

Ваше выздоровление после родов путем кесарева сечения

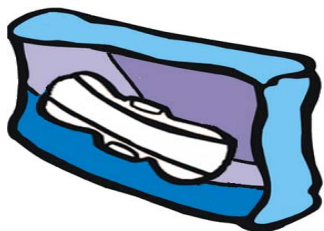
Часть 1



После родов медсестра осмотрит вас и ответит на любые возникшие у вас вопросы. Во время вашего пребывания в больнице медсестры обучат вас уходу за собой и младенцем.

Изменения в вашем организме

- Во время вашего пребывания в больнице медсестра выполнит пальпацию вашего живота для проверки состояния матки. Если матка мягкая, медсестра будет растирать живот, чтобы ее ускорить уплотнение.
- В течение 2-4 недель у вас будет кровотечение из влагалища. Первые несколько дней это кровотечение напоминает кровотечение при обильной менструации. У вас могут отходить небольшие сгустки крови. Со временем кровотечение будет становиться менее обильным, его цвет будет меняться на розовый, темно-коричневый, а затем станет прозрачным. Не пользуйтесь тампонами. Пользуйтесь гигиеническими прокладками.



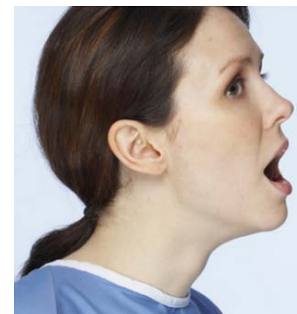
- Через 3-5 дней после родов ваша грудь наполнится молоком, набухнет и станет болезненной. Временами из груди может подтекать.

- У вас может наблюдаться запор. Могут быть назначены препараты для разжижения стула или слабительное.

- Если у вас проблемы с мочеиспусканием, сообщите об этом своей медсестре.

Физическая активность

- Чтобы избежать проблем с дыханием глубоко дышите и прокашливайтесь каждые два часа. Для уменьшения боли во время кашля придерживайте подушку или свернутое одеяло над местом разреза.



- Когда вы будете вставать с постели первые несколько раз, просите персонал больницы помогать вам.



- Прежде чем вставать и идти, посидите пару минут.
- Если, находясь в ванной комнате, вы почувствуете помутнение сознания или

головокружение, **потяните шнур лампочки аварийного вызова, расположенный на стене ванной комнаты, чтобы попросить о помощи.**

- Прогуливайтесь по коридорам в течение 5-10 минут 3-4 раза в день.

Питание

Вы можете чувствовать усталость и голод. Через капельницу в ладонь или руку вам будут вводить жидкость до тех пор, пока вы не начнете самостоятельно пить. В день проведения хирургической операции Вам могут дать ледяные чипсы или прозрачные напитки. После восстановления функции кишечника Вам дадут жидкую, а затем и твердую пищу.

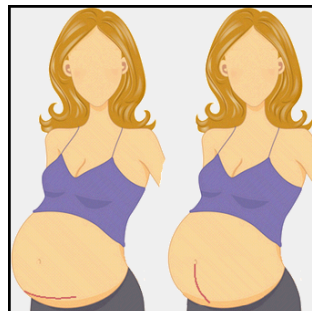
Контролирование боли

Боль – это нормальное явление. Наиболее сильная боль наблюдается в первые 2-3 дня после хирургической операции. Ваш врач назначит Вам обезболивающие лекарства. **Когда вам необходимо принять обезболивающее средство, попросите его.** Оно может и не избавить вас от боли, но сделает ее менее интенсивной. Контролируйте свою боль, чтобы она не мешала вам заботиться о себе, младенце и вести активный образ жизни.



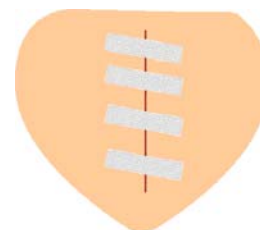
Разрез

Ваш разрез может быть направлен сверху вниз (вертикальный) или вдоль нижней части Вашего живота (горизонтальный).



На пооперационный шов примерно на 24 часа наложат повязку. Медсестра будет проверять вашу повязку и менять ее в случае необходимости. После снятия повязки Вы сможете принять душ.

На шов наложат ленты, которые называются Стери Стрип (стерильные полоски для сведения краев). Со временем они сами отпадут. **Не**



снимайте их. Вы можете подрезать края, когда они начнут отклеиваться. Перед выпиской Ваша медсестра покажет Вам как ухаживать за швом. Изучайте шов на наличие признаков инфекции, таких как покраснение, припухлость, боль, теплота или выделение жидкости.

Text adapted from materials produced by Health Information Translations (www.healthinfotranslations.com). This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs License <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/us>

A **Healthy Roads Media** project

www.healthyroadsmedia.org

Russian - Your Recovery After Cesarean Birth (Part 1)

Last reviewed 2012