Russe

УХОД ЗА ПРОМЕЖНОСТЬЮ

Восстановление после родов
Полезные советы

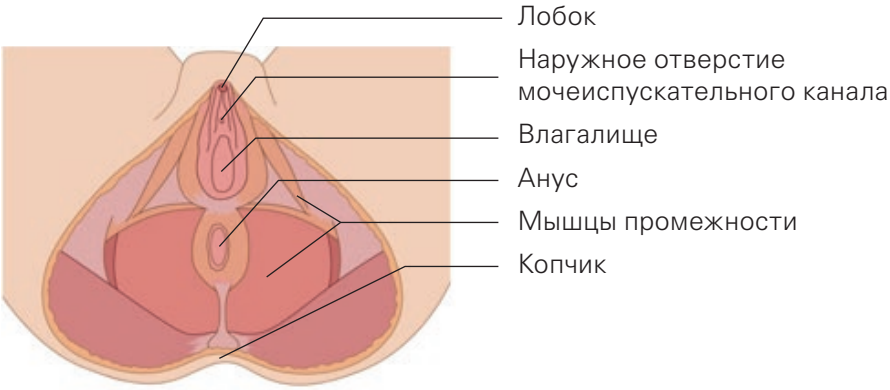
Hôpitaux Universitaires Genève

Введение

После беременности и родов промежность сильно изменяется. Во избежание последующих расстройств, например, недержания мочи, уделите промежности особое внимание. В настоящей брошюре даются советы по уходу за промежностью и описываются простые упражнения для ее восстановления в родильном отделении и дома.

Что такое промежность?

Промежность (или тазовое дно) это группа мышц, охватывающая низ таза и имеющая три отверстия: наружное отверстие мочеиспускательного канала, влагалище и анус. Она играет важную роль для удержания мочи и кала, поддерживая как гамак мочевой пузырь, матку и кишечник. В более широком смысле слова промежность означает зону тела от лобка до копчика.



ИНФОРМАЦИЯ

Читать брошюру *Prolapsus génital de la femme*
www.hug.ch/gynecologie/prolapsus-genital-femme

После рождения вашего ребенка

Во время беременности и родов мышцы промежности растягиваются. Промежность может порваться или быть хирургически рассечена (эпизиотомия). В некоторых случаях она хуже сокращается. Возможные расстройства: расширение вульвы или влагалища, снижение чувствительности, недержание мочи или кала, опускание органов (выпадение половых органов) или боли при половых отношениях.

Что происходит в первые дни?

В первые дни после родов промежность может болеть, вы можете испытывать трудности с ее сокращением. Иногда невозможно контролировать мочеиспускание, кал и газы. В большинстве случаев это состояние – временное.

Как ухаживать за промежностью?

Постоянно следите за чистотой промежности? Для мытья вульвы рекомендуется пользоваться не мылом, а раствором на основе ромашки. Поливайте им промежность (с низа живота до копчика). Он успокаивает боль, дезинфицирует и способствует заживлению. Чтобы высушить промежность, промокните ее туалетной бумагой или сухой гигиенической салфеткой. Чаще меняйте гигиенические салфетки.

Как облегчить боли в промежности?

Разрывы и рассечения промежности как правило вызывают боли и покалывания, которые утихают на третий день. Нитки швов сами рассасываются на десятый день. Кожа промежности заживает за 6-10 дней.

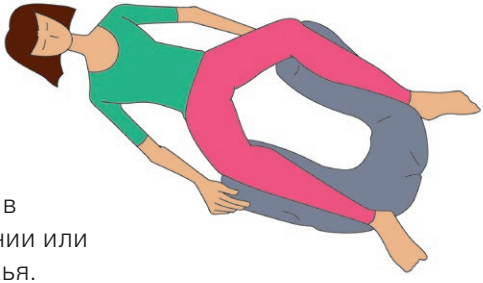
Чтобы облегчить боли, принимайте обезболивающие средства, рекомендованные вашим врачом. Можно также использовать мешочек со льдом, в частности в случае отека. Прикладывайте его на 15 минут от двух до четырех раз в день.

Положения для облегчения боли в промежности

Чтобы не зажимать промежность, лягте на бок или на спину; ноги должны быть чуть приподняты, чтобы способствовать венозному оттоку.

