

Péče o pokožku v těhotenství

MUDr. Daniela Kotrbová

Hormonální změny, které s sebou gravidita přináší, mohou způsobit budoucím maminkám nemalé obtíže a spoustu stresu, a to zejména v dnešní době, kdy je na image kladen velký důraz. V následujícím článku se pokusím odpovědět na nejpálčivější otázky týkající se prevence vzniku a eventuálně i možnosti následné korekce problémů, způsobených na kůži, během těhotenství. Podávám stručný přehled možností a rad, které může lékárník poskytnout budoucím maminkám. Klíčová slova: strie, epiziotomie, ragády, masáže hráze, péče o prsy, technika kojení, lufa.

Velké změny těla i ducha

Těhotenství je všeobecně považováno za nejkrásnější období v životě ženy.

Avšak kromě radostného očekávání s sebou tento jiný stav přináší i velké změny na těle a duši ženy, a proto pochopitelně i stres. Vlivem hormonálních změn dochází k zadržování vody v těle, přibývání hmotnosti, rychlému růstu dělohy, a s tím souvisejícím možným vznikem strií, někdy i k padání vlasů, mastné pleti, otokům končetin, změnám nálad a nevolnosti a z velkého štěstí se může stát malý horor.

Strie, ach ta hrůza

Strie, neboli pajizévky, jsou drobné růžovo-fialové trhlínky v kůži, různě široké, vznikají zejména na bříšku, bocích, hýždích a prsou, po čase sice blednou a částečně se stahují, avšak dají se jen velmi těžko odstranit.

Vznikají při velké a rychlé změně objemu, podkožních tkání např. v těhotenství, jsou způsobené zejména růstem dělohy, zadržováním vody, zmnožením tukové tkáně. Dochází k narušení a popraskání elastických vláken pod povrchem kůže a takto vzniklý defekt kůže se rychle nahradí jinou, avšak méně hodnotnou tkání, vazivem, tedy jizvou. Paní genetika zde hraje první housle! Někomu se přes veškerou snahu vytvoří nehezské jizvy a jinému se vzdor velkému přírůstku váhy, strie vůbec nevytvoří. Každopádně vhodnou péčí, je možno jejich vzniku předejít, nebo jej alespoň zmírnit.

Jak na ně

Začněme stravou, ta by měla obsahovat dostatek vitamínů B a E, kolagen a vlákninu, důležitý je i pravidelný přísun tekutin, pro do-

statečnou hydrataci tkání. Pochopitelně velký a zejména rychlý váhový přírůstek s sebou nese i větší riziko vzniku pajizévek, avšak varuji budoucí maminky před drastickými dietami v těhotenství ve snaze zachovat si postavu i krásu pokožky, protože hrozí porucha správného vývoje plodu z nedostatku živin a vitamínů. U jednočetného těhotenství je normální váhový přírůstek 10–15 kg. Dále je možné v prevenci strií používat masáže pokožky speciálními masážními krémy. Na trhu je nepřeberné množství přípravků, všechny vesměs obsahují kyselinu hyaluronovou, která podporuje v kůži tvorbu nových buněk, brzdí lokální hromadění kolagenu a zamezuje tak tvorbě jizvy. Z přípravků je to například Bonal, Elastin Q original, Bonella, Masážní olej na strie z řady aromaterapeutické těhotenské kosmetiky Nobilis Tilia aj. Je vhodné s masáží začít přibližně kolem třetího měsíce těhotenství a masírovat 1 až 2x denně. Přiměřené množství krému vtíráme krouživými pohyby odspodu podbříšku nahoru směrem k děložnímu fundu. Dále můžeme mezi prsty kůži mírně mnout a oždibovat.

Stejně tak se masírují hýždě, boky – vždy odspodu nahoru, naopak prsy masírujeme krouživými pohyby zevně dovnitř. K masáží též můžeme používat kartáčky nebo rukavice či žíňky z lufy. Lufa (*Lufa cylindrica*) je tropická rostlina původem z Arábie, Egypta a Indie. V suchém stavu je hrubá, po namočení měkne. Z upravené rostliny se vyrábí masážní rukavice, žíňky, houbičky aj.

A co s bříškem po porodu

Prvním krokem je cvičení na posílení a zpevnění břišní stěny. V prvních měsících po porodu je důležité posilovat zejména šikmé břišní svaly, aby došlo ke zpětnému zformování břicha a až poté přímé břišní svaly. O cvicích je nejlépe se poradit s rehabilitační sestrou nebo fyzioterapeutem.

