

## PUERPERIUM -BABINJE

Termin puerperium ili babinje predstavlja vremenski period koji počinje završetkom porođaja a traje šest nedjelja. U tom periodu doazi do vraćanja genitalnih organa na stanje kakvo je bilo prije trudnoće. Dešavaju se regresivne i progresivne promjene. Regresivne promjene zahvataju genitalne organe, a progresivne dojke, koje preuzimaju ulogu ishrane novorođenčeta.

Prvih nekoliko dana iscjedak iz materice je *krvav*, da bi do desetog dana dobio *smeđu* boju, a poslije toga postaje *žučkast*. Nakon 2-3 nedjelje taj iscjedak, nazvan lohije se obezboji i sasvim iščezne.

Prvi dan nakon porođaja materica se nalazi u visini pupka, da bi već petog dana dno materice bilo u visini između simfize i pupka. Desetog dana materica je ispod gornje ivice simfize, a na pri kraju puerperija potpuno involuira.

Prvih nekoliko dana nakon porođaja dojke luče kolostrum koji sadrži više vode nego mlijeka, da bi krajem prve nedjelje dojke počele daluče pravo mlijeko. trećeg dana nakon porođaja dojke nabreknu, otvrdnu i porodilja osjeća nadolzak mlijeka u vidu žarenja.

### **Kontrola puerpere**

Kontrola lokalnog i opšteg stanja puerpere obuhvata pregled genitalnih organa i dojki. Kod pregleda genitalnih organa treba obratiti pažnju na inovulicu materice, izgled lohija i na ranu od epiziotomije. Kod pregleda dojki treba obratiti pažnju da se ne radi o zastoju mlijeka, upali i ragadama.

**Higijena puerpere** mora biti na izuzetnoj visini. Čim počne da ustaje i da se samostalno kreće ona može da se istušira ili opere mlakom vodom pri čemu treba zaštititi površinske rane koje još nisu potpuno zarasla. Pranje ruku mora biti što češće. Ostale higijenske mjere kao što su umivanje i pranje zuba treba da su uredovnom programu.

Najveća pažnja se mora obratiti na higijenu genitalnih organa. Preporučuje se korištenje sterilinih uložaka, bar prvih osam dana poslije porođaja a njihovomijenjanje zavisi od obilnostilohija. Pranje spoljnjih genitalnih organa treba obavljati mlakom vodom najmanje tri puta dnevno.

### **Njega puerpere**

Ženi poslije porođaja treba omogućiti što bolje uslove kako bi mogla da se odmori. Spavanje je neophodno i porodilju ne treba uznemiravati posjetama. Ukoliko je sve normalno, babinjara se može kretati već poslije nekoliko dana, a kućne poslove može obavljati tek krajem prvog mjeseca poslije porođaja. U prve dvije nedjelje poželjno je da babinjara ima nekog ko će joj pomagati u kućnim poslovima i oko bebe.

Posebno mjesto zauzima **higijena dojenja**. Ona treba da se odvijaju maksimalno aseptičnim uslovima. Dojke, posebno bradavice, moraju biti pošteđene infekcije. Bradavice treba oprati mlakom vodom poslije svakog dojenja, jer se tako najbolje štite od maceracije kože, koja je u stvari prvi korak ka površinskoj ili dubljoj upali dojke.

### **Mokrenje i defekacija**

Zastoj mokraće i puno debelo crijevo mogu usporiti involuciju materice, te ukoliko trudnica ne mokri ili nema redovnu stolicu treba konsultovati svog ljekara.

### **Gimnastičke vjebe**

Prvog dana poslije porođaja, pošto se odmori, babinjara treba da počne sa gimnastičkim vježbama. Počinje sa dubokim inspirijumina i ekspirijima pri čemu se podižu ispuštaju gornji ekstremiteti. Drugog dana se preporučuje fleksija ekstremiteta i podizanje glave i ramena. Babinjara već može da ustane. Trećeg dana se mogu činiti svi pokreti ekstremiteta. Ustajanje i šetanje je preporučljivo pored kreveta, kao i do kupatila.

U prvoj nedjelji babinjara treba svakodnevno da ponavlja navedene vježve jer one imaju za cilj pored podizanja fizičke kondicije i profilaktički značaj protiv vaskularnih oboljenja.

**Menstruacija** se obično pojavljuje na kraju puerperija ali ona može da izostane tokom cijele laktacije. Kada se pojavi ona može biti neredovna i neobična, naročito ako žena doji. Ponekad mlijeko ne nadolazi u izvjesnoj mjeri za vrijeme menstruacije, a događa se i da beba bude razdražljiva. Mogućnost ostajanja u drugom stanju za vrijeme dojenja je mala ali nije rijetka.

**Ponovni snošaj** Uzdržavati se od odnosa treba čitavo vrijeme babinja tj. u prvih šest nedjelja poslije porođaja.