

Ваше восстановление после вагинальных родов

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

- 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 чувствуете 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. Пейте много жидкости. Сначала вам предложат легкую еду, а затем вы сможете перейти на свою обычную пищу.

Как контролировать боль

Боль и спазмы являются нормальным явлением. Швы могут вызывать ощущение жжения или покалывания.

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.

Как контролировать боль в области влагалища и заднего прохода (так называемой промежности):

- В первый день на короткое время положите лед на область промежности, чтобы уменьшить боль и отек.



- Для уменьшения дискомфорта используйте сидячую ванну. Сидячие ванны представляют собой портативные чаши, которые помещаются сверху на унитаз и могут заполняться теплой водой. Погрузите область промежности в воду на 15-20 минут или согласно рекомендациям. Аккуратно промокните насухо туалетной бумагой. Пользуйтесь сидячей ванной несколько раз в день.
- Когда вы сидите, пользуйтесь надувным кольцом в форме пончика. Это снижает давление и дискомфорт в промежности.
- Примите теплую ванну. Принимать ванны можно начинать через 24 часа после родов.
- Для облегчения ректальной боли от геморроя применяйте местное лекарство, такое как спрей или крем.

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>