

## Mitovi o porođaju carskim rezom

*Travanj je mjesec podizanja svijesti o carskom rezu i tim povodom želim da se malo pozabavimo oko čestih miskoncepcija istog. Za porod carskim rezom još uvijek kruži jako puno dezinformacija koje, iako ponekad mogu biti bezazlene (ponekad i opasne), često otežavaju novim majkama. Zato sam danas skupila najčešće mitove o carskom rezu, kako bismo podigli svijest o ovoj temi.*

### **Mit broj 1: Žene koje su se porodile carskim rezom nemaju postpartum krvarenje**

Nakon poroda carskim rezom, žene znaju pomisliti da krvarenja iz maternice neće biti, no to je jedna normalna pojava u postpartumu bez obzira na tip poroda. Lochia (lohije) naziv je za postporođajno krvarenje koje se događa u periodu nakon poroda (kreće odmah nakon poroda bebe i posteljice) te traje oko 6 tjedana (iako može trajati kraće i duže). Najintenzivnije krvarenje najčešće bude prvih 14 dana, a kako je to normalna pojava kod svakog poroda, treba pripremiti postpartum uloške na vrijeme!

### **Mit broj 2: Žene nakon carskog reza ne mogu dojiti**

Iako se ovo u nekim krugovima još uvijek često čuje, definitivno je mit. Carski rez kao takav ne bi trebao utjecati na laktaciju. Moramo uzeti u obzir da ima nekih faktora koje dojenje mogu otežati, no dojenje je i dalje apsolutno moguće. Neki od faktora su: stres na tijelo, anestezija koja je korištena, bol u oporavku i otežano namještanje/položaj, razdvojenost od djeteta, uspavana bebica... Ovisno o tome kakva vam je situacija, kontaktirajte stručnjake (najbolje savjetnicu za dojenje), a ako već unaprijed znate da idete na carski rez, pripremite neke stvari i educirajte se o dojenju općenito, kao i dojenju nakon carskog reza.

Par savjeta koje vam mogu dati je da prihvatite lijekove protiv bolova (jer bol često blokira dojenje zbog lučenja hormona stresa), samo zatražite tip lijeka koji je kompatibilan s dojenjem. Tražite da beba bude uz vas što je više moguće, neka to bude isključivo kontakt kože na kožu i neka beba bude na dojci. Ako je beba uspavana, pokušajte je malo poškakljati i navesti da sisa u snu. Možete malo i potaknuti sisanje s kompresijom dojke. Ako ne možete biti uz bebu često, stimulirajte stvaranje mlijeka izdajalicom.

### **Mit broj 3: Oporavak od poroda carskim rezom lakši je od oporavka od vaginalnog poroda**

Iako je porod carskim rezom dosta češći nego prije, i dalje se radi o ozbiljnom operativnom zahvatu, čiji oporavak nije nimalo lagan. Što se tiče usporedbe između poroda carskim rezom i poroda vaginalnim putem, iako se često kaže da je period oporavka jednak, oporavak od carskog reza je često teži i potrebno je tijelu dati više vremena i pažnje. No jednako tako treba imati na pameti da ima i jako laganih oporavaka nakon vaginalnog poroda, kao i iznimno teških, te isto to "pravilo" može vrijediti i za carski rez. Neke žene se brzo i lako oporave, a nekima zaista treba puno vremena, što je naravno normalno i sasvim uredno. U pitanju je jako puno faktora i zato nije ispravno samo izjaviti da je jedan tip poroda uvijek teži ili lakši od drugoga. No ono što je bitno naglasiti je da carski rez nikako nije "easy way out" već je zaista ozbiljan operativni zahvat i oblik poroda.

### **Mit broj 4: Porod carskim rezom smanjuje šanse za prolapsima**

Prolaps rodnice, stanje je u kojem se "zidovi" rodnice opuštaju. U tom slučaju se može dogoditi da maternica, rektum, mokraćni mjehur, uretra i tanko crijevo počnu ispadati iz svojih standardnih položaja, jer ih vaginalni zid više ne može podržati. Međutim ovo stanje je rizik bez obzira na tip poroda, neovisno je li carskim rezom ili vaginalno.

