

detkityumen.ru

Главные правила интимной гигиены после родов

Акушер-гинеколог рассказывает, что такое лохии после родов, почему важно соблюдать личную гигиену в этот период и какие прокладки больше всего подходят родившим женщинам в первые дни.

Женщины, которые впервые готовятся стать мамой, часто интересуются, какие выделения бывают после родов, как правильно соблюдать гигиену в первое время и какие прокладки потребуются сразу после родов.

Марина Александровна Булыкина, акушер-гинеколог, врач многопрофильной клиники «ОсНова» (Санкт-Петербург), эксперт сервиса НаПоправку помогла «Летидору» разобраться в этих вопросах.

Лохии

После родов матка возвращается к естественным размерам и проходит этапы обратного развития. Этот процесс называется инволюцией. Обычно он длится около двух месяцев.

Инволютивные изменения матки сопровождаются лохиями — появлением специфических выделений, смеси крови и различных тканей, которые матка отторгает после родов. В первые сутки лохии могут быть очень обильными, так как матка быстро уменьшается. В это время лохии, как правило, кровянистые.

На 3-5-й день, они становятся серозно-кровянистыми, а с 7-10-го — уже серозными.

В большинстве случаев лохии прекращаются в течение месяца.

Но каждая женщина индивидуальна, и процесс восстановления матки у всех разный. Не воспринимайте эти цифры как жесткий стандарт. Длительность периода может варьироваться, но, если вас что-то беспокоит, обратитесь к врачу.

Личная гигиена женщины

После родов гигиена крайне важна. Матка после полного раскрытия шейки и отделения плаценты — благоприятная среда для патогенных микроорганизмов и инфекций. Во время родов во влагалище и на наружных половых органах появляются микротрецинки, многие пациентки проходят через ушивание промежности. Все это повышает риск воспаления и неприятных последствий для организма.

Особенно внимательно соблюдать правила гигиены нужно в первые две недели, тогда ткани будут восстанавливаться быстрее и не наступят осложнения.

При каждой смене прокладки обмывайте половые органы.

Для этого лучше использовать не средства для интимной гигиены или гели для душа, а обычное детское pH-нейтральное мыло.

Выбор прокладок

Отправляясь в роддом, купите большие урологические прокладки с мягкой хлопчатобумажной поверхностью. Они пригодятся вам в первые сутки после родов. Возьмите с собой минимум одну упаковку урологических прокладок и две упаковки (по десять штук) обычных прокладок с высокой впитываемостью. Обычно этого запаса хватает на весь срок, который вы проведете в роддоме.

В первые дни после родов используйте большие урологические прокладки.

Меняйте прокладку каждые три часа, независимо от наполнения.

Эту рекомендацию нужно строго соблюдать в первые две недели после родов.

Желательно придерживаться правила и ночью. Обычно проблем с этим не возникает, так как в первые дни жизни малыша нужно часто кормить.

Когда выделений станет меньше, переходите на обычные гинекологические прокладки, которые вы используете во время менструации. Бренд и форма значения не имеют, можете использовать привычные для вас. Но при выборе обратите внимание на впитываемость: вам подойдут прокладки с высокой впитываемостью, от пяти капель.

Рекомендую пользоваться прокладками с мягким хлопковым покрытием, а не с сетчатой поверхностью.

Если у женщины есть наружные швы, ниточки могут цепляться за сетку и доставлять неудобства.

Запах и воспаление

Запах лохий достаточно специфичен, он напоминает запах прелой листвы. Если у выделений появляется резкий и неприятный запах, обратитесь к лечащему акушеру-гинекологу, чтобы не пропустить начало воспалительного процесса.

Также немедленно обратитесь к доктору, если появились признаки воспаления: покраснение, болезненность, локальное повышение температуры, отек.

<https://letidor.ru/zdorove>

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category134/4276/