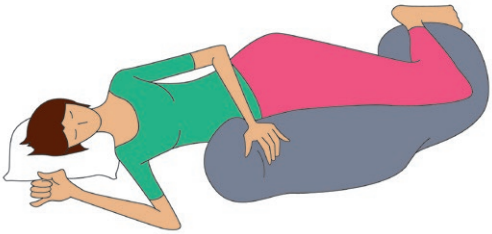
Для удобства в постели или на полу (дома) пользуйтесь подушкой для кормления грудью или валиком, чтобы принимать следующие разгружающие положения:

Лягушка



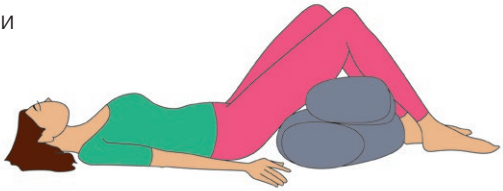
1. Лягте на спину.
2. Положите подушку под ноги, как показано на иллюстрации справа.
3. Кровать можно оставить в горизонтальном положении или приподнять ножки изножья.

На боку



1. Лягте на бок.
2. Положите подушку между ног.
3. Согните колено лежащей на подушке ноги.

На спине



1. Лягте на спину.
2. Сложите подушку вдвое и подложите ее под ноги.
3. Приподнимите изголовье кровати.

Как садиться?

Садитесь следующим образом:

1. Сверните две простыни и положите их на кровать или на стул.
2. Сядьте на них так, чтобы промежность не касалась кровати или стула.

Плавательным кругом пользоваться не рекомендуется, потому что он вызывает припухание промежности (гиперемию) и доставляет дополнительное неудобство.

Как справляться с недержанием мочи или кала?

Во избежание инфекции мочевыводящих путей после мочеиспускания или испражнения вытирайтесь в сторону копчика.

В случае трудностей при мочеиспускании старайтесь не тужиться. Ходите в туалет каждые два часа, даже если вам не хочется. Расстройства мочеиспускания – трудности при мочеиспускании или недержание мочи – после родов случаются часто. Это временные расстройства. Часто снижается чувствительность промежности. Причиной этого может быть анестезия, отек, разрыв или эпизиотомия.

Не нажимайте на промежность при испражнении. Чтобы облегчить испражнение, принимайте следующее положение:

1. 1Колени выше таза. Стопы приподняты и слегка развернуты вовнутрь, чтобы открыть заднюю часть промежности.
2. Грудь слегка наклонена вперед.

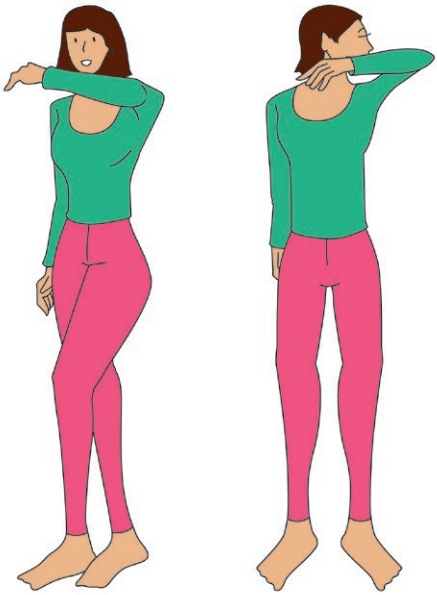
Богатое клетчаткой питание и хорошая гидратация способствуют нормализации транзита.

В случае постоянного недержания мочи или кала в течение 30 дней после родов сообщите об этом вашему акушеру или вашей акушерке или вашему врачу.

Блокировка промежности

Эти положения помогают бороться с недержанием мочи. Принимайте эти положения, когда вы кашляете или чихаете стоя.

- Выпрямитесь, втяните живот и скрестите ноги (положение 1).
- Выпрямитесь, поверните голову в сторону (положение 2).



Положение 1 Положение 2

Чего следует избегать?

Пока вы еще лежите в клинике, не пользуйтесь рукояткой над кроватью. Любое натяжение оказывает внешнее давление на ваши органы и раздвигает мышцы живота.

В первый месяц после родов не поднимайте грузы весом больше веса вашего ребенка.

