

Антонина Шевчук

**Реабилитация после тяжелых
родов и операции
кесарева сечения**



Антонина Ивановна Шевчук

Реабилитация после тяжелых родов и операции кесарева сечения

Текст предоставлен издательством

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6129846

Реабилитация после тяжелых родов и операции кесарева сечения:

Научная книга; 2013

Аннотация

<p id="__GoBack">В этой книге речь пойдет о проблемах, возникающих в организме женщины после тяжелых родов и операции кесарева сечения и восстановлении ее здоровья. Не только традиционные методы лечения, но и применение лекарственных растений помогут женщине после родов вернуть былое здоровье и прежнюю форму. Рецепты народной медицины и современной фитотерапии, которые вы найдете в этой книге, созданы на основе природных лекарственных средств и проверены не одним поколением женщин. Книга написана для широкого круга читателей.

Содержание

Введение	5
Глава I. Послеродовой период	9
Возвращение матки в нормальное состояние	11
Изменения в кишечнике и мочевыводящих путях	13
Молочные железы, изменения в них	16
Глава II. Возможные осложнения в родах и в послеродовом периоде	19
Травмы при родах	21
Маточные кровотечения	23
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Антонина Шевчук

Реабилитация после тяжелых родов и операции кесарева сечения

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

Введение

Добрый день, уважаемые женщины! Книга, которую вы держите в руках, написана, чтобы служить вам верным помощником. В ней освещены многие важные и актуальные проблемы, с которыми может столкнуться женщина в родах и в послеродовом периоде. Ведь материнство – это нелегкое счастье.

На страницах книги вы сможете узнать о тех возможных осложнениях, которые связаны с беременностью и родами. Также узнаете об особенностях течения некоторых заболеваний, на фоне которых может протекать ваша беременность. Можете воспользоваться советами, как вести себя дома после тяжелых родов. Кроме того, хочу дать вам рекомендации, как повысить и укрепить иммунитет, который особенно слабеет после тяжелых родов. Речь пойдет о вашем бесценном здоровье, о том, как его восстановить после родов с осложнениями и после операции кесарева сечения. Мы поговорим с вами о вскармливании ребенка и о вашем правильном питании.

Я рекомендую для восстановления женского здоровья после родов применять средства народной медицины. Это не значит, что я хочу уверить вас в бесполезности традиционного медикаментозного лечения. Без многих препаратов (даже если они синтетические) женщине после родов не удалось бы

победить свои недуги. Лечение лекарственными растениями помогает достигнуть желаемого эффекта. Тем более что при точном соблюдении всех пропорций лекарственных средств и правил их приготовления, растительные лекарства не имеют противопоказаний и побочных реакций. Их можно применять длительное время, что немаловажно при восстановлении здоровья женщины после родов, а также при лечении длительно текущих и хронических заболеваний.

В книге вы найдете многочисленные рецепты применения лекарственных препаратов, составленных на основе растительного сырья. Применение этих рецептов помогли избавиться от многих недугов моим пациенткам, а также моим родственникам и знакомым. Но помните, что те целебные растения, которые подходят для одного человека, не всегда подойдут вам. Пожалуйста, не занимайтесь самолечением. Запомните, что при лечении лекарственными растениями всегда необходима консультация врача.

Природа наградила женщину бесценным даром – способностью выносить и родить ребенка, продолжить род человеческий, дать миру новую жизнь. Но, к сожалению, этот бесценный дар может иногда приносить женщине немало хлопот. Действительно, перечень всевозможных недугов, которые могут обрушиться на женщину, весьма велик. С самого рождения она обречена жить рядом с ними. Даже если она не страдает от тех или иных болезней, у нее все равно есть опасность ими заболеть. Особенно непредсказуемы

ми могут быть различные состояния, связанные с беременностью, родами и послеродовым периодом. Назначение этой книги в том, чтобы не только познакомить женщину с этими болезненными состояниями, но и помочь ей от них избавиться. Надеюсь, что эти знания будут для вас не тяжестью, а необходимостью и подспорьем для восстановления вашего здоровья. Ведь состояние женского организма и выполнение им всех его функций, в частности детородной, зависит от множества причин. Этими причинами являются генетические факторы, физическое строение органов и особенности их развития, работа других систем организма женщины, а также психическое и эмоциональное состояние.

Разумеется, страдания приносят не только женские болезни, речь пойдет не только о телесном здоровье, но и об ответственности. Об ответственности не только за себя, но и за семью, за будущих детей и их здоровье, за продолжение рода человеческого. Следуя своему высшему предназначению, женщина должна начинать с себя, со своего собственного организма. То, как именно она заботится о своем здоровье, также играет важную роль в жизни женщины. Нельзя забывать о том, что вы – неотъемлемая часть природы и восстановление вашего здоровья не должно противоречить ее законам. Поэтому в центре вашего внимания будет реабилитация женского организма после родов и операции кесарева сечения путем применения таких природных факторов, как лекарственные растения, натуральные продукты, а также во-

да, солнце и воздух.

Большое значение имеет своевременная медицинская реабилитация женщин, у которых были тяжелые роды или перенесших операцию кесарева сечения. Что такое реабилитация? Реабилитация представляет собой комплекс лечебно-профилактических мероприятий, которые направлены на восстановление здоровья женщины, восстановление функций всех систем женского организма, нарушенных вследствие какого-то заболевания или осложнения в родах. В этой книге я буду говорить о реабилитации или восстановлении женского организма после перенесенных осложненных родов, что очень важно для сохранения здоровья женщины.

