

Поздравляем!!! Вы стали мамой!

Каждый малыш нуждается в здоровой и заботливой мамочке!

Правильное поведение женщины, знание изменений, которые происходят в её организме после родов, её отношение к рекомендациям врача, соблюдение режима и ряда правил личной гигиены - вот от чего зависит здоровье женщины в послеродовом периоде.

Послеродовой период — это период, начинающийся после рождения последа (детского места) и продолжающийся 6-8 недель. В течение этого времени происходит обратное развитие (инволюция) всех органов и систем, которые подверглись изменению в связи с беременностью и родами. Исключение составляют молочные железы, функция которых достигает расцвета именно в послеродовой период. Первые 2-4 часа после родоразрешения выделяют ранний послеродовой период. По истечении этого времени начинается поздний послеродовой период.

Физиологические особенности организма женщины в поздний послеродовой период:

- Сразу после родов и в течение 6-8 недель происходит постепенное сокращение матки до дородовых размеров.
- Одновременно с сокращением матки происходит восстановление слизистой оболочки, сопровождающееся выделением раневого секрета — лохий, которые спустя 4-5 недель после родов приобретают характер слизистых выделений.
- Постепенно восстанавливается упругость связок



матки, мышц промежности и стенок влагалища, в результате чего влагалище сужается, вход в него перестаёт зиять.

● Вследствие расслабления брюшного пресса и вялости кишечника мускулатуры родильницы обычно страдают запорами. Иногда опорожнению кишечника мешают развивающиеся во время беременности отёчные геморроидальные узлы и трещины заднего прохода.

● В послеродовом периоде наступает расцвет функции молочных желёз. В первые 2-3 дня после родов происходит увеличение в размерах молочных желёз, начинается выделение молозива (вязкой жидкости беловато-кремового цвета, содержащей большое количество белков и жиров).

● Возобновление функции яичников происходит к концу 2-й недели послеродового периода. Момент восстановления менструальной функции колеблется в широких пределах и согласуется с кормлением грудью. У не кормящих женщин первая менструация появляется в среднем через 2-2,5 месяца после родов, у кормящих — примерно на 4-5-м месяце. Созревание яйцеклеток в яичниках у женщин может наступить примерно через 4-6 недель после родов, следовательно, при незащищенных половых контактах может наступить нежеланная беременность (даже при кормлении грудью).

Обсудите с врачом, какой метод контрацепции наиболее подходит Вам во время Вашего первого визита после родов, который рекомендуется сделать всем женщинам на 3-4 неделе послеродового периода.

Важно! Главным критерием выбора метода контрацепции в послеродовом периоде является отсут-



ствие влияния метода контрацепции на процесс выработки грудного молока, его качество, а значит, на здоровье мамы и ребенка.

Методы послеродовой контрацепции

● Воздержание от половых сношений (абстиненция)

Абстиненция не влияет на грудное вскармливание. При воздержании 100 % эффективность защиты от беременности. Этот метод можно использовать в любое время. Но для некоторых пар длительные периоды послеродовой абстиненции труднопереносимы. Поэтому воздержание удобно использовать в качестве промежуточного метода.

● Женская и мужская стерилизация

Женская стерилизация (перевязка маточных труб) и мужская стерилизация (перевязка семявыносящих протоков) — наиболее эффективный метод контрацепции, который необратим и приемлем для тех, кто больше не планирует иметь детей. В России данный метод контрацепции может быть использован только у тех, кто старше 35 лет, имеет не менее двух детей, либо по медицинским показаниям.

● Гормональная контрацепция

Высокоэффективный метод контрацепции. Из гормональной контрацепции во время кормления грудью рекомендуется использовать только гестагенсодержащие препараты (мини-пили). Гестагенсодержащие препараты не влияют на количество и качество грудного молока или продолжительность лактации, не влияют на здоровье ребенка. Прием таблеток можно начать через шесть недель после родов. А не кормящим женщинам можно уже с четвертой недели после родов использовать комбинированные оральные контрацептивы (содержащие прогестерон и эстроген).

КОНТРАЦЕПЦИЯ В ПОСЛЕРОДОВОМ ПЕРИОДЕ

Внутриматочное средство

Внутриматочная спираль не влияет на лактацию или здоровье ребенка и особенно приемлема в период лактации из-за высокой эффективности. При неосложненных родах и отсутствии противопоказаний внутриматочное средство может быть введено сразу после родов и в послеродовом периоде. Оптимальное время введения - спустя 6 недель после родов, что снижает число экспульсий (выпадение) ВМС. При наличии инфекции или подозрении на нее введение ВМС следует отложить до излечения.

Барьерные методы

Применение презерватива и спермицидов не влияет на лактацию и здоровье ребенка. Простой, доступный метод контрацепции.

Метод лактационной аменореи

Метод полезен для здоровья как матери, так и ребенка. Чтобы избежать нежелательной беременности в период лактации, необходимо соблюдать ряд правил:

1. Необходимо кормить грудью не реже 7-8 раз в день с перерывом не более 4 часов в дневное и 6 часов в ночное время. При этом полностью исключается докорм.
2. Обязательно отсутствие месячных.
3. Данный метод можно использовать только в первые 6 месяцев после родов. То есть, если хотя бы одно из трех правил нарушается, нужна дополнительная контрацепция.

Естественные методы

Естественные методы (измерение ректальной

температуры, календарный метод, исследование шеечной слизи) не рекомендуется применять до восстановления регулярных менструаций, так как трудно определить срок овуляции и первой менструации после родов. Но при этом отсутствуют побочные эффекты, и супруги несут совместную ответственность. Эффективность этого метода низкая.



По вопросам контрацепции вы можете обратиться:

- 1 **ОГБУЗ «Центр медицинской профилактики»**, ул. Красноармейская, 68; тел. 28-24-48, profilaktika.tomsk.ru.
- 2 **Женская консультация Родильный дом №1**, ул. Советская, 105; тел. 41-83-98.
- 3 **Женская консультация Родильный дом №2**, пр. Ленина, 177; тел. 40-74-94.
- 4 **Женская консультация Родильный дом №3**, ул. Тверская, 68/2; тел. 43-22-03.
- 5 **Женская консультация Родильный дом №4**, ул. Сергея Лазо, 5; тел. 66-48-16.

Составители: Уточкина О. С., Ким И.П.
специалисты ОГБУЗ «ЦМП»

Томск - 2014

