detkityumen.ru

После родов – к гинекологу

Как известно, во время беременности женщина находится под постоянным наблюдением гинеколога. Посетить его следует и в ближайшие дни после родов – это необходимо для того, чтобы исключить или вовремя выявить возможные осложнения.

Когда молодая мама должна впервые пойти на прием к доктору? Это зависит от того, как происходили роды: естественным путем или применялась операция кесарева сечения. В каждом из этих случаев послеродовой период будет протекать по-разному.

Если роды проходили через естественные родовые пути, а послеродовой период протекает нормально, то гинеколога следует посетить, когда выделения из влагалища примут естественный характер. Это необходимо сделать для того, чтобы врач смог осмотреть родовые пути и сделать вывод о том, как сформировалась шейка матки, как заживают внутренние швы (если таковые были наложены), не разошлись ли они.

Выделения из половых путей (лохии), начинающиеся сразу после родов, продолжаются в среднем 6-8 недель, причем в первую неделю они кровяные, похожие на менструальные, только несколько обильнее. С каждым днем количество выделений уменьшается, и примерно со второй недели они принимают коричневато-желтую окраску, а приблизительно с третьей недели становятся желтовато-белыми. К концу 6-8-й недели выделения станут такими же, какими были до беременности.

При первом посещении гинеколога после выписки из родильного дома доктор подробно расспросит о том, как протекали и чем закончились роды, как протекал или протекает послеродовой период, заполнит медицинскую карту, вклеит в нее представленные вами документы из родильного дома, обязательно проведет осмотр на кресле. При естественных родах возможны разрывы мягких тканей, шейки матки, промежности. Сразу после родов акушер-гинеколог осматривает родовые пути женщины и производит наложение швов. Пока женщина находится в родильном доме, швы обрабатывают, а перед выпиской (примерно на четвертые или пятые сутки) наружные швы снимают. При этом акушер-гинеколог рекомендует в течение 6-8 недель не садиться, не поднимать тяжестей, строго соблюдать личную гигиену. При несоблюдении данных рекомендаций могут быть осложнения: расхождения швов, их нагноение.

При осмотре доктору важно оценить состояние наружных половых органов: есть ли швы на промежности, половых губах и в каком они состоянии. Необходим также осмотр стенок влагалища и шейки матки. Несостоятельность швов на стенках влагалища может привести к образованию свищей (сквозных отверстий – например, между прямой кишкой и влагалищем).

Если шейка матки недостаточно сформирована (имеет неправильную форму), то чаще это связано с незамеченными разрывами или с распавшимися швами на шейке матки. В таком случае необходимо наложение вторичных швов, иначе это может привести к хроническому воспалению шейки матки (цервициту) и к бесплодию. Гинеколог возьмет на анализ мазки из шейки матки и из влагалища. Этот анализ позволит определить начавшееся воспаление во влагалище или цервикальном канале, вовремя назначить лечение, не допуская распространения инфекции. Ощупывая тело матки, яичники, врач оценивает их размеры и консистенцию. Дряблая, болезненная, увеличенная в размерах матка говорит о начавшемся эндометрите (воспаление слизистого слоя матки).

Если роды закончились операцией кесарева сечения, то к врачу следует обратиться через несколько дней после выписки из родильного дома. После кесарева сечения сокращение матки идет несколько медленнее из-за разреза и наложенного шва, которые нарушают структуру мышечных волокон.

И доктор, и молодая мама должны быть уверены, что послеоперационный шов заживает хорошо и в дальнейшем не принесет никаких неприятностей. Очень важен правильный уход за послеоперационным швом в домашних условиях. После гигиенического душа шов необходимо смазывать зеленкой (раствором бриллиантовой зелени); белье, которое соприкасается с ним, должно быть хлопковым и свободным, не сдавливающим. Обработка шва лекарственными средствами должна осуществляться до тех пор, пока на нем образуются корочки.

Перед выпиской из родильного дома, как правило, проводят ультразвуковое исследование (УЗИ). Это необходимо для того, чтобы:

оценить состояние полости матки, наличие в ней сгустков, остатков плаценты;

определить, хорошо ли сократилась матка, т.е. измерить ее и сопоставить полученные размеры с размерами матки, которые должны быть к этому времени;

при необходимости осуществить раннюю диагностику начавшихся осложнений.

Если в полости матки находятся сгустки крови или остатки плаценты, это мешает матке полноценно сокращаться. Также сгустки являются питательной средой для микроорганизмов, а следовательно, способствуют развитию таких осложнений, как субинволюция матки (т.е. матка по своим размерам превышает допустимую норму на текущий день послеродового периода), лохиометра (в матке накапливаются лохии), эндометрит (воспаление внутреннего слоя матки). Чтобы устранить эти патологии, необходима помощь акушера-гинеколога, а иногда - и оперативное лечение с последующей антибактериальной терапией (сгустки крови или остатки плаценты необходимо изъять из матки, для чего производится выскабливание ее полости).

Если по каким-либо причинам УЗИ перед выпиской из роддома не было проведено, то необходимо посетить гинеколога в течение первой недели после выписки и обсудить вопрос проведения дополнительного обследования.

