

# ПОСЛЕ РОДОВ

# Послеродовой период

- ▣ Ранний послеродовой период – 2 часа после родов
- ▣ Поздний послеродовой период – 42 дня после родов
- ❖ Лохии – выделения из половых путей, плавно переходящие из кровянистых в слизистые к 42 дню.

После рождения ребенка внутренние стенки матки представляют собой раневую поверхность, процесс заживления которой заканчивается примерно через 3 недели после родов. В этот период идет активное выделение из матки отживших тканей, сгустков крови, тромбов. При этом могут отмечаться схваткообразные боли внизу живота — особенно при кормлении.

Необходимо следить за тем, чтобы в течение первой недели они были регулярными.

- ❖ Опорожнение мочевого пузыря в течение 4 часов после родов необходимо сходить в туалет, даже если нет позывов.

Далее, при отсутствии позывов, посещение туалета каждые два часа – три дня.

- ❖ Опорожнение прямой кишки

На второй день после родов необходимо опорожнить прямую кишку. При отсутствии позывов – обращаемся на пост к акушерке/свечи ректально.

При запорах:

Корректировка питания

Свекла, инжир, овощи, фрукты запеченные, до 17.00 ч., водный баланс до 2 литров ежедневно.

Последний прием пищи - белковая пища.

Гимнастика - утренняя, в течение 15 минут, дыхание животом.

Свечи с глицерином ректально, 3 дня

# Послеродовое отделение

- ▣ Флюорография
- ▣ Вакцинация (для ребенка вакцина против гепатита В и БЦЖ)
- ▣ Узи органов малого таза перед выпиской
- ▣ Ежедневный осмотр акушером-гинекологом и педиатром

# После роддома

- ▣ Кровопотеря
- ▣ Стресс, полученный в родах, даже если все прошло хорошо
- ▣ Недосып, берущий начало с последних недель беременности
- ▣ Начало лактации
- ▣ Перестройка организма, одномоментно потерявшего 9 кг - ребенок, плацента, воды.
- ▣ Кроме физики, есть еще и психика. Бывает просто плохо. Слезы льются рекой: грусть. Растерянность, злость, ярость, да что угодно. Добавим сюда социальное давление: почему плачешь, радоваться должна.

## Гормональная система

- ▣ Окситоцин – вырабатывается при сосании, поэтому частое прикладывание к груди необходимо.
- ▣ Релаксин – первые недели после родов продолжает циркулировать в крови, поэтому первые 6 недель постельный режим.
- ▣ Пролактин – спрос рождает предложение.
- ▣ Адреналин – снижает уровень окситоцина, при необходимости используем успокаивающие средства (отвары, медикаменты)
- ▣ Коллаген – белок кожи, необходим для репарации перерастянутой кожи и связок. Для этого употребляем бульоны – рыбные, мясные.

# Гигиена

- ▣ очищение водой половых органов после каждого похода в туалет (микротрещины)
- ▣ частая смена гигиенических средств, воздушные ванны
- ▣ уход за швами (при разрывах 2-3 степени)
  - очищение водой промежности и смена прокладок каждые 2 часа, воздушная ванна (раскрываем ноги и без нижнего белья лежим 10 минут)
  - нельзя садиться на стул 2 недели, с кровати встаем в позе "на боку".
  - еда: исключаем мучное, все продукты, вызывающие запор.
  - наружные швы удалять не нужно.

# Питание для мамы

- ▣ Дробное и частое питание не реже, чем раз в 3-4 часа
- ▣ Теплая, мягкая, маслянистая, сладковатая, легко приготовленная пища: бульоны, отварные овощи, мясо и рыба, каши на воде.
- ▣ Напитки – отвары, имбирный чай, теплый компот со специями, кордамон фенхель, шафран.



# Питание кормящей мамы

- ▣ Новые продукты следует вводить осторожно. Можно употреблять тушеные овощи – брокколи, цветную капусту, морковь, свеклу, лук, кабачки, тыкву. На перекусы можно использовать чернослив, курагу, галетное печенье, бублики, сухарики без изюма. Сливочного масла – не более 15 г в день, не рекомендуется курица, свинина. Ешьте крольчатину, индюшатину. Через 10 дней после родов вводятся кисломолочные продукты, отварная рыба, черный хлеб, картофель вареный или запеченный, макароны из твердых сортов пшеницы. Чуть позже можно вводить твердый сыр, но его жирность не должна превышать 45%.
- ▣ Во время грудного вскармливания не стоит употреблять изюм, майонез, полуфабрикаты, колбасу, сосиски, копчености, недопустим фаст-фуд, под категорическим запретом алкоголь. Исключите также сладкие газированные напитки, недопустимо все жирное и жареное, крепкий бульон. Не рекомендуется также есть сырые помидоры, белокочанную капусту – это может вызвать вздутие живота и у вас, и у ребеночка. Если вы не можете проснуться без кофе, позвольте себе одну (максимум – две) чашку некрепкого напитка с молоком.
- ▣ Коровий белок, куриный белок, белок растительного происхождения (бобовые), орехи и мед – сильные аллергены.

