

ГИГИЕНА ПОСЛЕРОДОВОГО ПЕРИОДА.

Уход за телом. Душ можно принимать уже на следующий день после родов, желательно 2 раза в день. В случае оперативного родоразрешения с помощью кесарева сечения вопрос о принятии душа решается с лечащим врачом. Это зависит от состояния шва. Как правило, душ после кесарева сечения можно принимать после снятия (или рассасывания) швов, вместо него можно использовать влажные обмывания и обтирания тела. Принимать ванны продолжительностью 10 — 15 минут, можно не раньше 6 — 8 недель после родов, то есть по окончании послеродового периода. **Для ухода за кожей лица, волосами** хорошо пользоваться ранее используемыми Вами рецептами. Принцип содержания в чистоте.

Уход за половыми органами. Подмываться нужно как утром и вечером перед сном, так и после каждого посещения туалета. Чтобы не занести инфекцию из прямой кишки во влагалище, подмываться нужно чисто вымытыми руками, в направлении от промежности к анусу. Руки обязательно нужно мыть до и после подмывания; подмываться следует в строго определенном порядке: сначала область лобка и больших половых губ, потом внутренняя поверхность бедер и в последнюю очередь область заднего прохода. Струя воды должна быть направлена спереди назад, без проникновения глубоко во влагалище, чтобы избежать вымывания полезной микрофлоры влагалища, которая защищает от проникновения чужеродных микробов. Не нужно использовать губки, мочалки, так как они наносят дополнительные микротрещины, провоцирующие распространение инфекции. После подмывания промежности необходимо промокнуть полотенцем, предназначенным для интимной гигиены, или пользоваться хлопчатобумажной пеленкой. Менять полотенца или пелёнку нужно ежедневно, либо можно использовать одноразовые полотенца. Движения при вытирании должны быть не растирающими, а именно промакивающими - спереди назад. При наличии геморроидальных узлов не используйте туалетную бумагу, лучше после акта дефекации подмываться проточной водой (при температуре воды до 30°C). После этого используйте мази или ректальные свечи, порекомендованные врачом. Строго индивидуальными должны быть не только полотенце для интимной гигиены, но и полотенце для рук, и для молочных желез.

Послеродовые выделения. В первые дни, особенно в первые три дня после родов, когда количество выделений из матки особенно большое, рекомендуется использовать прокладки «макси», большие послеродовые, лучше без клеёчатого покрытия, мягкие, впитывающие. Менять прокладки рекомендуется через каждые 3—4 часа или раньше в зависимости от их загрязнения. Подмываться необходимо не реже двух раз в день.

Швы на промежности, полное восстановление тканей достигается через 6 недель после родов. Для лучшего заживления и профилактики инфекционных осложнений рекомендуется обработка шва антисептическими растворами, данную процедуру Вам будут проводить в родильном доме. Рекомендации в случае необходимости обработки в домашних условиях, при выписке из родильного дома даст лечащий врач. В течение первых двух недель, при наличии швов на промежности нельзя сидеть. При дефекации желательно на область шва наложить кусочек стерильного широкого бинта или марлевую салфетку. После каждой дефекации и мочеиспускания нужно обязательно подмыться для профилактики раздражения и инфицирования швов.

Если у вас повысилась температура, усилилась боль в области шва, появилась краснота или гнойное отделяемое, срочно обратитесь к своему врачу.

Профилактика тромботических и тромбо-эмболических осложнений. После родов повышается активность свертывающей системы крови. На фоне сниженной двигательной

активности это способствует тромботическим и тромбоэмболическим осложнениям. Поэтому после родов и после кесарева сечения рекомендовано раннее вставание (в течение первых суток) с постели, послеродовая гимнастика. Вставать после родов и кесарева сечения следует медленно. Возможно, вы почувствуете головокружение. В этой ситуации следует сразу сесть (если нет швов на промежности), или лечь. Через некоторое время сделайте следующую попытку встать. **Рекомендуется также для улучшения кровообращения в нижних конечностях и профилактики образования в них тромбов (особенно если у вас варикозное расширение вен ног) носить эластические бинты или чулки.**

Помимо соблюдения правил интимной гигиены важно тщательно следовать также правилам общей гигиены, самым простым и важным из которых является **регулярное мытье рук**. Душ принимать дважды в день, утром и вечером. **Постельное белье необходимо менять не реже, чем раз в 5-7 дней. Сорочка должна быть хлопчатобумажной, менять ее желательно ежедневно.** Ногти должны быть коротко подстрижены. Тело и зубы должны всегда, содержаться в чистоте.

