IDA-TALLINNA KESKHAIGLA

AS Ida-Tallinna Keskhaigla
Ravi 18, 10138 Tallinn
Rg-kood 10822068
Tel 666 1900
E-post info@itk.ee
www.itk.ee

Восстановление после родов и кесарева сечения

Цель настоящего информационного листка - дать роженице рекомендации и практические советы для быстрого восстановления, а также ознакомить с упражнениями, выполнение которых можно начать сразу после родов и кесарева сечения.

После родов

- В первый день выполняйте все движения в кровати контролируемо и медленно до появления боли.
- Вставайте с кровати и возвращайтесь обратно в положение лежа через бок или из положения на четвереньках.
- В случае обширных травм промежности сидеть прямо не рекомендуется в течение 3-5 дней.
- Сидите на подушке с отверстием или сделайте себе сами U-образное сиденье, также можно использовать подушку-подкову или подушку для кормления.
- Перед тем как встать, следите за своим самочувствием, чтобы не было головокружения.
- Меняйте положение тела в течение дня, двигайтесь.
- В течение 10-14 дней используйте более толстые не ароматизированные гигиенические прокладки, которые следует менять каждые четыре часа.
- После посещения туалета мойте наружные половые органы теплой проточной водой.
- Для облегчения боли используйте холодный гелевый мешок.
- Отдыхайте и спите достаточное количество времени.
- Избегайте поднятия тяжестей, не поднимайте ничего тяжелее своего ребенка в течение, по меньшей мере, первых двух недель.
- Первые шесть недель старайтесь лежать в дневное время не менее одного часа подряд, чтобы уменьшить давление на тазовое дно.
- При необходимости в течение первых 6-8 недель можете использовать послеродовой бандаж.
- Первые 6–8 недель не рекомендуется выполнять активных физических тренировок.
- Разрешены прогулки, тяжести поднимайте постепенно в соответствии со своим самочувствием.

После кесарева сечения

- В первый день выполняйте все движения в кровати контролируемо и медленно до появления боли.
- Вставайте с кровати и возвращайтесь обратно в положение лежа через бок.
- Перед тем как встать, следите за своим самочувствием, чтобы не было головокружения.
- Меняйте положение тела в течение дня, двигайтесь.

- Иногда ложитесь на спину с выпрямленными ногами или руками за головой.
- В положении стоя или находясь в движении следите, чтобы спина была прямая.
- При кашле, чихании, опорожнении кишечника и во время смеха поддерживайте низ живота подушкой или рукой, чтобы уменьшить давление.
- Носите нижнее белье с высоким поясом, чтобы избегать давления на рану.
- Заниматься повседневными делами начинайте постепенно.
- В повседневной деятельности просите о помощи.
- Первые четыре недели не поднимайте ничего тяжелее своего ребенка.
- Перед тем как поднять ребенка, напрягите мышцы живота и тазового дна.
- Первые 6 недель выполняйте легкие физические упражнения (см. раздел об упражнениях), в дополнение подходит ходьба.
- По прошествии 6-8 недель посетите физиотерапевта, занимающегося физиотерапией тазового дна, который обучит массажу шрама.

Для того, чтобы повернуться в кровати, лежа на спине согните по одной ноги, одновременно поддерживая живот руками (в случае кесарева сечения). Одновременно поверните в необходимую сторону плечи, бедра и колени. Так можно избежать скручивания тела.



Для того, чтобы встать с постели, лежа на спине согните по очереди колени и повернитесь на бок. Опираясь на предплечье, а затем на кисть руки, спустите ноги вниз через край кровати.

Для того, чтобы лечь в кровать, сядьте на край кровати. Обопритесь обеими руками на одну половину кровати. Медленно опуститесь на бок, опираясь сначала на предплечье, а потом на плечо. Одновременно поднимите обе ноги на кровать. Повернитесь всем телом и лягте на спину.









