

# Послеродовой период

Послеродовой период включает время с момента рождения последа до завершения обратного развития изменений, произошедших в организме женщины во время беременности.

## Общие сведения

Продолжительность этого периода составляет 6 недель. В большинстве случаев он протекает нормально, однако иногда возникают опасные осложнения, требующие неотложного лечения.

## Изменения в организме женщины после родов

Сразу после рождения последа матка начинает сильно сокращаться и уже через несколько минут приобретает округлую форму. Стенка матки становится плотной и зияющие сосуды плацентарной площадки сжимаются. Уже через 2 недели ее размеры соответствуют небеременной матке. В течение нескольких суток после родов поверхностный слой внутренней оболочки матки сдувается и выделяется в виде кровянистых выделений. Эпителизация матки заканчивается ко 2-3-й неделе после родов.

Шейка матки возвращается в свое обычное состояние к концу первой недели. А вот стенки влагалища еще в течение 3-4-х недель после родов остаются отечными.

Изменения гормонального статуса, происходящие после родов, стимулируют начало лактации. В первые трое суток молочные железы выделяют молозиво, которое отличается от молока более высоким содержанием белка и иммуноглобулинов. Его немного, но оно в 10 раз более питательное, чем молоко. Поэтому даже небольшого количества молозива хватает, чтобы накормить ребенка. Чтобы в дальнейшем было достаточное количество молока, самое основное - регулярно прикладывать ребенка к груди и ничем его не докармливать. Обычно молоко приходит к концу 3-х, началу 4-х суток после родов. Молочные железы в течение нескольких часов твердеют, увеличиваются в объеме, становятся болезненными, повышается температура. Эти проявления постепенно исчезают при правильном режиме кормления.

## Послеродовое наблюдение

В родильном зале сразу после родов всем родильницам производят осмотр шейки матки и мягких тканей родового канала при помощи зеркал. При обнаружении травмы тканей родового канала их необходимо зашить.

В первые 24 ч после родов, родильница должна находиться в родильном отделении под постоянным наблюдением врача и акушерки. Это обусловлено тем, что чаще всего осложнения, связанные с патологией сократительной деятельности матки после родов, а также с аномалиями прикрепления плаценты, проявляются в виде кровотечения, именно в первые часы после родов. Одной из основных задач

адекватного ведения послеродового периода является предотвращение гнойно-воспалительных заболеваний у матери и новорожденного. В послеродовом отделении за родильницей должен ежедневно наблюдать врач и акушерка. При этом оценивают общее состояние пациентки, измеряют пульс, артериальное давление, температуру тела (дважды в день), наблюдают за состоянием наружных половых органов, матки, молочных желез, характером выделений и физиологических отпавлений.

При нормальном течении послеродового периода пациентка может быть выписана из родильного дома после вакцинации ребенка БЦЖ на 3-4 сутки под наблюдение врачом женской консультации.

## **Правила гигиены после родов**

Следует ежедневно принимать душ, а также 2-3 раза в день делать подмывание. Лучше выбрать нательное и постельное белье из хлопчатобумажной ткани. Белье необходимо менять каждый день, а прокладки не реже, чем через каждые 4 часа. Помните, что в послеродовом периоде противопоказан прием ванны и купание в естественных водоёмах. Обязательно уточните у врача, какие способы гигиены и обработки промежности необходимы в вашем конкретном случае.

## **Возможные проблемы**

Вас могут беспокоить кровяные выделения из влагалища. Как мы уже говорили, это нормальное явление. Первые 2 - 3 дня выделения достаточно обильные, как в первые дни менструации. Затем их становится меньше, они приобретают буровато-коричневый цвет. Обычным явлением для послеродового периода являются схваткообразные или тянущие боли внизу живота. Сокращения матки всегда сопровождаются некоторыми болевыми ощущениями. Боли могут усиливаться при кормлении грудью. Обычно боли проходят к 4-7 дню после родов.

Выполняйте послеродовые упражнения - они способствуют уменьшению боли. Если вам тяжело переносить эту боль, возможно применение обезболивающих препаратов. Боли в промежности особенно сильно беспокоят женщин, у которых во время родов произошли разрывы промежности. На заживление требуется, как правило, 7-10 дней. При выраженной болезненности попросите врача назначить вам обезболивание.

В первые дни после родов, особенно длительных или сопровождавшихся оперативным вмешательством, у родильниц нередко наблюдается задержка мочеиспускания. В таком случае мочу выпускают катетером.

Первый стул у роженицы обычно бывает на 2-3 день после родов. Выполнение физических упражнений способствует нормализации работы кишечника. Если стула нет на 4-й день, то можно воспользоваться слабительной свечой.

После первых кормлений у женщин могут образовываться трещины сосков. Чтобы этого не случилось, нужно в первые 2-3 дня после родов прикладывать ребенка к груди не дольше 5-7 минут. Можно пользоваться специальным кремом для предотвращения трещин сосков. Перед каждым кормлением следует мыть руки с

мылом. Необходимо также обмывать молочные железы теплой водой с детским мылом перед и после каждого кормления, начиная от соска и заканчивая подмышечной впадиной, и просушивать стерильной пеленкой. После кормления остатки молока необходимо сцедить до полного опорожнения молочной железы для исключения застоя. Это способствует улучшению лактации и является профилактикой инфицирования молочных желез.

## **Незамедлительно обращайтесь к врачу, если:**

- у вас появились обильные кровяные выделения из влагалища со сгустками, ярко-красного цвета, приходится менять несколько прокладок в течение часа (симптомы маточного кровотечения);
- появилось резко болезненное уплотнение в груди в сочетании с высокой температурой (такие симптомы могут быть признаком мастита);
- неприятный запах выделений из влагалища в сочетании с повышением температуры, ознобом (такие признаки могут говорить о начавшемся воспалении в полости матки);
- открытие шва после кесарева сечения с неприятно пахнущими выделениями или кровью;
- увеличение болезненности в области разреза промежности, появление выделений с неприятным запахом (признаки инфицирования или расхождения шва); - покраснение, болезненные участки на ногах, припухшие, горячие на ощупь (симптомы начала тромбоза).