Poporodowe SOS

Ligent fuga. Itae ne et aut volenec uptatium quias es eseribusa solutem que am, cusapiet.

Kobieta to prawdziwe perpetum mobile aktywowane z chwilą porodu. Nikt nie jest tak wszechstronny i zaradny, jak matka. Jedną ręką gotuje obiad, drugą zabawia młodsze rodzeństwo, między tym pomaga w lekcjach pozostałym. Zna się na wszystkim, a odpowiedzi udziela szybciej niż Google. W wolnych chwilach prasuje, sprząta, śpi, by rano przywdziać garsonkę i stać się prawdziwym rekinem biznesu. Jest piękna, wykształcona i wie, czego chce.

To typowy obraz dzisiejszej matki: ciągła gonitwa, próba zaspokojenia potrzeb ekonomicznych i ambicji zawodowych. Gdzie w tym wszystkim jest zdrowie? Odpowiedź jest prosta: na pierwszym miejscu zaraz po „tym" wszystkim. W konsekwencji o zdrowiu myślimy, dopiero gdy choroba uniemożliwia nam „normalne" funkcjonowanie, a profilaktyka kompletnie nie istnieje.

Gdy patrzymy na siebie w lustrze, dostrzegamy mankamenty urody. Godzinami wertujemy Internet, by znaleźć skuteczne rozwiązanie. Przez myśl nawet nie przemknie: czy wszystko jest ze mną OK? Może te sińce pod oczami to nie tylko efekt niewyspania i zmęczenia, lecz także, a wręcz głównie skutek innych chorób, np. zaburzeń tarczycy lub cukru? Właściwa droga do piękna zawsze zaczyna się od zdrowia. Co jemy, ile śpimy i jak traktujemy nasze ciało, stanowi składowe naszego zdrowia i samopoczucia. Jeżeli dbając o naszych najbliższych, zapominamy o nas samych, to na własne życzenie wpędzamy się w kłopoty.

„Piękna bo Zdrowa" to kampania społeczna fundacji Kwiat Kobiecości, której celem jest uświadomienie wszystkim kobietom, jak ważna jest profilaktyka i jak krótkie, bezbolesne badanie, którym jest cytologia, może uratować życie. W tak zaawansowanym świecie zaskoczeniem jest wciąż niski poziom świadomości w tym zakresie i ogromny odsetek umieralności na raka szyjki macicy. Od niedawna standardem okołoporodowym jest wykonanie cytologii – dla wielu jest to jedyna w życiu. Drogie Panie, ile z was wie, że badanie cytologiczne powinno się wykonywać raz do roku? Że wczesne wykrycie zmian to Wasza przepustka do zdrowia? Że ginekolog to lekarz każdej kobiety, nie tylko w trakcie ciąży, porodu i połogu, ale przez całe życie? To jest przede wszystkim Wasz przewodnik po zdrowiu intymnym i seksualnym. Tak, drogie Panie, to właśnie ginekolog może odpowiedzieć na Wasze naintymniejsze pytania, np. dlaczego stosunek od porodu nie sprawia Wam już przyjemności, a często ból. Często temat jest tak krępujący, że jest pomijany podczas wizyty, a Wy pozostajecie ze swoimi wątpliwościami i obawą o jakość życia codziennego i intymnego. Brak bliskości z partnerem szybko przekłada się na Wasze relacje. Obydwoje czujecie się odrzuceni i pokrzywdzeni. Czy faktycznie jest to warte tych kilku minut krępującej rozmowy u ginekologa?

Pamiętajcie, że macierzyństwo to wartość dodana do bycia kobietą, nie odwrotnie. Koniecznie zadbajcie o swoje zdrowie, zróbcie okresowe badania krwi, cytologię, USG piersi oraz porozmawiajcie z ginekologiem. Opowiedzcie mu o porodzie, o tym, co Was boli lub niepokoi. Jeżeli po nacięciu krocza pozostały głębokie, bolące blizny lub wargi sromowe uległy przerostowi, deformacji, przedyskutujcie z lekarzem możliwości terapii, opowiedzcie mu o wszelkich obawach. Dzisiejsza ginekologia plastyczna dysponuje nie tylko chirurgią, lecz także arsenałem małoinwazyjnych rozwiązań. Takie problemy, jak suchość pochwy oraz bolesność przy współżyciu może w większości rozwiązać zabieg laseroterapii pochwy i jej przedsionka. Tozszerzony o Hifu, a więc zogniskowane ultradźwięki, stanowi skuteczną terapię wysiłkowego nietrzymania moczu, problemu, który średnio dotyka co drugą młodą i dojrzałą mamę. Cała procedura to zaledwie dwa zabiegi ambulatoryjne wykonywane w odstępie 7–14 dni, zajmujące łącznie godzinę, bez hospitalizacji i rekonwalescencji. Efektem procedury jest pobudzenie tkanki mięśniowej do regeneracji, redukcja nietrzymania moczu, odczuwalne zwężenie pochwy, a także zdecydowany wzrost satysfakcji seksualnej. Chirurgii intymnej wymagają natomiast zmiany o dużym stopniu zaawansowania lub przerosty warg sromowych i fałdów okołołechtaczkowych. Większość procedur mieści się jednak w zakresie chirurgii jednego dnia. Kluczowe jest doświadczenie ginekologa plastyka podejmującego się przeprowadzenia określonej procedury. Estetyka w tym przypadku jest równie ważna, gdyż wpływa na samoakceptację i jakość życia intymnego. Nie bójcie się pytać i oczekiwać szczęścia, cieszcie się macierzyństwem i zawsze pamiętajcie o Was samych – matkach, które są fundamentem rodziny. Dajcie dzieciom wszystko, co najlepsze, a więc zdrową, kochającą i szczęśliwą mamę oraz właściwe wzorce do naśladowania w ich dorosłym życiu. Siostro, mamo, przyjaciółko, „Weź się zbadaj"!

Dr n. med. Andrzej Barwijuk , Ginekolog plastyk, Prezes Polskiego Towarzystwa Ginekologii Plastycznej, Klinika Kobiet Medifem