В повседневной жизни используйте эргономические приемы. Очень важно отдыхать и сосредоточиться на уходе за ребенком. При поднятии ребенка и смене подгузников используйте эргономические приемы. Не носите ребенка только на одной руке. При ношении ребенка постарайтесь постоянно чередовать стороны тела и положения. Кроме того, следите за своей осанкой в зеркало, чтобы спина была по возможности прямой.

Избегайте видов деятельности, требующих длительного нахождения в положении наклона вперед. Во время купания ребенка установите ванночку на подходящую высоту или согните ноги в коленях. Поднимая ребенка или тяжести, держите их вблизи от тела. При поднятии ребенка или тяжестей держите спину прямой, начинайте подъем из положения полуприседа, одновременно выдыхая и напрягая мышцы живота и тазового дна.



Поверхность для пеленания ребенка должна находиться на уровне ваших бедер. Если ее высота ниже, то лучше встаньте на колени и для смягчения подложите под колени подушку.





Используйте различные положения для отдыха. Если Вы лежите на спине, подложите под колени подушку. В случае отеков ног положите ноги на высокие подушки или на гимнастический мяч и активно двигайте стопами.



Если Вы лежите на боку, положите подушку между коленей. Во время кормления грудью можно также лежать рядом с ребенком на боку.



Если Вы кормите ребенка сидя, то для поддержки подложите подушку под нижнюю часть спины. Во время кормления ребенка подкладывайте подушки так, чтобы ребенок был на уровне Вашей груди.



Для восстановления функции мочевого пузыря старайтесь выпивать как минимум 2–3 литра жидкости в сутки и ходить в туалет каждые 2–3 часа. Это поможет предотвратить чрезмерное растяжение стенок мочевого пузыря, поскольку после родов мочевой пузырь может заполняться мочой быстрее. Вы можете не сразу почувствовать позыв к мочеиспусканию. Восстановление нормальной чувствительности мочевого пузыря может потребовать времени. Сидя на унитазе, поставьте ноги на пол и расслабьте мышцы живота и тазового дна, чтобы моча могла свободно вытекать. Для расслабления мышц можно открыть кран, чтобы текла вода, или можете мочиться под душем.



Для восстановления функции кишечника посещайте туалет сразу, как только ощутите сильный позыв. Для того чтобы не развился запор, не откладывайте опорожнение кишечника на потом. Нормальная частота опорожнения кишечника - от трех раз в день до трех раз в неделю. Употребляйте в пищу свежие фрукты и овощи, а также избегайте полуфабрикатов. Следует избегать развития запора и сильного давления на тазовое дно. В процессе опорожнения кишечника выдыхайте через рот, словно Вы гасите свечу. Для облегчения опорожнения кишечника, сядьте на унитаз так, чтобы ноги опирались на маленькую скамейку. В случае разрыва промежности для уменьшения дискомфорта, можно с помощью чистой гигиенической прокладки или туалетной бумаги поддерживать область раны спереди. В случае кесарева сечения можно поддерживать низ живота руками.



Упражнения

Дыхательное упражнение

Лягте на спину, ноги согнуты в коленях, стопы опираются на пол. Вдох через нос, выдох через полуоткрытый рот. Дайте телу двигаться свободно. Повторите то же самое в положении на боку.

Упражнение для мышц тазового дна

Начинайте с легкого напряжения и расслабления мышц тазового дна сразу после родов в течение первых 24–48 часов. Делайте упражнения даже при наличии швов и отека, но только в том случае, если Вы чувствуете свои мышцы и нет боли.

Легкие сокращения мышц способствуют улучшению кровообращения и уменьшению отека. Для уменьшения боли также можно прикладывать холодные компрессы.

Лягте на спину, ноги согнуты в коленях, стопы опираются на пол. Спокойно вдыхайте через нос и выдыхайте через рот, мышцы ног остаются расслабленными.



