

Занятие 8

Послеродовое восстановление



КЛУБ БУДУЩИХ И МОЛОДЫХ МАМ САРАТОВА





Ранний послеродовый период

Это 2 часа после рождения последа. Чаще всего, мама с малышом проводят их в родовом зале.

Маме рекомендовано лежать на спине, а на животе держать груз и холод. Но есть данные, которые говорят о **нецелесообразности льда** на брюшной стенке, так как это не ведет к статистически важному результату по профилактике кровотечений после родов.

Что важно в этом периоде?

1. Ребенок, при возможности (если его балл по Апгар более 7), должен быть на груди у мамы и со временем (около часа) полноценно приложен к груди.
2. Теплый или даже горячий сладкий тонизирующий чай с шиповником и лимоном.
3. При желании матери – еда (питательная, немного).
4. Нюхать и целовать макушку ребенка.
5. Следить за артериальным давлением и делать самомассаж матки через живот (на выдохе).
6. Проследить за опорожнением мочевого пузыря перед переводом в послеродовое отделение.



Поздний послеродовый период

Это время до 6-8 недель после родов. Кто-то говорит о 40 днях, кто-то о 45, у всех все индивидуально и случается, что, даже спустя 2 месяца, молодая мать не чувствует восстановления, а её тело нуждается в дальнейших поддерживающих процедурах.

На чём нужно сделать акцент в **первые сутки после родов?**

1. Позднее вставание. Лежите! Минимум 6 часов, а лучше дольше.
2. Любое перемещение в вертикальное положение должно быть плавным, постепенным и с поддержкой (например, подвязыванием) живота.
3. Опорожнение кишечника обязательно должно пройти в первые сутки, а позывы к мочеиспусканию могут не ощущаться, поэтому сами предлагаем себе туалет регулярно!
4. Не носите белье, даже одноразовое. Только если очень нужно выйти дальше палаты и то сразу снимайте, когда легли. Старайтесь сделать так, чтобы воздух постоянно попадал на промежность и особенно, если на ней есть швы!

Первые сутки после родов

5. Если промежность отекала или если производилось ушивание, то рекомендован холодный компресс и/или холодный гидролат лаванды в виде аэрозоля 4 р/сут.
6. Постоянно обнимать малыша, класть голышом на свое голое тело, нюхать макушку и быть готовой давать грудь по первому писку. Если требования груди редки, то делать это по часам (перерывы между прикладываниями не должны быть больше 2-2.5 часов)
7. Психоэмоциональное состояние будет приподнятым, сил, чаще всего, много. Это связано с преобладанием гормонов окситоцина и пролактина. Пожалуйста! Спите! Делайте всё, чтобы использовать этот день, когда малыш тоже отдыхает для восстановления. Медитируйте, отключите телефон. Еда, гигиена, ребенок рядом – это все, что нужно сейчас!





Вторые сутки после родов

Чаще всего после естественных родов на вторые сутки происходит спад эндорфинов и мама **начинает чувствовать свое тело**, которое трудилось в родах, которое изменялось и продолжает претерпевать очень сильные изменения.

Также это период **эмоционального спада**. Часто здесь уже можно говорить о «беби-мун» или «беби-блюз», когда слёзы у мам льются «без причины» или потому что «я была не готова».

Бывает, что именно в этот день **начинает доминировать детская часть** нашей личности, а недостаточность поддержки со стороны затрудняет момент возврата к взрослой части личности матери. Иногда это приводит к выводу «я плохая мать».

Пожалуйста, помните! **Материнский инстинкт не включается в момент родов!** Он растёт вместе с малышом. Не стоит испытывать иллюзии о том, что вы все умеете, что вы будете рады любому сценарию событий или поступку малыша. Так заложено природой, чтобы на крик ребенка реагировала именно его мама, поэтому **даже маленькая вокализация** сына или дочери **может казаться** вам сигналом опасности или болезни.

