

- Не прекращайте кормление грудью, выясните причину, не связано ли это с грудью. Для этого измерьте температуру тела подмышкой данной груди до и после кормления.
- При ссадинах на сосках очень важно, чтобы они были чистыми, сухими. Благоприятны воздушные ванны.
- Правильная техника- залог удачного грудного вскармливания.
- Нет необходимости пользоваться мылом и другими моющими средствами, которые сушат кожу груди.
- Дайте грудям обсохнуть на воздухе.
- При возникновении проблем вскармливания грудью, можно использовать наклейки для соски, продающиеся в аптеках.
- При необходимости можете использовать мази содержащие ланолин, имеющие успокоительный эффект для кожи.

В послеродовом периоде важное значение имеет **послеродовый гинекологический контроль**.

- Нужно немедленно обратиться к врачу при возникновении какой-либо проблемы.
- Во избежании незапланированной беременности, нужно обратиться к гинекологу до возобновления половой жизни. Врач посоветует Вам средства контрацепции.
- Начало половой жизни советуем возобновить через 4 недели после родов, после прекращения выделений.

Послеродовой период приводит к новым изменениям в семейных отношениях и это требует внимания и привыкания к ним. Если в семье имеются ещё дети, не забывайте уделять им достаточно времени и внимания. Отдыхайте вместе с малышом и прибегайте к каждодневной помощи других членов семьи. Привлеките их к пеленаниям, прогулкам на свежем воздухе и купаниям.

Определите свои действия по степени значимости и Вы найдёте нужный для Вас ритм жизни. Так Вы сможете уделить больше времени себе, детям, мужу и никто не будет чувствовать себя отторгнутым членом семьи.

Послеродовой период начинается с рождения ребёнка и простирается на всю оставшуюся жизнь. Вы также как и Ваш малыш нуждаетесь в любви.

**Желаем Вам прекрасного роста и развития!**

*Составили: акушерка родильного отделения Хяли Вийлукас и старшая акушерка Айра Алексеева*

*Перевод: акушерки родильного отделения Светлана Нилбе и Таусия Пахомова*

Tartu Ülikooli Kliinikum  
Registatuur 731 9100  
Üldinfo 731 8111  
[www.kliinikum.ee](http://www.kliinikum.ee)  
[kliinikum@kliinikum.ee](mailto:kliinikum@kliinikum.ee)

## Послеродовой период



# Patsiendiinfo

В данном буклете мы предлагаем Вам информацию о возможных проблемах и изменениях в организме в послеродовом периоде.

### **Боли внизу живота и в пояснице**

вызванные сокращением матки и её инволюцией. Болезненные сокращения становятся особенно заметны при кормлении грудью, потому что при сосании выделяется гормон окситоцин, стимулирующий сокращение матки.

- Боли обычно прекращаются самопроизвольно через 1-2 недели после родов.
- При кормлении грудью, подберите удобное для себя и Вашего ребёнка положение.
- При необходимости примите обезболивающие препараты (парацетамол, ибупрофен).

### **Послеродовые выделения или лохии**

состоят из остатков крови, слизи и маточной ткани. Выделения омечаются в течении 6-8 недель после родов.

В первые дни после родов выделения бывают интенсивно красными и обильными. Постепенно окраска выделений меняется и они становятся светлыми и совсем исчезают.

У лохий специфический запах. Особое внимание надо обратить на обильные кровянистые выделения или выделения с неприятным запахом.

- Пользуйтесь большими и хорошо впитывающими жидкость, гигиеническими прокладками.
- Меняйте прокладки 5-6 раз в день.

- Очень важна в данный период гигиена наружных половых органов.
- После посещения туалета мойте руки.

### **Боль и отёки половых органов**

нормальное явление после родов. Отёк появляется в результате растяжения и разрыва тканей. Наложённые на промежность швы, рассасываются самопроизвольно в течении нескольких недель и тогда отёк исчезает.

- После каждого посещения туалета необходимо омывать промежность теплой проточной водой.
- Используйте для подмывания специальные интимные гигиенические средства (гели) не чаще 1 раза в день.
- Для промежности очень благоприятны воздушные ванны.
- Не торопитесь садиться. Присаживаясь, опирайтесь на одну ягодицу.
- Начните делать упражнения для мышц тазового дна.

После родов могут наблюдаться **трудности с мочеиспусканием**. Это вызвано перерастяжением мышц тазового дна. Во избежание инфекции мочевых путей:

- Употребляйте достаточное количество жидкости.
- При мочеиспускании можно открыть кран с водой.
- Тренируйте мышцы тазового дна.

**Затрудненная и дискомфортная дефекация** в первые несколько дней, **запор и геморрой** беспокоят многих женщин в послеродовом периоде.

- Ешьте больше овощей и фруктов.
- Ешьте продукты, насыщенные клетчаткой, цельнозерновые и т.д.
- Тренируйте мышцы тазового дна.
- При необходимости примите слабительное (Duphalac), при геморрое Preparation H.

### **Неудобства, связанные с кормлением**

**грудью** наблюдаются почти у всех рожениц. На 2-4 день после родов на смену молозиву приходит молоко. К проблемам вскармливания грудью прибавляются отёк груди, ссадины на сосках и воспаление груди.

- На данном этапе очень важна правильная техника грудного вскармливания новорожденного.
- Для этого обратитесь за помощью к акушерке.
- По возможности пользуйтесь бюзгалтером для кормящих мам.
- Для увеличения притока молока, можете до начала кормления принять тёплый душ или приложить тёплый компресс к груди
- При появлении признаков воспалительного процесса в груди (мастите), наблюдается повышение температуры тела, озноб и боль в молочных железах. При этом необходимо своевременное лечение.