



15.11.2019

*Karolina Wagner*

## Nacięcie krocza przy porodzie – w Polsce wielu kobietom niepotrzebnie zadaje się ten ból

**Nacięcie krocza to zabieg chirurgiczny zwany również epizjotomią, który w Polsce jest bardzo popularny i wykonywany podczas porodu. Udowodniono jednak, że rutynowe jego stosowanie jest szkodliwe. Jak przygotować krocze do porodu, by uniknąć nacięcia, radzi położna Alina Jedlińska, ambasadorka kampanii „Położna na medal”.\*.**

Nacięcie krocza polega na nacięciu skóry oraz mięśni krocza specjalnymi nożyczkami w ostatnim etapie parcia na szczycie skurczu, tzn. wtedy, kiedy tkanki krocza są napięte przez napierającą na krocze główkę dziecka. Zabieg ten wykonywany jest przez położną lub też bardzo rzadko przez lekarza położnika. Polska jest jednym z nielicznych krajów, gdzie w wielu placówkach wykonuje się ten zabieg rutynowo, co nie jest dobre. Jak przygotować krocze do porodu, aby uniknąć nacięcia?

**Zalecenia Światowej Organizacji Zdrowia rekomendują ograniczenie stosowania tego zabiegu, gdyż udowodniono szkodliwość jego rutynowego stosowania podczas porodu. Obecnie Polskie Towarzystwo Ginekologiczne rekomenduje ograniczenie nacięcia krocza. Należy je wykonać tylko wtedy, gdy jest naprawdę niezbędne.**

Na salach porodowych naszego kraju dążymy do tego, aby liczba epizjotomii nie przekraczała 25 % porodów.

### Jak przygotować krocze do porodu?

- **Ćwiczenia mięśni Kegla** na pewno pozwolą uniknąć nacinania krocza. Należy je rozpocząć już we wczesnym etapie ciąży albo nawet przed zajściem w ciążę, jeśli ją planujemy. Ćwiczenia te poprawiają ukrwienie tkanek w okolicy krocza oraz uelastyczniają ściany pochwy. Polegają one na naprzemiennym napinaniu i rozluźnianiu mięśni okalających wejście do pochwy oraz cewkę moczową. Najlepiej przeprowadzać je każdego dnia. Nie są one trudne i nie wymagają dużego wysiłku, a są bardzo istotne dla przebiegu porodu i tego, w jakiej kondycji będzie **krocze po porodzie**.

**Ćwiczenia mięśni Kegla są bardzo pomocne podczas porodu, ponieważ dzięki nim rodzica jest w stanie zapanować nad parciem i powstrzymać się od niego, czym jednocześnie chroni swoje krocze od nacinania.**

- **Ćwiczenia fizyczne podczas ciąży** (<https://plodnosc.pl/aktywnie-w-ciazy-jak-przelamac-strach-przed-sportem-w-ciazy-i-co-cwiczy/>), takie jak **joga dla ciężarnych** czy **aerobik w wodzie**, również bardzo dobrze przygotowują mięśnie krocza do porodu. Kobiety, które są aktywne podczas ciąży, zdecydowanie lepiej znoszą poród. Regularność ćwiczeń jest bardzo ważna, ponieważ dzięki nim mięśnie stają się bardziej elastyczne i podatne.

- **Masaż krocza olejkami** – jest to bardzo istotna forma przygotowania krocza do porodu. Najlepiej wykonywać go po wieczornej kąpieli, kiedy mięśnie są rozluźnione i elastyczne. Do masażu najlepiej używać olejku ze słodkich migdałów. Wskazane jest, aby rozpocząć masaż po skończeniu **34. tygodnia ciąży** (<https://plodnosc.pl/kalendarz-ciazy/34-tydzien/>) i wykonywać je raz dziennie przez ok 2 minuty, delikatnie uciskając krocze palcami z wcześniej rozgrzanym olejkiem w dłoniach.

- **Dieta bogata w witaminę C**. Witamina C uelastycznia tkanki, dlatego w okresie ciąży dobrze jest zadbać o dietę bogatą w tę witaminę. Znajdziemy ją w cytrusach, ale z nimi w ciąży nie należy przesadzać. Warto za to sięgać po jabłka (najlepsze te kwaśne, np. antonówka), czarne porzeczki czy mango. Źródłem witaminy C są też warzywa, np. szpinak, jarmuż, brukselka, kapusta, papryka czy brokuły.

