

#Только самое важное

# Послеродовый период

[NICE guidelines «Postnatal care» 2021, «Maternal and child nutrition» 2014](#)

## Питание

Для матери и ребенка очень важно **сбалансированное питание** с достаточным количеством белковых продуктов, овощей и фруктов. "Диета кормящей мамы" не существует.

Обсудите с Вашим врачом необходимость витаминных добавок, в том числе фолиевой кислоты и витамина D.



## Эмоциональное состояние

Уход за новорожденным может потребовать от Вас много сил и терпения. На фоне недостатка сна и отдыха физическое и эмоциональное восстановление может быть затруднено. Если Вы испытываете **отчаяние, тревогу, раздражение, подавлены** или не получаете удовольствия от того, что раньше нравилось – обратитесь к врачу и психологу.

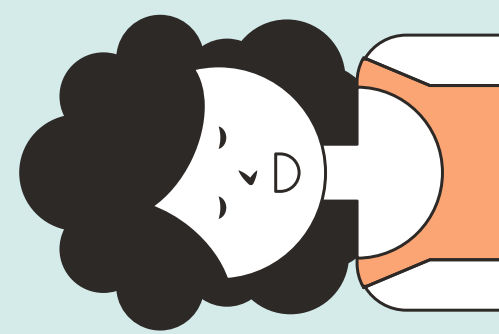


## Упражнения для мышц тазового дна

Беременность и рождение ребенка могут сопровождаться слабостью и травмами мышц тазового дна. Эти мышцы поддерживают правильное расположение органов в животе (в том числе внутренних половых органов – матки, яичников и маточных труб).

Специальные регулярные **упражнения** помогут

- восстановить силу и тонус мышц,
- предотвратить опущение и выпадение (изменение правильного положения) внутренних половых органов – данное осложнение может развиваться с годами и, зачастую, требует оперативного лечения.



# Послеродовой период

[NICE guidelines «Postnatal care» 2021, «Maternal and child nutrition» 2014](#)

## Послеродовые выделения (лохии)

Послеродовые выделения из половых путей появляются из-за восстановления внутреннего слоя матки (эндометрий) после отхождения детского места (последа).

Сначала они кровянистые, со временем они светлеют и уменьшаются в объеме.

Выделения могут сохраняться до 42 дней после родов.

**Личная гигиена** – регулярные подмывания и смена прокладок – поможет снизить риск послеродовых осложнений.

Обратитесь к Вашему врачу если **изменился характер выделений** – они стали более яркими, со сгустками или с резким неприятным запахом.

## Физическая активность

Сохранение физической активности поможет восстановиться после родов.

Мы рекомендуем **избегать бассейна, бани, сауны, перевернутых положений йоги** (головой вниз) пока сохраняются послеродовые выделения.

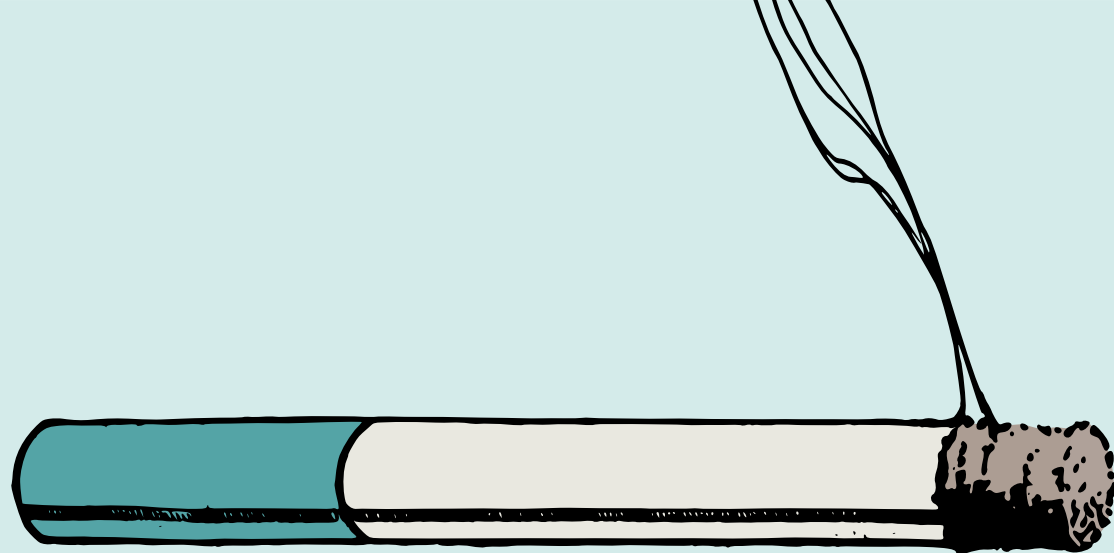
Вы можете возвращаться к умеренной физической нагрузке как только почувствуете свою готовность.



# Послеродовой период

[NICE guidelines «Postnatal care» 2021, «Maternal and child nutrition» 2014](#)

## Курение



Кровь женщины после родов повышает способность образовывать сгустки – тромбы. Курение повышает способность крови сворачиваться, что может вызвать венозный тромбоз (образование сгустков крови в венах) и тромбоэмболию (остановка дыхания и сердечной работы в результате отрыва сгустка крови и попадания его в сосуды легких, осложнение может быть смертельным). Помимо этого, курение оказывает общее негативное влияние на здоровье.

