

ГИГИЕНА В ПОСЛЕРОДОВОМ ПЕРИОДЕ

Важное значение имеет соблюдение строжайшей чистоты.

- Родильница должна два раза в день (утром и вечером) принимать душ, тогда же мыть молочную железу с мылом, чистить зубы.
- Особое внимание следует обращать на чистоту рук. Ногти должны быть коротко подстрижены, руки нужно чаще мыть с мылом и обязательно перед каждым кормлением ребенка (если руки загрязнены, то можно заразить ребенка, занести инфекцию на соски).
- Среди гигиенических мероприятий особое значение в послеродовом периоде имеет содержание в чистоте наружных половых органов и окружающих их кожных покровов.
- Подмываться следует теплой водой с мылом (жидким с дозатором, т.к. на кусковом микробы замечательно себя чувствуют) текучей струей, обмывать половые органы следует спереди назад (от лобка к заднему проходу) после каждого посещения туалета не менее 4-5 раз в день (в туалет нужно ходить именно с такой периодичностью, чтобы наполненный мочевой пузырь не препятствовал сокращению матки). Перед подмыванием нужно чисто вымыть руки.
- Следите за чистотой прокладок, меняйте их через 3-4 часа вне зависимости от наполненности. Удалять прокладки следует движением спереди назад для предотвращения попадания микроорганизмов из заднего прохода во влагалище. При наличии швов на промежности мыть их следует достаточно тщательно – можно просто направить на него струю воды. После подмывания нужно высушить промежность и область швов промакивающими движениями полотенца спереди назад.
- Принимать ванну первые 6 недель после родов запрещается. Это связано с тем, что вход во влагалище еще недостаточно сомкнут и вместе с водой могут проникнуть в него болезнетворные микробы. Понятно, что в это время нельзя купаться в бассейне, реке, озере, море.
- Категорически исключается использование утягивающего белья, так как оно оказывает значительное давление на промежность, что нарушает кровообращение, препятствуя заживлению.
- При наличии швов на промежности женщине 7-14 дней (в зависимости от степени повреждения) нельзя садиться. При этом на унитаз можно садиться уже в первые сутки после родов. Кстати, о туалете. Многие женщины боятся сильной боли и стараются пропускать дефекацию, в итоге нагрузка на мышцы промежности увеличивается и боль усиливается.

Чтобы избежать запора после родов, не употребляйте еду, оказывающую закрепляющий эффект. Если проблема запоров для вас не новость, перед каждым приемом пищи выпивайте столовую ложку растительного масла. Стул будет мягким и никак не повлияет на процесс заживления швов.

- Нательное и постельное бельё должны быть хлопчатобумажные. Нательное меняем ежедневно, постельное – не реже, чем один раз в три-пять дней.
- Особого ухода не требуют швы после кесарева сечения. После того, как снимут швы и повязку, можно принять душ. Не трите сильно мочалкой область шва. С болезненными ощущениями в области передней брюшной стенки поможет справиться послеродовый или послеоперационный бандаж, который нужно носить 4 месяца. Молодых мам часто интересует: не разойдутся ли швы, если носить ребенка на руках? Первые 2-3 месяца после операции рекомендуется поднимать тяжесть не больше веса вашего ребенка.

Случается, что на месте шва возникает покраснение, раздражение, кровянистые или гнойные выделения. Это свидетельствует о нагноении или расхождении швов. Тогда вам немедленно надо обратиться к врачу в женскую консультацию. Половую жизнь после родов можно возобновлять спустя 6-8 недель. К этому моменту организм женщины уже полностью приходит в норму. Врач посоветует вам средства контрацепции. Чтобы полностью восстановиться после родов, до следующей беременности должно пройти не менее двух лет.