Ваше восстановление после вагинальных родов
Часть 2

Уход за областью промежности
Для предотвращения инфекции и уменьшения запаха держите область промежности в чистоте. Это называется уходом за областью промежности. Вам дадут пластиковую бутылку, которую надо будет наполнять теплой водой. Каждый раз при посещении туалета ополаскивайте область промежности теплой водой из этой пластиковой бутылки. Затем дайте ей высохнуть естественным путем или слегка промокните туалетной бумагой. Каждый раз при посещении туалета меняйте гигиеническую прокладку. Мойте руки с мылом.

Душ
Душ может помочь улучшить ваше самочувствие и расслабиться. Попросите кого-нибудь помочь вам принять душ в первый раз.

Возвращение домой из больницы
Ваша медсестра поможет вам подготовиться к возвращению домой с младенцем. Вам дадут информацию о том, как ухаживать за собой и младенцем.

Уход за собой может включать:
• Ограничение количества ежедневных подъемов по лестнице.
• Запрет на поднятие предметов тяжелее вашего младенца.

• По крайней мере, первые две недели кто-то должен помогать вам в работе по дому.
• В течение первых двух недель воздержитесь от вождения автомобиля.
• Не вступайте в половые отношения до получения разрешения от врача. Проконсультируйтесь со своим врачом о методах контрацепции. Грудное кормление не предотвращает беременность.
• Не возвращайтесь на работу до получения разрешения от врача.

Немедленно позвоните своему врачу, если у вас:

• Температура выше 100,4 градусов по Фаренгейту или 38 градусов по Цельсию.
• Наблюдаются признаки инфекции груди, такие как лихорадка, болезненность, покраснение или горячий затвердевший участок на одной или обеих грудях.
• Сильное кровотечение из влагалища, при котором пропитывается одна гигиеническая прокладка в час в течение двух часов, или имеются большие сгустки крови.
• Кровотечение из влагалища, которое меняет цвет, становясь ярко-красным после того, как стало светлее и

изменило цвет с розового на коричневый или прозрачный.
• Неприятный запах влагалищных выделений – нормальные выделения пахнут так же, как и при менструации.
• Проблемы с мочеиспусканием, в том числе, трудности в самом его начале, жжение или боль.
• Нет дефекации в течение 3 дней.
• Имеется горячий затвердевший участок на ноге или в нижней части ноги.

• Сильная или постоянная боль или спазмы.
• Головная боль, неясность зрения или точки перед глазами, которые не проходят.
• Ощущение сильной грусти или желание причинить вред себе или своему младенцу.

В первые несколько дней после возвращения домой позвоните своему врачу, чтобы назначить следующий визит через 4-6 недель. Если у вас возникают вопросы или опасения, обращайтесь к своему врачу или медсестре.

Text adapted from materials produced by
Health Information Translations
(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

A **Healthy Roads Media** project
www.healthyroadsmedia.org
Russian - Your Recovery After Vaginal Birth (Part 2)
Last reviewed 2012