Вступление

Рождение ребёнка- важное событие в жизни женщины! Беременность и роды позади, теперь можно отдыхать и растить малыша. Однако, всё не так уж и просто, как может казаться. К сожалению, не многие женщины имеют представление о том, что такое послеродовой период, почему он так важен, как реагирует организм в период восстановления. Мне, как специалисту в данной области, хочется рассказать вам об этом, и, как уже состоявшейся мамочке, поделиться своим опытом.

Поведение после родов

Послеродовой период начинается от момента рождения последа и заканчивается через 6-8 недель. В первые дни идёт активное сокращение матки до её первоначальных размеров, меняется гормональный фон, увеличивается нагрузка на организм. В это время очень важно следить за своим состоянием - физическим и моральным. Вам нужно привыкнуть к тому, что в жизни, кроме мужа, появилось ещё и маленькое создание, постоянно требующее внимания к себе. Часто «период материнской адаптации» может проходить с негативными эмоциями. Чтобы помочь себе пережить этот нелёгкий период, можно предпринять следующее:

1. *Оставайтесь женщиной.* Необходимо хотя бы 10-15 минут в день уделять себе любимой. Ведь это совсем не сложно, сделать аккуратную причёску, наложить лёгкий макияж (можно и без него), опрятно одеться. Женщине важно нравиться не только любимому мужчине, но и самой себе.
2. *Не отказывайтесь от помощи.* В первые недели после родов женщина как никогда нуждается в отдыхе. Пусть кто-нибудь из родственников помогает по хозяйству, погуляет с малышом. Особенно следует привлекать к этому процессу мужа. Разделите с ним обязанности по дому и по уходу за ребёнком.
3. *Общайтесь с мужем.* Став родителями, мужчина и женщина не сразу привыкают к своим новым ролям, но общение друг с другом помогает им быстрее освоиться. Стоит делиться с мужем самыми важными мыслями, рассказывать своих переживаниях, интересоваться о том, как ему в роли папы .
4. *Проводите больше времени с ребенком.* Необходимо быть с ребенком единым целым, учиться понимать его состояние и потребности. На начальном этапе ему не так уж и много надо: кушать, спать и быть чистым и сухим. Разговоры с малышом также благотворно влияют на психоэмоциональное состояние мамы и, конечно же, самого ребенка.

**Наблюдение за телом, выделениями, самочувствием**

***Выделения***. В течение первых 10-12 дней после родов дно матки опускается в среднем на 2 см в сутки, происходит её сокращение. Полость матки представляет собой раневую поверхность, а её заживление сопровождается выделением раневого секрета- лохиями. В первые 3-5 дней лохии кровянистые, затем становятся более светлыми и скудными, а к концу 5-6 недели практически перестают выделяться. Важно следить за характером выделений! Если вас беспокоят неприятный запах, зуд , обильное количество – лучше обратиться к врачу. Скорее всего, это инфекция.

***Влагалище и промежность***. Не редко в родах происходят разрывы и ссадины шейки матки, стенок влагалища и промежности. Заживают они в течение нескольких дней. Если наложены швы, то заживление происходит быстрее. Если врач запретил вам сидеть в течение 2-3 недель, не стоит пренебрегать его рекомендацией, так может быть расхождение и воспаление швов.

***Молочные железы***. Часто перед родами или задолго до них женщины отмечают выделения из груди бледно-жёлтого цвета-молозива. Оно продолжается и на 2-3 день после родов, затем, начинает вырабатываться молоко. Грудное молоко обогащено всеми необходимыми витаминами и элементами для здоровья, роста и развития ребёнка, поэтому очень важно сохранять грудное вскармливание как можно дольше и подходить к этому с полной ответственностью. Если у вас появились проблемы с нехваткой молока, или не получается правильно прикладывать ребёнка к груди, обратитесь к специалистам по грудному вскармливанию. Они дадут полезные рекомендации и помогут наладить грудное вскармливание.

**Послеродовые боли.** Вся радость материнства может немного омрачиться послеродовыми болями. Они могут возникать в спине, груди, животе, промежности, в области лобка. Это совершенно нормальное явление, так как организм подвергся сильнейшему стрессу и физическому напряжению. Проходят боли через 1-2 недели после родов. Однако, если боли сильные, причиняют беспокойство и длятся дольше этого времени, следует обратиться к доктору для выявления и устранения их причин. При необходимости назначаются обезболивающие препараты.