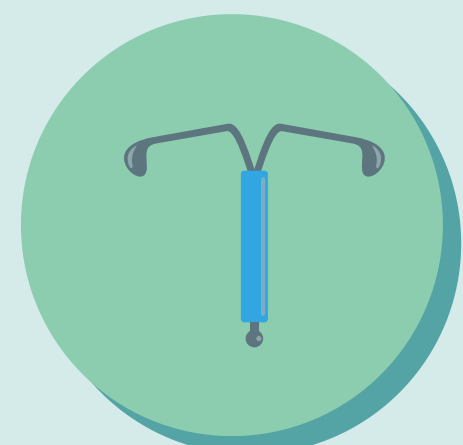
## Мы рекомендуем воздержаться от курения.

Влияние электронных сигарет, систем нагревания табака и испарителей на организм женщины и ребенка изучено недостаточно, мы рекомендуем не использовать эти средства.

## Секс и контрацепция

Возобновление сексуальной жизни после родов возможно как только Вы почувствуете внутреннюю готовность к этому.

Мы рекомендуем использовать **надежную контрацепцию** (наступление беременности возможно до появления месячных) – **внутриматочную спираль, гормональные средства. Презерватив** – в том числе для защиты от инфекции. Обсудите с Вашим врачом более подходящее Вам средство.



# Послеродовый период

## Уход за швами промежности/вульвы

- Продолжайте соблюдать личную гигиену, промывайте швы проточной водой со средством для личной гигиены или мылом в направлении спереди назад каждые 3–4 часа, после этого просушивайте швы сухим полотенцем или мягкими салфетками; смените прокладку после промывания швов.
- Не используйте прокладки круглосуточно – пока Вы отдыхаете, делайте для швов воздушные ванны.
- Мойте руки до и после ухода за швом.
- Как правило, швы не требуют снятия.
- Присаживаться возможно так скоро как Вы к этому готовы и не испытываете дискомфорта.

## Уход за послеоперационным швом

- Промывайте шов чистой проточной водой ежедневно, просушивайте сухим полотенцем или мягкими салфетками.
- Шов можно обрабатывать ежедневно водным раствором хлоргексидина 0,05%.
- Шов можно не заклеивать.
- Мойте руки до и после ухода за швом.

**Если Вы заметили изменения шва – покраснение, из шва стали подтекать кровь, гной или другая жидкость, шов стал болеть, пожалуйста, обратитесь к Вашему врачу женской консультации за дополнительной консультацией.**

# Обратитесь за помощью к Вашему врачу женской консультации или звоните 03 в случае:

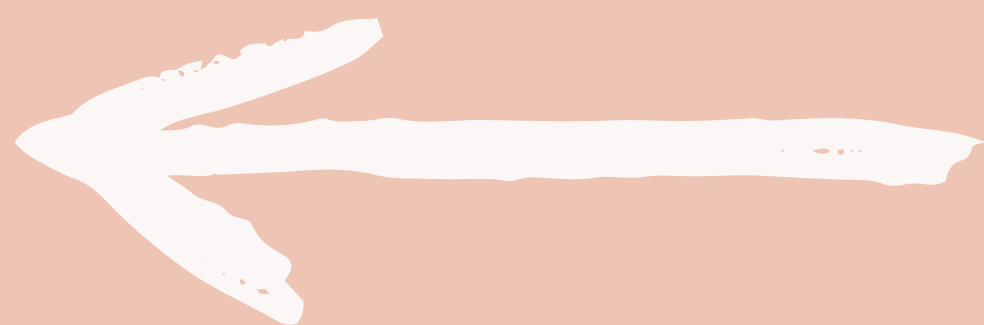
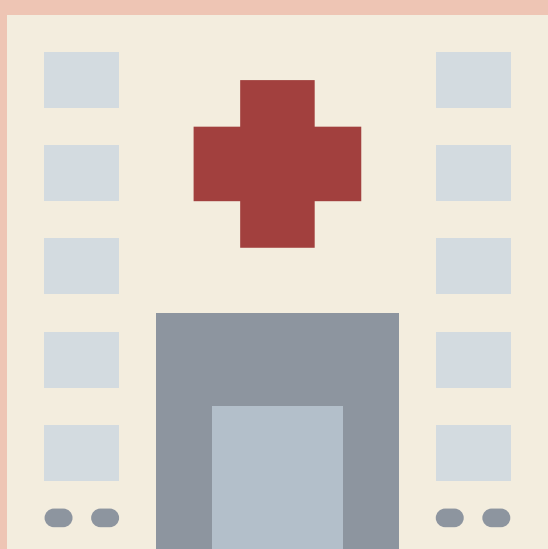


- подъема температуры (выше  $37,5^{\circ}$ ) с ознобом, недомогания,
- появления темно-кровянистых или гноевидных выделений из половых путей с неприятным резким запахом, усиления выделений.

- болей внизу живота или в промежности,
- выраженной отечности / болезненности ног, затруднения дыхания, боли в грудной клетке или в области сердца.



- длительной или сильной головной боли,
- покраснения и отека молочной железы, сохраняющегося более 24 часов несмотря на активное кормление грудью.



# ДОМАШНЕЕ НАСИЛИЕ

Дом, где небезопасно,  
не является домом.

Любое принуждение, ограничение,  
физическое воздействие (удары, шлепки и  
прочее) или психологическое давление  
является недопустимым.

Никто не заслуживает такого обращения.  
Если Вам нужна помощь – обратитесь в  
полицию или специализированные  
организации.

**ОБРАТИТЕСЬ К НАШИМ  
ПСИХОЛОГАМ ЗА СОВЕТОМ**

Свердловская региональная  
общественная организация  
"Аистенок" 8 (343) 367-47-35.