Уход за молочной железой Прежде всего, грудь должна содержаться в безупречной чистоте. Перед каждым кормлением необходимо проводить обязательную процедуру мытья рук. Ежедневно утром, до начала кормления и вечером, после кормления, грудь рекомендуется омыwać теплой водой с детским мылом, но без помощи губок и мочалок. Бюстгальтер также нужно менять каждый день. При мытье груди сначала омывають сосок, а потом и всю грудь, затем обсушивают ее стерильной марлей или мягкой пелёнкой. Ранее практиковавшееся обмывание груди перед каждым кормлением нынче не рекомендуют. Частое мытьё груди приводит к излишней травматизации сосков и смыванию защитного липидного слоя, что способствует проникновению инфекций. Во время душа обмывать с мылом нужно только саму молочную железу, соски мыть мылом не следует. На ареоле есть маленькие бугорки – это железы, выделяющие жир, который смягчает и дезинфицирует соски. Поэтому, чтобы не пересушивать нежную кожу сосков, их следует омыwać без использования мыла. От средств гигиены с сильным запахом желательно отказаться. Потому как запах, исходящий от кожи мамы может испортить аппетит младенцу и вызвать беспокойство, что приводит к бесконечному захвату и выбрасыванию соска, во время чего сосок травмируется. Гормональный фон после родов все еще не стабильный, поэтому не экспериментируйте с непроверенными средствами, они не должны пересушивать кожу или провоцировать аллергическую реакцию. Обязательно используйте гели для душа, мыло, шампуни с нейтральным уровнем pH, преимущественно без запаха, также можно использовать детское или натуральное мыло, содержащие лечебные травы. С осторожностью пользуйтесь кремами и мазями для груди!

Любое лечение трещин сосков желательно проводить под присмотром врача, потому как, средств для лечения много, но не каждое может подойти именно вам. Нельзя «лечить» область сосков антисептиками (зеленкой, йодом) — это приводит к тому что, кожа пересушивается, что способствует снижению собственных защитных сил. Лучший способ для профилактики образования трещин — после кормления выдавить пару капель молока, смазать им область соска, дать высохнуть груди на воздухе в течение 2-3 минут. Это помогает заживить небольшие трещинки на груди.

ВОЗОБНОВЛЕНИЕ ИНТИМНЫХ ОТНОШЕНИЙ

На сексуальные отношения супругов после родов оказывают влияние многие факторы, среди которых не последнее место занимают и характер течения родов, их тяжесть, наличие или отсутствие каких-либо осложнений, самочувствие самой женщины во время беременности, во время родов и в послеродовом периоде.

Если естественные роды протекали нормально и не сопровождались ни осложнениями, ни медицинским вмешательством, то матка освобождается от остатков крови примерно за 4—6 недель. То же время нужно и для того, чтобы матка вернулась к своему прежнему состоянию после всех тех изменений, которые произошли в ней за время беременности. За это время она сокращается, а поврежденные во время родов ткани (например, место прикрепления плаценты, которое после родов представляет собой практически открытую рану) восстанавливаются.

Разумеется, в течение этого времени половые контакты более чем нежелательны. Во-первых, половые пути женщины после родов особенно подвержены всякого рода инфекции, занесение которой возможно во влагалище, шейку матки и саму матку. Инфицирование матки после родов может вызвать ее воспаление — эндометрит, одно из наиболее тяжелых послеродовых осложнений. Во-вторых, во время полового акта может возобновиться кровотечение из поврежденных родами сосудов. Поэтому врачи настойчиво рекомендуют подождать с возобновлением половой жизни хотя бы шесть недель после родов. Если же во время родов или в послеродовом периоде были какие-либо осложнения, то продолжительность полового воздержания должна быть увеличена на столько, сколько требуется для полного заживления родовых путей женщины. В этом случае, сроки возобновления половых отношений, необходимо обсудить с врачом гинекологом.

Стоит также затронуть психологическую сторону этого вопроса, так как только полное взаимопонимание партнеров поможет им перестроить свои отношения после рождения ребенка. Иногда женщинам попросту некогда думать о том, как бы заняться сексом: они часто чувствуют себя уставшими, занятыми – ведь малыш требует к себе повышенного внимания. Еще один фактор, который может влиять на сексуальную жизнь молодой мамы – это перенесенные роды (с психологической стороны): некоторые женщины какое-то время испытывают страх перед половым актом. Изменение внешнего вида и фигуры женщины, также может повлиять на ее отношения к сексу. После родов живот остается какое-то время обвисшим, а тело возвращается в норму постепенно. Все эти причины иногда мешают молодой маме начать половую жизнь.

Будьте осторожны, терпение и взаимопонимание – вот основные правила возобновления сексуальной жизни партнеров после рождения ребенка. И помните, что существует много способов выразить свою любовь близкому человеку.