Гигиена послеродового периода

Для профилактики инфекционных заболеваний и осложнения течения послеродового периода стоит тщательно соблюдать гигиену:

1. Женщина должна ежедневно принимать душ(лучше 2 раза в день), мыть молочные железы перед кормлением и после.
2. Мыть руки с мылом как можно чаще.
3. Подмываться после каждого посещения туалета (это следует делать тёплой водой с мылом) и смены прокладок.
4. Следить за чистотой прокладок. Лучше всего менять их через 3-4 часа.
5. Если на промежности имеются швы, то перед их обработкой следует провести тщательный туалет. После подмывания нужно высушить промежность и область швов полотенцем.
6. Нательное бельё должно быть хлопчатобумажным, менять его стоит ежедневно.
7. Во избежание запоров следует ежедневно опорожнять кишечник. У многих женщин возникает страх перед посещением туалета из-за боязни боли. В таком случае, необходимо употреблять как можно больше жидкости, а перед приемом пищи- ложку растительного масла. Стул размягчается и не приносит дискомфорта.

Секс после родов

У многих пар возникает вопрос: когда можно возобновить половую жизнь после родов? Не раньше чем через 6-8 недель. Эта рекомендация связана с тем, что к концу этого периода матка принимает свои первоначальные размеры, раневая поверхность и швы заживают, влагалище после сильного растяжения приходит в норму. Во избежание проникновения инфекции и неприятных ощущений не стоит начинать заниматься сексом раньше рекомендованного времени.

Немного из собственного опыта и советы родившим.

Уже в роддоме я поняла, как круто поменялась моя жизнь. Обессиленная после родов я была так счастлива, что рядом со мной тихо сопит маленький комочек! Хотелось скорее вернуться домой и разделить эту радость с мужем.

Каждый ребенок-это целый мир. Все дети разные: кто-то с рождения спокойный, плачет только тогда, когда ему надо покушать или поменять подгузник; есть малыши, которые кричат без конца и не дают маме отойти от него ни на шаг. Моя дочка в младенчестве являлась кем-то средним. Часто я могла выполнять все дела по дому, ещё и оставалось время для ухода за собой. Но иной раз мы могли не спать полночи от того, что ребёнку постоянно требовалось кушать или просто быть у мамы на руках. Соответственно днём ни о какой уборке и уж тем более времени на себя не могло быть и речи- безумно хотелось спать. Но огромное спасибо моей маме и мужу, которые приходили на помощь. Удавалось отдохнуть и успевать делать домашние дела. Поэтому мой послеродовой период прошёл довольно-таки спокойно.

Хочется дать некоторые советы новоиспечённым мамочкам, а также тем, кто находится в ожидании маленького чуда:

1. Если вам не кому помочь, старайтесь правильно распределять время и дела по хозяйству.
2. Готовьте еду на 2-3 дня, чтобы не стоять у плиты каждый день.
3. Если есть помощники, отдавайте часть обязанностей им.
4. Находите время для занятий спортом (не раньше, чем через 1,5-2 месяца после родов). Они помогают привести себя в порядок и быть в тонусе.
5. Первый месяц придётся соблюдать специальную диету, чтобы грудное вскармливание не вызывало проблем у ребенка. Потом можно по чуть-чуть вводить в рацион разные продукты. Конечно не стоит злоупотреблять пищей, объедаться всякими чипсами, тортами, а питаться сбалансировано и правильно.
6. Больше общайтесь- с мужем, родными, друзьями и так далее. Если есть возможность оставить ребенка на часик-другой, пользуйтесь.
7. Уделяйте время себе. Ходите в салон красоты, покупайте новую одежду, косметику, делайте всё то, что доставляет вам радость и удовольствие.
8. Прислушивайтесь к советам других, но при этом, имейте и своё мнение. Не всегда совет может быть правильным и полезным. У каждого человека всё индивидуально.

Знайте, всё это нелепые предрассудки, что после родов жизнь кончается. Она продолжается, и от вашего настроя зависит, какой ей быть. Наслаждайтесь материнством и не забывайте о себе!