

Послеродовой период

✓Рекомендации:

- ◆Стараться чаще лежать на животе (это способствует более активному сокращению матки);
- ◆В первые 5-7 дней менять подкладные (прокладки) каждые 3-4 часа;
- ◆В течение первой недели использовать х/б плавки (или послеродовые трусы сеточкой);
- ◆Если Вам наложены швы на промежность – подмываться после каждого похода в туалет средствами для интимной гигиены (детским мылом, хозяйственным мылом подмываться не нужно – это способствует пересушиванию кожи);
- ◆в послеродовом периоде (особенно после операции кесарева сечения) не рекомендуется выполнять упражнения на переднюю стенку живота (качать пресс), посещать бани, сауны, принимать ванны.

☒ Когда стоит обратиться к врачу:

- ◆если лохии после уменьшения объема стали обильными/очень обильными;
- ◆если лохии приобрели неприятных запах;
- ◆если заметили расхождение швов, выделения из них;
- ◆если температура выше 38 градусов не снижается после кормления грудью/сцеживания молока;
- ◆если заметили отёк или покраснение в молочной железе, которые не исчезли после кормления грудью/сцеживания молока.