

## 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.

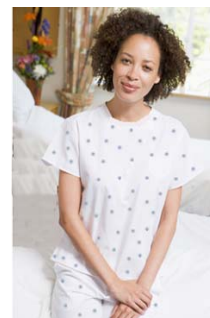


Могут быть назначены препараты для разжижения стула или слабительное.

- 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](http://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>