Во избежание инфекций в течение 4-6 недель, пока из вас идет кровь, запрещается принимать ванну и заниматься плаванием. Но вы можете принимать душ.

Не занимайтесь умышленным прерыванием мочеиспускания («пипи-стоп»), которое считают укрепляющим промежность. Оно дестабилизирует работу мочевого пузыря и увеличивает риск инфекции мочевыводящих путей.

Восстановление промежности

Восстановление промежности ведется в течение двух-трех месяцев после родов акушером или акушеркой или специализированным физиотерапевтом. Восстановление включает в себя знание мышц этой зоны и умение их тонизировать посредством:

- упражнений для умышленного сокращения и расслабления;
- техники биологической обратной связи, позволяющей видеть на дисплее интенсивность и продолжительность умышленного сокращения и способствующей укреплению мышц живота и таза;
- электростимуляции мышц тазового дна для их сокращения.

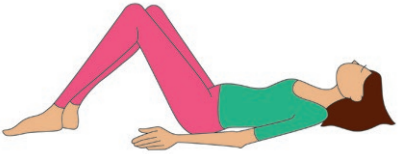
Необходимо провести от шести до девяти таких сеансов по 30 минут каждый. Вы можете записаться на такой курс в отделении перинеологии, пока вы находитесь в родильном отделении или позже (см. Полезную информацию).

Как укрепить промежностные мышцы?

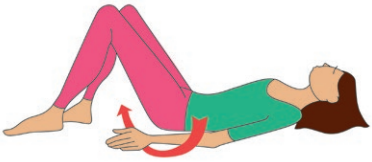
Описанные ниже упражнения помогут укрепить ваши промежностные мышцы и научить вас брюшному дыханию. Вы можете выполнять их дома, через месяц после родов.

Укрепление промежности

1. Лягте на спину, согните колени, расставьте ступни на ширину бедер.
2. Вдыхайте носом, слегка надувая живот (положение 1).
3. Напрягите промежность и втягивайте низ живота при выдыхании, отводя таз назад, чтобы прижать поясницу к полу (положение 2).
4. Расслабьтесь при вдохе.
5. Повторите это упражнение пять раз подряд.

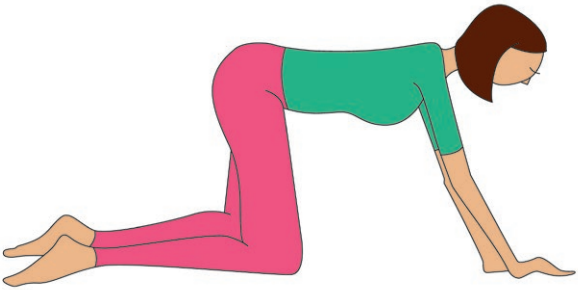


Положение 1

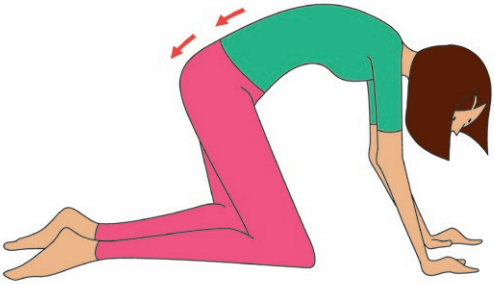


Положение 2

Кошачья спина



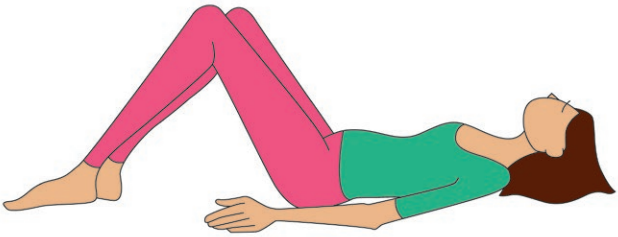
Положение 1



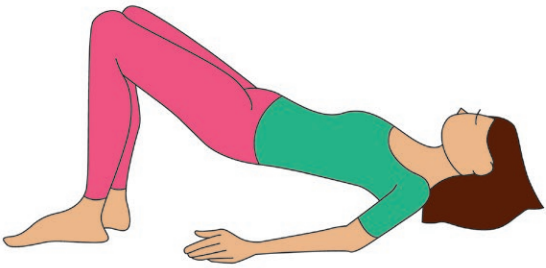
Положение 2

1. Встаньте на четвереньки (положение 1).
2. Вдыхайте носом, слегка надувая живот.
3. Выдыхайте, сгибая спину как кошка, одновременно напрягая промежность и втягивая живот (положение 2).
4. Продержитесь в этом положении пять секунд.
5. Вернитесь в исходное положение (положение 1).
6. Повторите это упражнение пять раз подряд.