## Органы малого таза

- ▣ Не носим ничего, тяжелее ребенка
- ▣ Нет наклонов вниз, тяжелых, изнуряющих прогулок с коляской
- ▣ Самомассаж
- ▣ Подвязывание живота либо поддержка рукой первые 6 недель
- ▣ Вакуум живота после окончания лохий

# Организм мамы

- Спите в удобной одежде и позе – профилактика лактостаза. Если малыш спит рядом, то Вы вынуждены спать на краю кровати, тревожно и постоянно просыпаясь. Приставная кровать в помощь.
- Одежда должна быть комфортной, удобной, прикрывающей плечи (грудные мышцы) и поясницу. Откажитесь от топов даже в жаркую погоду. В период ГВ это может привести к лактостазу.
- Носите тапочки или носочки, так мы заботимся о мочевыделительной системе, ей нужно тепло, чтобы восстановиться после проделанной работы.

- Кормление - отдых мамы! Кормите малыша в удобной позе. Не торопитесь скорее дать грудь, устройтесь удобно. Не кормите стоя и на бегу. Помните про осанку, которую потом тяжело и долго восстанавливать.
- Не выспались? Отмените прогулку-поспите с ребенком.
- Ложитесь спать рано. 21.00-22.00 ч. – это глубокая ночь для нашего организма, особенно на фоне ночных просыпаний

# Послеродовое восстановление

- Как принять все эти изменения и плавно от слов "послеродовая депрессия" уйти к словам "послеродовое восстановление"?  
понадобится 6 месяцев, чтобы вернуться к своему прежнему образу жизни.
- Все, что вы любили делать до беременности, вам знакомо, а значит возникнет чувство, что крепко стоите на ногах.
- запаситесь терпением.  
малыш будет адаптироваться к нашей земной жизни до 6 месяцев.
- социализация. Оставляйте малыша на 2 часа папе, бабушке, няне и бегом в свое любимое местечко: кафе, парк, шоппинг - центр: позаботьтесь о себе, это даст прилив сил и снимет некоторую усталость.
- перекладывайте часть обязанностей: зачали вместе, родили вместе и ухаживаем тоже вместе. Вручаем малыша торжественно папе вечером или в выходные и наслаждаемся просмотром любимого сериала.
- дети - продукт любви. Поэтому вот эту любовь нужно сохранить и приумножить. Вдвоем с любимым покидаем родные пенаты, малыш у бабушки/няни/сестры на ручках, на 2 часа в отель и йохохохоо. Заодно поговорите о планах на жизнь

## Где взять ресурсы?

- ▣ Удовлетворение базовых потребностей: еда, сон и отдых
  - ▣ Социум: друзья, близкие
  - ▣ Хобби, любимое дело
  - ▣ Просмотр фильма, рисование. Общение с подругами, прогулка на свежем воздухе
  - ▣ Теплая ванна
  - ▣ Нахождение в тишине и одиночестве
- 15 минут в день достаточно

# Обследование мамы

после родов рекомендуется пройти следующие исследования:

- ▣ сдать общий анализ крови – посмотреть восстановился ли гемоглобин, т.к. почти 60% беременных имеют анемию
- ▣ сдать мазок на микрофлору
- ▣ сделать УЗИ матки и придатков

Также необходимо прикрепить ребенка к поликлинике по месту жительства.

## Интимная жизнь

- В первые 6-8 недель после родов рекомендуется половое воздержание. Перед тем как возобновить сексуальные отношения, женщина должна посетить гинеколога, который поможет подобрать оптимальный способ предохранения. Начинать предохраняться от нежелательной беременности нужно сразу же, не дожидаясь появления менструаций.



Менструальный цикл восстанавливается после окончания ГВ, в течение 6-24 мес., но иногда это может произойти и при ГВ.

Причины:

- ▣ уменьшение частоты или длительности кормления
- ▣ перевод на смешанное питание
- ▣ введение прикорма
- ▣ прием гормональных контрацептивов
- ▣ стрессы, интоксикация

# Способы контрацепции

- Гормональная контрацепция
- Внутриматочные средства (ВМС)
- Барьерные методы
- Прерванный половой акт