



**SAN FRANCISCO  
HEALTH PLAN**

*Here for you*

# Рекомендации по уходу за здоровьем в послеродовой период

## Восстановление после родов

После родов вы заметите изменения в своем организме, уровне физической активности и питании.

### Организм

- В течение 2-4 недель обычны кровотечения из влагалища. В первые несколько дней это похоже на тяжелый менструальный период. Возможны выделения небольших сгустков крови. Кровотечение будет уменьшаться, цвет сменится на розовый, затем на темно-коричневый, а затем станет прозрачным. Не пользуйтесь тампонами. Используйте прокладки.
- Ваша грудь наполнится молоком через 3-5 дней после родов, затвердеет и может болеть. Иногда молоко будет просачиваться.
- Возможны запоры (затруднена дефекация).

### Физическая активность

- Первое время просите кого-нибудь помогать вам, когда вы встаете с постели.
- Посидите несколько минут, перед тем как вставать и идти.
- Старайтесь вставать и ходить 3-4 раза в день по 5-10 минут.

### Режим питания

- После родов вы можете почувствовать усталость и голод.
- Пейте много жидкостей.
- Очень важно начинать с легкой пищи, прежде чем вернуться к привычным продуктам питания.



Боль и спазмы являются нормальным явлением после родов. Возможны жжение и покалывание в области швов. Очень важно контролировать боль, так вы сможете позаботиться о себе и своем ребенке. Воспользуйтесь следующими советами по контролю боли в области влагалища и анального отверстия (называемой также промежностью):

- Прикладывайте лед к промежности на непродолжительные промежутки времени в первый день, это поможет уменьшить болевые ощущения и снять отечность.
- По истечении 24 часов после родов примите теплую ванну.
- Воспользуйтесь спреем или мазью от геморроя для того, чтобы справиться с болевыми ощущениями.

Чтобы получить более подробную информацию, позвоните в Отдел обслуживания участников по телефону (415) 547-7800 или посетите веб-сайт [www.sfhp.org](http://www.sfhp.org).

Бесплатная круглосуточная Сестринская горячая линия 7 дней в неделю: (877) 977-3397



**SAN FRANCISCO  
HEALTH PLAN™**

*Here for you*

## **В первые несколько недель после родов:**

- Не поднимайтесь по лестнице больше 1-2 раз в день.
- Не поднимайте ничего тяжелее ребенка.
- В течение первых 2 недель попросите кого-нибудь помогать вам по дому.
- Воздержитесь от секса. Поговорите со своим врачом о контрацепции. Кормление грудью не защитит вас от беременности.
- Не возвращайтесь к работе до тех пор, пока вам не разрешит врач.

### **Немедленно позвоните своему врачу, если у вас:**

- высокая температура (выше 101° по Фаренгейту).
- симптомы инфекции груди, такие как жар, повышенная чувствительность, покраснение или горячее на ощупь уплотнение в одной или обеих грудях.
- тяжелое вагинальное кровотечение, при котором в течение одного часа у вас полностью пропитывается одна прокладка каждые два часа или большие сгустки крови.
- вагинальные выделения с неприятным запахом.
- проблемы с мочеиспусканием, например, в начале процесса мочеиспускания, жжение или боль.
- отсутствует стул в течение 3 дней.
- горячее на ощупь уплотнение в ноге или боль в голени.
- острая или постоянная боль или спазмы.
- головная боль, затуманенное зрение или точки перед глазами, которые не исчезают.
- сильное чувство подавленности, при котором у вас, например, возникает желание причинить боль себе или своему ребенку.

### **В первые несколько дней после возвращения домой позвоните своему врачу, чтобы договориться о последующем приеме через 3-6 недель**

Чтобы получить более подробную информацию, позвоните в Отдел обслуживания участников по телефону (415) 547-7800 или посетите веб-сайт [www.sfhp.org](http://www.sfhp.org).

**Бесплатная круглосуточная Сестринская горячая линия 7 дней в неделю: (877) 977-3397**



## **Кормление грудью**

- Кормление грудью полезно для вас и вашего ребенка. Первую неделю или две кормить грудью может быть сложно. При необходимости попросите о помощи, не ждите! Вы и ваш ребенок будете гораздо счастливее, если вам незамедлительно окажут помощь.
- Если вам необходима помощь в кормлении грудью, вы можете позвонить своему врачу, осуществлявшему наблюдение во время беременности. Еще одним источником помощи является организация, которая называется La Leche League International. Для получения информационной поддержки зайдите на их веб-сайт: [www.llli.org](http://www.llli.org)
- Страховой план San Francisco Health Plan также может оказать вам поддержку и предоставить необходимые образовательные материалы о кормлении грудью.

Адаптированный материал:

«Восстановление после естественных родов» (“Your Recovery After Vaginal Birth”) [www.healthinfotranslations.org](http://www.healthinfotranslations.org)