Во время вдоха расслабьте мышцы тазового дна, на выдохе слегка напрягите мышцы тазового дна вверх и внутрь, как будто Вы хотите удержать мочу или кишечные газы. После этого вновь полностью расслабьте мышцы на вдохе и на выдохе снова напрягите. Выполняйте сокращения и расслабления мышц тазового дна 4-5 раз в день. Начинайте выполнение упражнения, лежа на спине. Как только Вы будете в состоянии, начинайте выполнять упражнения в положении на боку, стоя, а затем сидя. Напрягайте мышцы тазового дна перед кашлем, чиханием и поднятием ребенка/ тяжестей, чтобы предотвратить протечки мочи.

Первые шесть недель в дневное время старайтесь лежать как минимум час, это способствует снижению давления на тазовое дно.

Упражнение для мышц живота

Упражнения для мышц живота после родов очень важны. Старайтесь выполнять по 10–15 повторов два раза в день.

На вдохе расслабьте мышцы живота и на выдохе слегка напрягите живот в направлении вверх и внутрь, удерживайте напряжение на протяжении всего выдоха, на вдохе вновь расслабьте мышцы живота. Постарайтесь выполнить это упражнение лежа на боку с согнутыми коленями.





Упражнение для ягодичных мышц

Для тренировки ягодичных мышц выполняйте подъемы таза - лягте на спину, ноги согнуты в коленях, стопы опираются на пол. Напрягите мышцы ягодиц и одновременно приподнимите таз, ягодицы и спину. Удерживайте это положение несколько секунд, после чего расслабьтесь. Выполните 10–15 повторов. Во время напряжения выдыхайте через рот. Избегайте выгибания спины.



Восстановление

Скорость восстановления индивидуальна. Старайтесь избегать видов деятельности, которые вызывают чувство дискомфорта. Много гуляйте, чтобы повысить выносливость организма. В первую неделю начинайте с небольших расстояний (10–15 минут), исходя из самочувствия, постепенно увеличивайте нагрузки. Первые 6–8 недель не рекомендуется жить половой жизнью, принимать ванну, плавать, посещать сауну и выполнять активные тренировки.

Через 6–8 недель обратитесь на прием к специализирующемуся на тренировке мышц тазового дна физиотерапевту, который оценит Ваши мышцы тазового дна и живота и даст рекомендации по дальнейшим физическим тренировкам. На прием к специализирующемуся на тренировке мышц тазового дна физиотерапевту могут обращаться все роженицы, и обязательно те, у кого были разрывы промежности, разрез промежности (эпизиотомия) и кесарево сечение. На прием к специализирующемуся на тренировке мышц тазового дна физиотерапевту можно обратиться и раньше при наличии следующих симптомов:

- протечки мочи при кашле, чихании, поднимании ребенка/тяжестей или во время какой-либо иной деятельности;
- ощущение опущения тазовых органов;
- слабость мышц живота, выпяченный вперед живот;
- боль в спине или в области таза, которая мешает повседневной жизни;
- боль, локализующаяся в области таза, передней стенки живота в области пупка или ниже него, а также в нижней части спины в области крестца или ягодиц;
- пупочная грыжа (выпячивание в области пупка);
- недержание мочи или кала при заполнении мочевого пузыря или кишечника.

Зарегистрироваться на прием для проведения физиотерапии мышц тазового дна можно по телефону 666 1900 или через портал iPatsient.ee, прием платный. Если у Вас есть медицинская страховка, то при наличии направления от врача-реабилитолога Ида-Таллиннской центральной больницы оплату услуги берет на себя Касса Здоровья.

Физиотерапевты, специализирующиеся на тренировке мышц тазового дна: Трийн Ершов и Иви Абрам.

ITK872

Данный информационный материал утвержден комиссией по качеству медицинских услуг Восточно-Таллиннской центральной больницы 03.05.2023 (протокол № 9-23).