A důležitá poznámka: potvory strie se mohou objevit i krátce po porodu v období šestinedělí, a to vzdor tomu, že během gravidity, žena pokožku pečlivě masírovala a promazávala! Je to opět důsledkem hormonálních změn, a tím i změn podkožních tkání. Proto je důležité pečovat o kůži ještě i v poporodním období! A co se striemi, které už vznikly? Některé řady těhotenské kosmetiky nabízejí speciální preparáty s upraveným složením na již vzniklé pajizévky. Jedná se například o Bonella POST NATAL, Elastin Q Excluziv. I zde má manuální masáž velký význam zejména tím, že zvyšuje prokrvení a lokální metabolismus masírované tkáně. V neposledí řadě je třeba zmínit ošetření jizviček laserem. Již vzniklé strie nezmizí zcela, ale výrazně se zmenší a vyblednou, takže pak jsou téměř neznatelné. Tuto službu nabízejí některé dermatologické kliniky, chirurgické centra korektivní medicíny a i některé gynekologové. Stejná metoda se dá použít i k podpoře hojení jizev po císařském řezu. Zde bych ještě zmínila, že důležitým faktorem správného hojení jizvy po císaři je komprese. Stejně jako po liposukcích či operacích prsů nosí ženy speciální kalhoty a zpevňující podprsenky, dají se pořídit kompresní kalhotky pro ženy po porodu, kdy je vodící veličinou pro výběr správné velikosti výchozí hmotnost ženy před porodem. Tyto kalhotky kromě toho, že zpevní oblast jizvy, dávají podporu ochablé břišní stěně a napomáhají lepšímu zavinování dělohy (např. kalhotky z řady Anita Maternity).

Prsa rostou, bolí

Jak již bylo zmíněno rychlým zmnožením tkáně mléčné žlázy se během těhotenství mohou objevit strie i na prsou. Proto je nutné nezapomenout na péči i zde, opět nejlépe na

Tabulka 1. Preparáty

Bonal krém	kyselina hyaluronová, lanolin, glycerin
Bonella FORTE	kyselina hyaluronová, glycerin, macadamiový olej, vitamin E a parfém
Elastin Q original	kyselina hyaluronová, D-Panthenol, vitamin E, elastin
Masážní olej proti striím Nobilis Tilia	panenský slunečnicový olej, mandlový olej, olej z pšeničných klíčků, ka-roten, směs éterických olejů

masáže. Avšak je vhodné, zvykat již před porodem bradavky na tření. Babská rada tedy zní: pravidelně masírovat bradavky houbičkou nebo žítkou z lufy. Stanou se tak méně citlivé a odolnější vůči oděru a nebudou po narození miminka tolik trpět při pravidelném kojení.

A když prsa bolí po porodu

Alfou i omegou je správná technika kojení. Maminky musí dbát na to, aby dítě kořenem jazyka stlačovalo celý prsní dvorec a ne pouze dásněmi ocumlávalo bradavku (více info viz na www.kojeni.cz). Preventivně a i při podrážděných bradavkách lze používat Bepanthen crm, není nutné ho před kojením smývat.

Dále lze před kojením vymáčknout kapku mléka, a to pak po bradavce a dvorci rozetřít, to samé udělat i po kojení a mateřinu na prsním dvorci nechat zaschnout, má výrazné hojivé účinky. Na velmi popraskané bradavky, když se již vytvoří bolestivé ragády, je vhodné mazat Purelan. Není však v běžné síti lékáren, spíše v lékárnách nemocničních nebo na objednání. Je též výhodou nechat popraskané prsy dychat, a tedy pokud to péče o miminko dovolí, alespoň pár hodin strávit bez podprsenky i trička.

Hráz miminku v cestě

Předporodním strašákem mnoha žen je nástřih hráze neboli epiziotomie. Já osobně, jako lékař porodník, její provádění spíše preferuji vzhledem ke vzniku inkontinence moči v pozdějším věku a jednoduše existují neoddiskutovatelné indikace a situace, kdy je nutné nástřih hráze provést. Avšak dobrou masáží hráze v předporodním období lze její elasticitu zvýšit natolik, že při správném vedení porodu nástřih není nutný ani u prvoroďček. Shrnu to a podtrženo, masáž hráze může eventuálně ženu od nástřihu uchránit, nemůže uškodit. Opět celá řada firem nabízí různé masážní oleje a gely. Masážní olej na hráz Labael z řady Nobilis Tilia, olej na masáž hráze Weleda nebo prostý olivový či slunečnicový olej. S masáží se začíná přibližně 6–8 týdnů před porodem, masíruje se 1–2× denně cca 5 minut.