!!!! В родах путем кесарева сечения или медикаментозных родах эти события не всегда происходят на вторые сутки, а могут прийти значительно позже.





Онлайн-группы поддержки мам

Безопасное пространство для женщин, столкнувшихся с непростым опытом материнства. Здесь можно быть собой и выйти из социальной изоляции.

Выбрать группу



Бэби-блюз – это мини-депрессия. Которая длится от нескольких дней до двух недель после родов. Симптомы:

*Плаксивость Раздражительность Бессонница Потеря/повышение аппетита
Беспокойство Опустошенность Плохая концентрация и заторможенность
Резкая смена настроения Усталость Сомнения в себе Грусть и тоска*

Во время бэби-блюза женщина может испытывать как всего пару симптомов этого состояния, так и сразу комплекс неприятных ощущений.

Симптомы послеродовой подавленности женщина может испытывать от нескольких минут до пары часов в день. Если через две недели проявления бэби-блюза не только не исчезли, но и усугубились, считается, что началась послеродовая депрессия (она, кстати, может возникнуть в любой момент в течение всего первого года жизни ребенка).



ХАРАКТЕР ЛОХИЙ

ДА



НЕТ



- ! В первые 2—3 дня после родов - кровяные выделения.
- ! С 3 - 4-го дня до конца первой недели - серозно-сукровичные выделения.
- ! С 10-го дня - выделения желтовато-белого цвета.
- ! На 5—6-й неделе выделения из матки прекращаются.

ДЛИТЕЛЬНЫЕ ВЫДЕЛЕНИЯ С КРОВЬЮ - ПОВОД ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ!

Третьи сутки после родов

Часто в этот день принимается решение о выписке, делается скрининг здоровья матери и ребенка. УЗИ, осмотр на кресле, лабораторные исследования. **Именно в этот день можно делать вывод о том как прошли роды для женщины.**

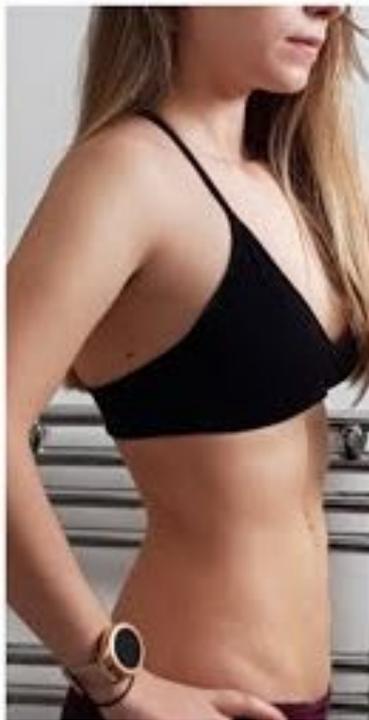
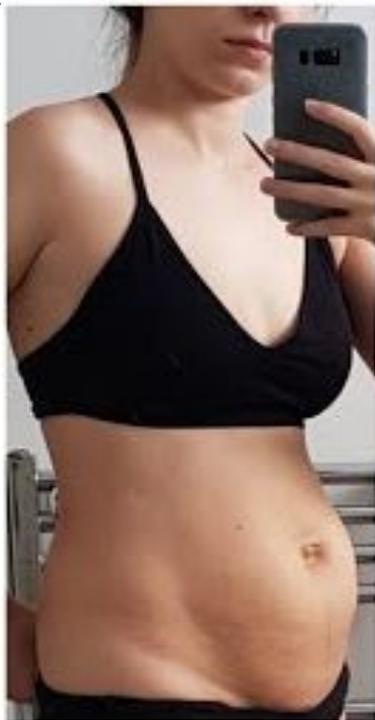
Помните! УЗИ – дополнительный метод исследования и в матке ДОЛЖНЫ быть кровь и ткани. Они будут выходить из полости в течение 40 дней, это нормально. Делать инструментальные выскабливания НЕ РЕКОМЕНДОВАНО!