- **Balonik Epino** – pomysłodawcą tego urządzenia jest niemiecki ginekolog dr Wilhelm Horkel, który od początku swej kariery interesował się zagadnieniem epizjotomii (nacięcie krocza). Uczestnicząc w porodach, uświadomił on sobie, że nacięcie krocza jest dla kobiety ogromnie dyskomfortowe i bolesne oraz niesie przykre skutki po porodzie. Doktor Horkel bardzo hołdował idei porodu naturalnego i kiedy wyjechał na misję do Afryki, zobaczył, jak tamtejsze kobiety radzą sobie z przygotowaniem krocza do porodu. Wprowadzały one sobie do pochwy różnej wielkości orzechy, które powodowały rozciąganie mięśni. Stąd narodził się pomysł zaprojektowania i wprowadzenia na rynek silikonowego balonika, który wprowadza się do pochwy i pompuje za pomocą specjalnej pompki.

**Ćwiczenia z balonikiem Epino kobieta ciężarna powinna rozpocząć ok 3 tygodnie przed planowanym porodem. Codzienny trening powinien trwać ok 15 minut.**

Po wprowadzeniu balonika do pochwy pompujemy go delikatnie tak, aby nie powodował dyskomfortu. Napompowany balonik powinien pozostać w pochwie przez około 10 minut.

### Ochrona krocza podczas porodu

Nauka odpowiedniego oddychania podczas porodu jest bardzo ważna – kobiety przeważnie po odbyciu szkoły rodzenia są świetnie do tego przygotowane. Należy pamiętać, że w czasie porodu rodzica jest w stanie zmniejszyć napięcie krocza poprzez głębokie i miarowe oddychanie przeponą. Jeśli kobieta przyjmuje pozycję kuczną lub stojącą podczas porodu, wtedy działa siła grawitacji i nie trzeba przec. Warto również skorzystać z wanny podczas porodu (<https://plodnosc.pl/dylematy-ciezarnej-porod-tradycyjny-a-moze-porod-w-wodzie/>), gdyż woda zmniejsza ból, relaksuje nas i uelastycznia krocze.

Podczas porodu bardzo istotne jest, aby pacjentka i **położna** tworzyły zgrany zespół i współpracowały ze sobą. (<https://plodnosc.pl/polozna-jak-wybrac-najlepsza-opinie-kobiet/>) Zarówno pacjentka, jak i położna powinny nawzajem siebie słuchać. Należy pamiętać, że nowy standard opieki okołoporodowej nakazuje ograniczenie wykonania nacięć krocza, tylko do przypadków tego wymagających.

**Rodzica powinna znać swoje prawa, idąc do szpitala, ale również personel ma obowiązek poinformować kobietę o zamiarze wykonania nacięcia krocza i uzyskać od niej na to zgodę.**

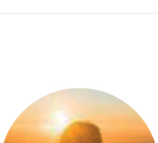


(<https://plodnosc.pl/kalendarz-ciazy/>)

\* „Położna na Medal” to prowadzona od 2014 roku kampania społeczno-edukacyjna zwracająca uwagę na kwestie związane z koniecznością podnoszenia standardów i jakości opieki okołoporodowej w Polsce poprzez edukację i promocję dobrych praktyk. Istotną kwestią kampanii jest również podnoszenie świadomości społecznej na temat roli położnych w opiece okołoporodowej.

Jednym z kluczowych elementów kampanii jest konkurs na najlepszą położną w Polsce. Głosy na nominowane położne można oddawać od 1 kwietnia do 31 grudnia 2019 roku. Oddawanie głosów odbywa się na stronie [www.poloznanamedal.info](http://www.poloznanamedal.info) (<https://poloznanamedal.info/>)

Patronat honorowy nad kampanią i konkursem objęła Naczelna Rada Pielęgniarek i Położnych. Patronat merytoryczny sprawują: Polskie Towarzystwo Położnych, Fundacja Rodzić po Ludzku oraz Stowarzyszenie Dobrze Urodzeni. Mecenasem kampanii jest marka Oktseptal.



**Karolina Wagner** (<https://plodnosc.pl/author/karolina-wagner/>)

Dziennikarka, redaktorka, absolwentka Polonistyki na UW. Woli słuchać niż mówić, biegać niż siedzieć, medytować niż dywagować.