Co se týče samotné techniky masáže jistě rády poradí porodní asistentky v předporodních kurzech či komentáře na internetu. Důležité je neprovádět masáž hráze při výtoku či krvácení, mohlo by dojít ke zhoršení event. infekci.

A stříhlo se

Jak jsem se již zmínila, ani sebedůkladnější předporodní příprava nezaručí, že se porod obejde bez nástřihu či spontánní ruptury hráze při průchodu hlavičky plodu porodními cestami. V tom případě následuje revize a sutura porodního poranění. Moderní a všeobecně rozšířené vstřebatelné šicí materiály sice na tkáň nepůsobí iritačně, jak tomu bylo při používání silonu, ale hraje zde důležitou roli právě péče o hráž po porodu. Důraz je kladen na časté sprchování a posléze větrání rány bez kalhotek, pouze s vložkou pod zadečkem, pokud to péče o miminko dovolí. Je též doporučeno vysoušet očištěnou jizvu fénem. Při hojení per secundam jako první pomoc můžeme zvolit oplach hráze peroxidem vodíku, vždy je však nezbytná konzultace lékaře. Ten zváží, zda je na místě užít lokálních antibiotik např. Bactroban, zda se bude postupovat konzervativně s pomocí hojivých mastí např. Fibrolan, či je-li na místě chirurgické řešení dehiscence rány. Důrazně však varuji před aplikací



jakýchkoliv hojivých krémů nebo snad sádla na ránu, stačí pouze čistit a sušit, při otoku hráze eventuelně chladit gelovými obklady.

(Pozn. sádlo vždy naše babičky doporučovaly na hojení ran, i já jej doporučuji třeba na jizvy po císařském řezu, avšak na jizvu po epiziotomii se mi směr sádla a očístků zdá spíše jako vynikající živnou půdou pro bakterie).

Směr dobrých rad

Hormonální změny během těhotenství zvyšují aktivitu mazových žláz. Proto se více mastí vlasy i pleť. Také padání vlasů není neobvyklé, některé maminky naopak vnímají během gravidity spíše lepší kvalitu vlasů.

Každopádně by si ženy měly dát pozor při barvení vlasů. Toxický vliv barev na plod nebyl dosud prokázán, zejména proto, že se pokožkou hlavy vstřebává jen velmi malé procento látek v barvě obsažených, avšak ženy by měly

počítat s tím, že jim barva na vlasy může chytnout na zcela jiný, nepožadovaný odstín. Co se týká pleti, je na místě pečovat o ni hydratačními a málo mastnými přípravky, důležitá je i pestrá strava bohatá na vitaminy, vlákninu a nezbytný je dostatečný pitný režim. V závěru těhotenství trápí některé ženy otoky kotníků a bérů. Možné je používat chladivé gely či koupele (Weleda), velmi účinné je rovněž střídání vlažné a studené vody. Pokud jsou otoky masivní, je nutné poradit se s lékařem, mohly by být příznakem počínající preeklampsie.

Během šestinedělí se většině žen vrátí i její původní váha, části žen se podaří samovolně shodit nabrané kilogramy do roka po porodu bez většího snažení, zbytek musí s váhou bojovat. Drastické diety po dobu kojení rozhodně nejsou doporučovány, protože miminko se chová jak malý uzurpátor a tělo ženy mu bez ohledu na sebe samo vydá všechny potřebné živiny, vitaminy, stopové prvky a hlavně vápník.

Proto je i po porodu důležitá správná životospráva a dostatek vápníku. Zde mohu upozornit a vřele doporučit žvýkačky Calcichew D3.

A na závěr

Každá žena chce být i po porodu ihned krásná, štíhlá a opálená a přesto, že lidové pořekadlo praví, že i bůček vypadá líp, když je opečený, není vhodné bříško po porodu přibližně dva roky opalovat, možné strie a jizvy po laparotmii by tak nesmazatelně mohly pigmentovat.

MUDr. Daniela Kotrbová

Gynekologicko-porodnické oddělení Nemocnice Jihlava
Vrchlického 59, Jihlava
e-mail: kotrbova@tcx.cz

Literatura

1. Čech E, Hájek Z, Maršál K, Šrp B et al. Porodnictví, Praha: Grada 1999, 432 s.
2. Hájek Z et al. Rizikové a patologické těhotenství. Praha: Grada 2004, 443 s.
3. Pařízek A. Kniha o těhotenství a porodu. Praha: Galén 2005, 2006, 414 s.
4. Chmel R. Otázky a odpovědi o porodu. Praha: Grada 2005, 116 s.
5. Doležalová J. Hovory s porodní bábou. Praha: Argo 2006, 168 s.
6. Stoppardová M. Těhotenství od početí k porodu. Fragment 2007, 374 s.