

вернуться на свое правильное место. Вы можете лечь на живот, подложив под него подушку для возвышения.

Мышцы живота при беременности ослабли и сместились в стороны, но тренировать их сразу не стоит. В первую очередь лучше заняться мышцами тазового дна, растянувшихся в процессе родов, но тренировка которых безопасна и даже необходима.

Упражнения для тазового дна можно начинать уже в родильном отделении: в спокойном темпе напрягайте мышцы тазового дна, слегка удерживайте их и медленно расслабляйте. Упражнения можно выполнять, например, занимаясь малышом (во время кормления или купания) или в туалете после опорожнения мочевого пузыря.

Растяжение мышц тазового дна, которое произошло во время беременности и родов, может привести к недержанию мочи, иногда к подтеканию кала и снижению сексуальной чувствительности, позже - к опущению органов таза. С помощью исследований доказано, что большинство женщин достигают значительных улучшений при выполнении тренировок для тазового дна после трех-четырех месяцев ежедневных упражнений.

Обычные упражнения можно начинать выполнять через 2-3 месяца после родов. Как только мышцы тазового дна восстановятся, можно приступить к легким упражнениям по укреплению мышц брюшного пресса. Упражнения, выполнение которых требует большого количества движений и применения силы, могут после родов повредить мышцы, позвоночник и суставы. Для получения дополнительной информации советуем обратиться к Вашему тренеру, физиотерапевту, акушерке или гинекологу.

Секс и противозачаточные средства

Готовность к половому акту после родов во многом зависит от самочувствия и желания женщины. Послеродовой период характеризуется сухостью влагалища, которую можно уменьшить с помощью геля-смазки на водной основе.

Менструация начинается в промежутке от 6-8 недель до 2 лет после родов, но первая овуляция может произойти еще до начала менструации.

В качестве противозачаточных средств изначально лучше всего подходит презерватив. Во время послеродового визита к акушерке или гинекологу вы можете проконсультироваться о дальнейших методах контрацепции. Помимо презерватива, использовать можно, например, мини-пилюли, противозачаточный имплантат или внутриматочную спираль. До тех пор, пока с момента родов не прошло по меньшей мере 6 месяцев, кормящим женщинам не стоит использовать комбинированные противозачаточные таблетки.



LÄÄNE-TALLINNA
KESKHAIGLA



Послеродовые перепады настроения

Послеродовые перепады настроения вызваны колебаниями уровня гормонов, бессонницей и кардинальным изменением жизненной роли.

Возможно, это Baby blues – нестабильное эмоциональное состояние женщины после родов, которое характеризуется тревогой, плачем и раздражительностью. Длится беби-блуз около десяти дней после родов. Встречается почти у половины рожениц.

Послеродовая депрессия характеризуется снижением способности к концентрации, нерешительностью, замедленным мышлением, утомляемостью и истощением до такой степени, что не остается сил даже на решение простой проблемы. Обычно депрессия начинается через 2-3 месяца после родов и проявляется у трети женщин, большинство из которых поправляются без лечения в течение последующих шести месяцев. Но иногда депрессия может наблюдаться и более длительное время.

Если вы страдаете от резких перепадов настроения после родов, то за помощью или советом можно обратиться к консультанту кризиса беременности или психологу. Больше информации можно найти на сайте www.rasedus.ee. Необходимую консультацию можно также получить по бесплатному телефону 8002008 каждый день с 09:00 до 21:00.

Рождение ребенка – это вершина многих надежд и мечтаний, с которой начинается не только жизнь нового человека, но и целый новый мир для всей семьи. Поздравляем Вас от всей души и желаем Вашей семье чудесных моментов с малышом!

Текст: акушерка Криста Палтманн

NK-86/2

ПОСЛЕРОДОВОЙ ПЕРИОД

Женская клиника Ляэне-Таллиннской центральной больницы была удостоена престижного титула "Больница, доброжелательная к ребенку"



Желаем Вам запастись спокойствием и терпением для восстановления после родов, которое продлится 6-8 недель. За это время происходят изменения в секреции гормонов, кровообращении и балансе жидкостей организма, а также проходит адаптация к новому образу жизни, что делает вас более чувствительными как физически, так и эмоционально. Постарайтесь найти возможность для расслабления, а также время для себя, чтобы спокойно поесть, поспать и отдохнуть.

Если у вас поднялась температура, появились неестественного цвета выделения или вы чувствуете боль, обратитесь в приемное отделение Роддома. Через 2 месяца после родов придите на обычный прием к акушерке или гинекологу.

