

Радость и усталость, недомогание и боли могут сопровождать вас в первые сутки после родов. Это вполне объяснимо, так как роды – это тяжелая физическая работа, в которой участвуют все группы мышц вашего организма. В первую неделю используйте для сна каждый час. Обо всем, что беспокоит, консультируйтесь с врачом.

Послеродовые схватки. Возможно, несколько дней вы будете испытывать спастические боли внизу живота, особенно при кормлении грудью. Это значит, что идет процесс сокращения матки, и размер ее постепенно возвращается к норме. Выделения из матки продолжаются с момента родов до 6-8 недель. На месте отделившейся плаценты образуется обширная раневая поверхность: в первые трое суток выделения из нее имеют кровянистый характер, по мере заживления раны до 7-10 дня становятся серозно-сукровичными, с 10 дня светлыми. На 5-6 неделе выделения имеют такой же характер, как до беременности. Используйте гигиенические прокладки. Не применяйте тампоны – они могут обострить инфекцию. Мочеиспускание в первые дни может участиться, так как организм избавляется от накопленной жидкости. Возможны трудности при мочеиспускании из-за саднящей боли в связи с образованием трещин и разрывов. Вставайте, чтобы отток мочи усиливался. Мочитесь при первых позывах, не задерживайте мочу. При мочеиспускании лейте на трещины и швы теплую воду, чтобы ослабить жжение. Регулярно обрабатывайте швы.

Кишечник. Скорее всего, позыв опорожнить кишечник в первые дни после родов у вас не будет. Движение заставит кишечник работать. Двигайтесь в постели. Как только сможете – вставайте и больше двигайтесь. Чтобы стимулировать кишечник, пейте достаточно жидкости, питайтесь продуктами, богатыми клетчаткой. В некоторых случаях врач рекомендует средства, размягчающие стул.

Швы в первые 2-3 дня могут быть весьма болезненными. При отеке промежности можно снимать боль, прикладывая пузырь со льдом. Чтобы ослабить давление на швы, вставать с постели и ложиться, нужно не садясь. Следите, чтобы швы были чистыми и сухими. Для ускорения заживления швов начните упражнения для мышц тазового дна по совету врача или инструктора по физкультуре. Возможно использование прокладок с анестезирующими средствами.

Основные проблемы.

Нехватка времени. Важно развивать спокойное отношение к домашним порядкам. Не поддавайтесь соблазну одним махом переделать все запущенные дела, на которые когда-то не хватало времени. Вы поймете, что уход за ребенком отнимает много времени. На первых порах вам необходима подстраховка в домашних делах, лучшим кандидатом в помощники становится муж. Откажитесь от посетителей, гостей, воспользуйтесь этим временем, чтобы отдохнуть и сблизиться со своим ребенком.

Усталость. Это ваш главный враг. К сожалению, нет легкого решения этой проблемы.

Родители, настроенные на взаимную поддержку и поиск лучшего решения, приспособляются гораздо лучше. Старайтесь не нервничать, не вините ни в чем друг друга. Ищите способы и возможности доставлять друг другу отдых, разрядку и удовольствие. Часто в минуты неудовлетворенности может выручить чувство юмора. Вы с вашим партнером создали доверительные отношения во время беременности, вместе проходили через родовые схватки, продолжайте закреплять это доверие на новой основе, ухаживайте за ребенком вместе, не делая этот труд прерогативой только одного из родителей. Позаботьтесь о себе: хорошо питайтесь, больше отдыхайте.

Послеродовый секс. Если секс рассматривать в более широком плане, как обмен наслаждениями, то при этом открывается много новых возможностей. Различные формы сексуального самовыражения могут служить для удовлетворения с первых недель после

родов. К сожалению, многие пары думают о сексе лишь как о половом акте. Через 6-8 недель после родов происходит полное заживление раневой поверхности матки и швов, уменьшается опасность инфицирования. До начала сексуальных отношений посетите своего врача акушера-гинеколога. Возобновление полового общения не должно быть резким. Старайтесь больше расслабиться, пользуйтесь увлажняющим желе, поскольку влагалище будет суше, чем обычно.

Незапланированная беременность. Ее можно избежать. Обсудите возможные методы контрацепции. Предпринимайте со своим партнером меры предосторожности для предупреждения нежелательной беременности. Противозачаточные средства нужны, даже если вы кормите грудью и месячные еще не начались.

Женщины матери склонны помещать себя в самый конец списка своих приоритетов. Но если ваши потребности удовлетворятся в последнюю очередь, вы не сможете оптимально удовлетворить потребности других. Научитесь говорить «нет» многим неважным делам, которые способны разорвать вашу жизнь на части. Находите время для себя!