### **Mit broj 5: Jednom carski uvijek carski**

Iako će neke žene s idućim trudnoćama morati imati ponovljeni carski, većina žena su odlični kandidati za vaginalni porod nakon carskog reza (vaginal birth after cesarean, VBAC), te se u takvim slučajevima VBAC i preporuča kao najbolja opcija za mamu i bebu. Ovaj mit postoji zbog nekadašnjeg pravila ako je žena jednom rodila carskim rezom, svaki idući put će morati tako roditi. No novija saznanja i prakse polako otvaraju vrata VBAC-u kao nečem normalnom i poželjnom, te u zdravim trudnoćama jednako sigurnim kao ponovljeni carski rez (u nekim slučajevima i sigurniji, no to je jako individualno).

### **Mit broj 6: Zbog carskog reza žena gubi sve mogućnosti koje bi imala u vaginalnom porodu**

Iako veliki broj carskih rezova (pogotovo hitnih) zaista nemaju mogućnost nekih praksi kao što su zlatni sat, kontakt [kože na kožu](#), [produljeno rezanje pupkovine](#) i slično, i to se lagano mijenja u svijetu (a malo i pomalo i kod nas). Kod poroda carskim rezom gdje je dana lokalna anestezija (spinalna ili epiduralna) i gdje su mama i beba dobro, potiče se zlatni sat i kontakt kože na kožu, što je jako bitno za mamu i bebu. Također, u svijetu je sve aktualniji "family-centered cesarean" i "gentle cesarean", u kojem su

uobičajene prakse te da (kada je moguće) mama bude budna (lokalna anestezija) i aktivno sudjeluje u porodu gdje je svjesna svega što se događa. U takvom porodu prisutan je i partner (ili druga pratnja), te bodri majku i ohrabruje. Bebica se izvlači sporije, s malo jačim pritiskom na prsa, kako bi se pluća očistila od tekućine, slično kao i u vaginalnom porodu. Također, beba odmah ide mami na prsa (ako su mama i beba dobro) na sat vremena kontakta kože na kožu, dok se mami rana sanira i šiva, i prakticira se produljeno rezanje pupkovine. Nakon toga beba zna često ići ocu na prsa (ponekada odmah ako mami nije dobro). Znaju biti i neke komplementarne prakse kao što su “[vaginal seeding](#)”, mogućnost da mama nosi slušalice i sluša glazbu ili meditaciju, te francuski carski rez za kojeg neke žene tvrde da je oporavak puno lakši. Iako ovaj tip carskog reza kod nas još uvijek nije moguć, uvijek je dobro konzultirati se sa svojim liječnikom i vidjeti koja bi od ovih opcija bila moguća. Što više pričamo o tome i normaliziramo ovaj pristup, prije ćemo ići u korak s ostatkom svijeta što se tiče prakse nježnog i obiteljski orijentiranog carskog reza.

### **Mit broj 7: Nakon poroda carskim rezom žena neće moći hodati tjednima**

Nakon carskog reza definitivno treba uzeti period odmaranja i oporavka, no već kroz 24 sata od poroda, žena će biti zamoljena da se ustane i malo kreće, poticati će se nježno šetanje kako bi rana bolje zarasla i kako bi se izbjegle neke komplikacije. Iako treba izbjegavati dizanje tereta, hodanje uz i niz stepenice (prva 2 tjedna) i teški fizički napor, hodanje se potiče i svakim danom postaje sve lakše. [Ovdje](#) možete pročitati kako se pripremiti za postpartum nakon carskog reza.

### **Mit broj 8: Carski rez nije porod**

Ovaj sam mit ostavila za kraj jer želim da vam ostane u mislima kada završite ovaj tekst. Bez obzira ako ste mama koju čeka carski rez, prošle ste carski rez, ili ste netko tko nije i nikada neće doživjeti carski rez, ovo je bitna poruka koju je potrebno naglasiti. **Carski rez je porod.**

Gotovo. Točka. Tu nema debate. Ako je beba izašla iz tvog tijela, to je porod. Način poroda je jednostavno jedna osobna priča i zapamtite da niste ništa manje vrijedne zbog načina na koje ste rodile. A ako se netko još uvijek drži stigme i ovog negativnog mita, zapamtite da to nema veze s vama, već s njihovim manjkom edukacije i empatije.

Mama, ti si rodila.

**Piše: Una Pašić Gregović, doula i edukatorica**

**Photo: Stoodio Soo**

**Web: [www.una-bridged.com](http://www.una-bridged.com)**

**Instagram: <https://www.instagram.com/una.bridged/>**

**[www.intimina.com](http://www.intimina.com)**

**<https://www.instagram.com/intimina/>**

<https://hr-hr.facebook.com/IntiminaHrvatska/>

***S ljubavlju,  
Una***