Послеродовые выделения и восстановление матки

Сразу после родов появляются кровянистые выделения. Через несколько дней они станут слизистыми и приобретут коричневый или розовый оттенок, а после и вовсе станут беловатыми. Быстрота изменений в характере выделений у каждой женщины индивидуальна, но с каждым последующим днем крови и выделений может быть все меньше. Послеродовые выделения должны полностью прекратиться в течение двух месяцев. Кроме того, после родов происходят сокращения в области матки и закрытие шейки матки. Матка сокращается, вызывая болевые ощущения в нижней части живота. В течение двух месяцев после родов нельзя принимать ванну или плавать, а во время полового акта следует использовать презерватив, чтобы предотвратить воспаление.

Разрывы родовых путей

Процесс наложения швов на разрывы не самый приятный, но он не должен быть болезненным. При необходимости можно попросить дополнительные обезболивающие. При наложении швов на шейку матки, половые губы, влагалище или промежность используются специальные рассасывающиеся нити, которые в дальнейшем не

нужно удалять. Обычно швы заживают в течение двух недель, хотя могут быть чувствительными еще какое-то время.

Если произошли разрывы родовых путей и Вам наложили швы, старайтесь сидеть осторожно, чтобы способствовать заживлению раны. В случае кесарева сечения важно избегать подъема тяжестей в течение первых месяцев после операции.

Очень важна гигиена: промойте область шва проточной водой с мягким моющим средством, тщательно просушите и примите воздушную ванну. В случае боли можно принять парацетамол (по 1 г до четырех раз в сутки). Можно также прикладывать к ране и швам на промежности прохладные компрессы или смазывать их облепиховым маслом. При необходимости проконсультируйтесь с акушеркой, гинекологом или фармацевтом, который поможет Вам подобрать необходимое средство по уходу.

Послеродовое воспаление

Признаками воспалительного процесса являются: повышение температуры тела выше 38°C, покраснение и припухлость в области раны или груди, выделения из влагалища с неприятным запахом и боль в области воспаления. В случае болевых ощущений и температуры можно принять парацетамол (по 1 г до четырех раз в сутки). Возникновению послеродового воспаления способствует плохая гигиена рук и интимной зоны!

Послеродовое воспаление встречается не часто, но заслуживает серьезного внимания, поэтому при подозрении на воспалительный процесс следует обратиться за консультацией к гинекологу, акушерке или в приемное отделение Роддома.

Посещение туалета после родов

В первые несколько дней после родов мочеиспускание может быть более частым. Кроме того, может быть нарушена чувствительность мочевого пузыря. Если вы чувствуете пощипывание или напряжение при мочеиспускании, попробуйте сделать это под теплой струей воды. Регулярное опорожнение мочевого пузыря помогает уменьшить послеродовое кровотечение и боль в матке. В первые несколько дней после родов потребности в дефекации обычно не возникает, поскольку кишечник опустошен. Однако важно предотвратить возникновение запоров. Разрывов швов бояться не стоит, но в первые дни после родов промывайте швы проточной водой каждый раз после того, как сходите в туалет.

Уход за грудью

Начиная со второго дня жизни новорожденного нужно кормить не менее 8-12 раз в сутки. Для младенца частое кормление грудью в первые дни его жизни очень полезно, но в результате соски

могут стать чувствительными. Если Вы ощущаете боль в области сосков, попросите акушерку или консультанта по грудному вскармливанию проверить, правильно ли Вы все делаете. После кормления грудью дайте соскам высохнуть, после чего смажьте их специальной мазью, содержащей ланолин, или приложите к соскам компрессы, которые можно купить в магазине детских товаров или аптеке. Избегайте чрезмерного мытья груди.

В случае застоя молока грудь становится опухшей и чувствительной, при прикосновении к груди можно ощутить бугорки, напоминающие гроздь винограда. При застое молока очень важно продолжать частое кормление грудью. Перед тем, как приступить к грудному вскармливанию, согрейте грудь, помассируйте область вокруг соска, чтобы он стал мягче. Тогда ребенок сможет ухватить его и часть области вокруг соска и начать сосать. После кормления приложите к груди холодный компресс или чистые охлажденные листья капусты не менее чем на 20 минут. Для поддержки груди подойдет не сдавливающий бюстгальтер без косточек.

Питание и вес после родов

Обычно сразу после родов женщина быстро теряет в весе, но затем вес может сохраняться или даже увеличиваться за счет задержки жидкости, стабилизируясь к десятой неделе после родов. Накопленные за девять месяцев лишние килограммы обычно уходят за это же время.

После родов важно употреблять достаточное количество воды и составлять как можно более разнообразное меню с большим количеством овощей и фруктов. Строгую диету во время кормления грудью соблюдать не рекомендуется.

Старайтесь не злоупотреблять кофе и сладостями. Следует полностью отказаться от алкоголя и курения (даже пассивного курения) во время кормления грудью и в присутствии ребенка.

Послеродовые тренировки и упражнения для тазового дна

Сразу после родов можно делать глубокие медленные вдохи, чтобы привести в порядок чувства и помочь внутренним органам