Вы можете помогать своей матке опорожняться (положение на животе и подвязывания тканью), а также травяные чаи.

Кровянистые выделения (лохии) должны быть довольно обильными. Регулярно меняйте средства гигиены, принимайте душ, используйте гидролат лаванды, по показаниям посещайте обработки промежности, следите за качеством еды и опорожнением кишечника.

Если выделения скудные или исчезли, в матке есть пульсирующие ощущения и поднимается температура – это **повод обратиться к врачу!**

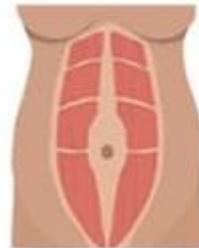




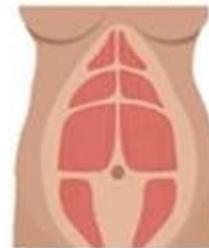
Диастаз

- расхождение белой линии, которая соединяет прямые мышцы «пресса».

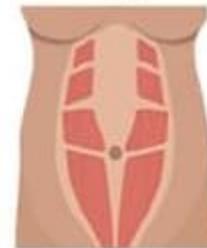
Белая линия живота **не является мышцей**. Это соединительная ткань, которая состоит из плотных коллагеновых и эластических волокон.



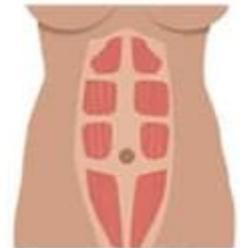
диастаз
пупочного
кольца



расхождение
ниже пупка



расхождение
выше пупка



открытый
(полный)
диастаз



на 5-ые сутки
после родов



через 2 недели
после родов



через 1 месяц
и неделю



через 2 мес
и неделю

Живот после родов уходит постепенно. Только к году мышечный корсет полностью восстанавливается



Живот после родов



Бандаж

Свивальник и Бенкунг



Позиции для лучшего оттока лохий (делать первые 2-3 дня)



Под живот лучше положить одеяло для равномерного давления

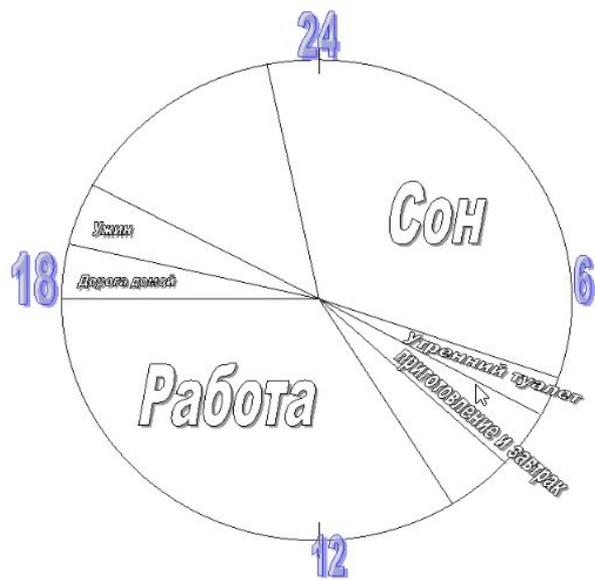
Послеродовый период дома

На что обратить внимание дома?

1. Знания о грудном вскармливании и сне младенцев, а также о физиологических особенностях новорожденных
2. Спокойная выписка
3. Гнездование с новорожденным
4. Запас еды
5. «Кормильное» место (заранее организовать!), островок порядка и удовольствия для мамы
6. Отпуск родственников
7. Помощь близких и специалистов
8. Гимнастика, в том числе интимная и самомассаж живота

Семейная игра для будущих родителей «Режим»

Игра, потому что мы никогда не сможем заранее узнать, каковы будут потребности вашего Малыша в еде, сне и общении с родителями, поэтому мы просто пофантазируем, как изменится (возможно) ваш привычный уклад жизни с появлением Крохи.



Подробное описание игры
в приложении к уроку 8