystąpienia nudności i wymiotów w przypadku zastosowania znieczulenia ogólnego.

### Odchody połogowe – obraz etapu gojenia rany jamy macicy

OKRES POŁOGU	BARWA / KONSYSTENCJA	OKREŚLENIE	STAN RANY JAMY MACICY
1-3 doba	Krwiste	Lochia rubra	Niepełna hemostaza
Koniec 1. tygodnia	Brunatnokrwiste	Lochia fusca	Zaciskanie naczyń, zamykanie skrzeplinami, pojawia się surowica
Koniec 2. tygodnia	Brudnożółte	Lochia flava	Wydalanie martwiczego materiału komórkowego
Koniec 3. tygodnia	Szarobiałe	Lochia alba	Stopniowa epitelializacja rany
Po 4-6 tygodniach	Zanikanie odchodów		Rana wygojona

**Publikowane treści mają jedynie charakter informacyjny i nie stanowią porady medycznej, ani nie mogą być traktowane jako porada medyczna, nawet jeśli zostały napisane przez specjalistę.**

**W PRZYPADKU WĄTPLIWOŚCI SKONSULTUJ SIĘ Z LEKARZEM LUB POŁOŻNĄ.**

#### Piśmiennictwo:

1. Czerwińska-Osipiak A., Pięta B., Kamińska J., Nowakowska H.: Opieka nad kobietą w połogu w świetle polskich i światowych zaleceń. Pielęgniarstwo XXI wieku, 2018, 17, 3(64), 65–68;
2. Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 16 sierpnia 2018 r. w sprawie standardu organizacyjnego;
3. Bręborowicz G.H. (red.): Położnictwo i ginekologia. Tom I. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2015;
4. Bręborowicz G.H. (red.): Położnictwo. Podręcznik dla położnych i pielęgniarek. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2011;
5. Wójkowska-Mach J. (red.): Profilaktyka zakażeń połogowych. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2019