Полумостик



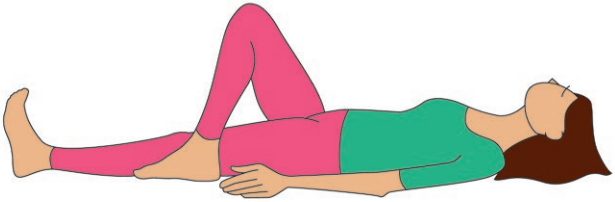
Положение 1



Положение 2

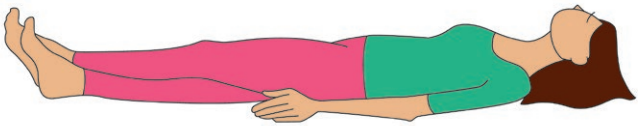
1. Лягте на спину, согните колени и расставьте ноги на ширину бедер (положение 1).
2. Вдыхайте носом, слегка надувая живот.
3. Выдыхайте, втягивая живот и поднимая таз (положение 2).
4. Продержитесь в этом положении 5-10 секунд, продолжая выдох.
5. Опускайте таз, укладывая сначала лопатки, потом поясницу, и продолжая втягивать живот.
6. Повторите это упражнение пять раз подряд.

Перекрестная нога



1. Лягте на спину.
2. Согните колено одной ноги и закиньте эту ногу за вытянутую ногу.
3. Вдыхайте носом, слегка надувая живот.
4. Выдыхайте, втягивая живот и напрягая промежность.
5. Расслабьте мышцы.
6. Повторите это упражнение пять раз подряд.

Косичка



1. Лягте на спину.
2. Вытяните ноги и скрестите их на уровне щиколоток.
3. Вдыхайте носом, слегка надувая живот.
4. Выдыхайте, втягивая живот и напрягая промежность.
5. Расслабьте мышцы.
6. Повторите это упражнение пять раз подряд.

Гимнастика
для мышц живота и таза

Отделение перинеологии предлагает курс гимнастики для мышц живота и таза, чтобы лучше чувствовать и укреплять вашу промежность в ситуациях, когда необходимо прилагать усилия: ходить, поднимать груз, а также чихать и кашлять.

Каждый сеанс начинается с разминки и включает в себя следующие упражнения:

- ощущение промежности и сфинктера
- укрепление тазового дна и брюшного пресса
- расслабление и растяжка
- восстановление поведения (изменение привычек для защиты промежности).

Курс длится восемь недель, сеансы по вторникам с 14:30 до 16:00. Курс можно начинать через два месяца после родов.

Запись: Отделение перинеологии (см. Полезную информацию).

Выписка счетов

Восстановление промежности возмещается базовым пакетом медицинской страховки (LAMal) за вычетом твердой доли и персонального участия (10% от общей суммы). Курс гимнастики для мышц живота и таза полностью оплачивается вами.

Полезная информация

D-FEA • Prendre soin de votre périnée • Septembre 2019
Photo: © Julien Gregorio • Illustrations: Simon Tschopp

Отделение перинеологии

Запись на консультацию:
Секретариат
022 372 41 97
www.hug.ch/obstetrique

Часы работы

С 08:30 до 12:00 все рабочие дни кроме среды

Женское, детское и подростковое отделение
Bd de la Cluse 30
1205 Genève

Проезд
Трамвай 12 и 18 – остановка «Augustins»
Автобус 35 – остановка « Maternité-pédiatrie »
Léman Express– остановка « Genève-Champel »

Паркинги
H-Cluse и H-Lombard

Данная брошюра, проверенная на клиентах, составлена Отделением перинеологии в сотрудничестве с Группой информирования родителей и близких (GIPP) Женевских университетских больниц (HUG).