Отметим некоторые **симптомы**, при появлении которых молодые мамы должны **срочно обратиться к гинекологу**, даже если их общее самочувствие неплохое:

Повышение температуры тела. Этот симптом не всегда связан с простудой: прежде всего нужно исключить послеродовое осложнение –воспаление слизистого слоя матки (эндометрит). Если вовремя его не диагностировать и не начать лечение, то это может привести к серьезным последствиям. Такое осложнение особенно опасно для женщин, перенесших кесарево сечение, потому что воспалительный процесс может очень быстро перейти со слизистого слоя на мышечный слой матки. Кроме того, необходимо исключить воспалительный процесс в области шва (швов), если таковые имеются.

Изменение характера и качества выделений из половых путей. Женщину после родов должно насторожить появление выделений с неприятным запахом, а также появление более обильных, кровяных или гнойных выделений – все это свидетельствует о воспалительном процессе в матке.

Появление любых болезненных ощущений внизу живота или в области послеоперационного шва. Это может являться признаком серьезных негативных изменений в матке или говорить о воспалении шва.

Появление отделяемого из шва после кесарева сечения, а также нагрубание и покраснение вокруг послеоперационного шва свидетельствует о присоединении инфекции и воспалении.

Некоторые вопросы, которые возникают перед первым после родов визитом к гинекологу

Когда восстановится нормальный менструальный цикл?

Сроки восстановления менструального цикла у каждой женщины индивидуальны. Это связано, как правило, с лактацией. После родов в организме женщины вырабатывается гормон пролактин, который стимулирует выработку молока в женском организме. Одновременно пролактин подавляет образование гормонов в яичниках, следовательно, препятствует овуляции.

Если малыш находится целиком на естественном вскармливании (т.е. питается только грудным молоком), то менструальный цикл у его мамы восстановится в конце лактационного периода, т.е. после начала введения прикормаЕсли же ребенок находится на смешанном вскармливании (т.е. мама помимо грудного молока вводит в рацион малыша смеси), то менструальный цикл восстанавливается уже через 3-4 месяца. При искусственном вскармливании (малыш получает только молочную смесь) менструации восстанавливаются, как правило, ко второму месяцу.

Как долго нужно кормить ребенка грудью?

Грудное молоко - самый полезный, сбалансированный и ценный продукт для новорожденного. Хорошо, если малыш получает грудное молоко хотя бы шесть месяцев. Замечательно, если он имеет такую возможность в течение полутора лет. Кроме того, во время кормления происходит выброс гормонов, которые заставляют матку активнее сокращаться, а следовательно, восстановление после родов идет быстрее

Можно ли забеременеть, если еще нет регулярного цикла?

Беременность может наступить и при отсутствии нормальных менструаций. Это происходит потому, что овуляция начинается в среднем на две недели раньше, чем приходит менструация. Аборт в первые месяцы после рождения ребенка является тяжелым гормональным и психоэмоциональным стрессом, приводящим к различным нарушениям в репродуктивной системе женщины. Чтобы не оказаться перед фактом незапланированной беременности, необходимо на первом приеме у врача после родов обсудить вопросы контрацепции.

Когда после родов можно начинать жить половой жизнью?

Половые контакты после родов можно возобновить примерно через 8 недель, т.е. после того как выделения из половых путей приобретут естественный характер. Не рекомендуется начинать половую жизнь раньше, так как шейка матки еще до конца не сформировалась. Возможно проникновение инфекции и развитие воспаления внутреннего слоя матки (эндометрита).

Когда можно приступать к занятиям физкультурой?

Не торопитесь сразу после родов бежать в тренажерный зал. Организму нужно дать время прийти в себя. Нужно дождаться, когда заживут все швы и закончатся кровянистые выделения из половых путей. А начать занятия в тренажерном зале или в бассейне можно будет после первого визита к врачу после родов при отсутствии противопоказаний.

Через какое время лучше планировать следующую беременность?

Интервал между беременностями зависит от того, как протекали роды и послеродовой период.

Если роды были самостоятельными, а потом в течение года женщина кормила ребенка грудью, то беременность лучше планировать через год после окончания лактации. Это необходимо сделать для того, чтобы организм восстановился после предыдущей беременности и подготовился к новой.

Если роды происходили путем операции кесарева сечения, то следующую беременность лучше планировать не раньше, чем через 2-3 года. Раньше беременеть не рекомендуется, так как во время новой беременности рубец на матке может не выдержать нагрузки и разойтись. С другой стороны, откладывать повторную беременность на десятилетия тоже не стоит, потому что с годами в рубцовой ткани будет преобладать соединительная ткань, а

она плохо растягивается.

Если беременность или роды проходили с осложнениями, то перед новой беременностью необходимо тщательно обследоваться, чтобы свести к минимуму риск неприятных неожиданностей.

Несмотря на занятость, молодая мама не должна забывать своевременно обращаться к гинекологу, ведь профилактика всегда лучше, чем заболевание. Помните: чем внимательнее вы будете относиться к своему здоровью, тем больше заботы и ласки сможете подарить своему малышу.

Автор Владимир Серов Заместитель директора Центра акушерства, гинекологии и перинатологии РАМН, академик РАМН, профессор, д.м.н.

по материалам сайта **Мама и малыш**

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category134/440/