Глава I. Послеродовой период

В первую очередь хочу рассказать, что произойдет с вами после родов. Беременность и роды произвели такие глубокие изменения в вашем организме, что потребуется много недель, чтобы они постепенно сгладились. Некоторые из этих изменений исчезнут, другие оставят свой след. Организм женщины после того, как она выносила и родила ребенка, претерпевает изменения, поэтому вторые роды обычно проходят не так, как первые. Многие органы сместились и увеличились, но постепенно они примут прежнее положение и первоначальные размеры. Так, матка, в конце беременности имевшая массу около 1500 г и занимавшая часть брюшной полости, вернется через 6 недель к своей нормальной массе (50–60 г), заняв привычное место в полости малого таза. Одновременно влагалище и наружные половые органы примут нормальные размеры, а яичники и маточные трубы займут прежнее положение. Но, конечно, эти изменения будут происходить постепенно. Это касается и изменений на коже. Пигментация лица и сосков постепенно исчезает, в то время как пигментированная линия на животе остается более длительное время. Что касается растяжек на животе, то должна вас огорчить. Вместо фиолетовых рубцов, существующих во время беременности, остаются белые полосы. Они станут менее заметными, но не исчезнут всю жизнь.

Период восстановления женского организма после родов называется послеродовым. Он длится 6–8 недель. За все последующие недели ваш организм постепенно войдет в прежний ритм жизни. Заканчивается послеродовой период возобновлением менструального цикла.

Возвращение матки в нормальное состояние

Вскоре после родов матка начинает возвращаться в нормальное состояние, происходит ее инволюция. В то же время она освобождается от омертвевших тканей отпадающей оболочки, выделяющихся из матки вместе с кровью и слизью. Эти послеродовые выделения из матки называются «лохии». Сначала выделения обильные и густо окрашены кровью, затем светлеют и становятся более скудными. Выделения тем не менее продолжают в течение нескольких недель, иногда до восстановления менструального цикла. Запах лохий следует контролировать ежедневно; он должен быть нейтральным. Появление неприятного запаха является признаком инфекции.

У женщин, родивших не в первый раз, сокращения матки бывают болезненными в течение 4–5 дней. Чем больше число родов, тем болезненнее бывают сокращения матки. Эти боли, похожие на боль при менструации, усиливаются во время кормления ребенка, так как между маткой и молочными железами существует тесная взаимосвязь.

Инволюция матки обуславливается снижением гормонального фона благодаря исчезновению плацентарных гормонов, а также уменьшением кровоснабжения в матке. Уменьшение матки принимает форму непрерывного сокра-

щения. Кормление грудью способствует выделению гормонов задней доли гипофиза, которые оказывают благоприятное действие на возвращение матки к норме. Инволюция матки зависит от того, насколько быстро она сокращается. У кормящих женщин этот процесс происходит несколько быстрее. В первый день после родов дно матки находится на уровне пупка и опускается с каждым днем на 1–2 см. На десятый день после родов матка находится на уровне лонного сочленения. Обычно матка возвращается к норме через 6 недель. Наличие и количество крови в лохиях не зависит от кормления грудью.

Изменения в кишечнике и мочевыводящих путях

Во время беременности очень часто бывают запоры, даже у тех, кто никогда раньше этого не знал. За время беременности, когда матка занимает часть брюшной полости, желудочно-кишечный тракт испытывает некоторое механическое давление, что способствует возникновению запоров. Но основная причина кроется в вялости мышц органов пищеварения. После родов матка постепенно уменьшается в размерах, освобождая брюшную полость. Это способствует улучшению кровообращения в органах пищеварительной системы и постепенному восстановлению мышечного тонуса органов пищеварения. Тенденция к запорам во время беременности может усиливаться после родов. При запорах помогают легкие слабительные средства (лучше растительного происхождения). Применение этих средств подробно описывается в главе VI. Иногда приходится прибегать к очистительным клизмам. После родов особое внимание необходимо уделять правильному питанию (см. главу IV).

Нередко после родов наблюдается расширение вен вокруг заднего прохода и прямой кишки, т. е. геморрой. У вас могут появиться неприятные ощущения, чувство инородного тела, жжение и зуд в области заднего прохода. Может быть болезненной дефекация. Геморроидальные узлы могут

выпадать из заднего прохода, при образовании трещин на них могут появляться кровянистые выделения (обычно не очень обильные). В таких ситуациях необходима консультация врача. Облегчить ваше состояние при геморрое вам помогут правильное питание, лечебная гимнастика и использование лекарственных растений.

Иногда, особенно если роды были тяжелыми, возникают затруднения при опорожнении мочевого пузыря. Как правило, это временное явление. Тонус мочевого пузыря остается некоторое время пониженным. Этим объясняется то, что у родильницы снижается ощущение потребности мочиться. Емкость мочевого пузыря увеличивается. На уровне шейки мочевого пузыря отмечается отек, который в сочетании со снижением мышечного тонуса предрасполагает к нарушениям мочеиспускания с задержкой мочи. Поэтому иногда необходимо прибегать к зондированию мочевого пузыря с тем, чтобы вывести мочу в первые дни после родов. Во время беременности имеют место застойные явления в почках, мочеточниках, мочевом пузыре, что способствует присоединению инфекции. Этим же объясняется и тенденция к возникновению инфекций мочевыводящих путей после родов. Вместе с восстановлением мышечного тонуса функции мочевыделительной системы нормализуются, диурез увеличивается. Женщина после родов мочится больше, так как этим путем выделяется избыток воды, накопленный в тканях во время беременности.

Реже отмечается недержание мочи, при этом она вытекает произвольно даже при малейшем напряжении. Но уверяю вас, что в такой ситуации беспокоиться не стоит. С восстановлением мышечного тонуса недержание мочи обычно проходит через несколько дней.

Молочные железы, изменения в них

В то время как одни органы после родов начинают уменьшаться, молочные железы, наоборот, начинают увеличиваться, готовясь к выполнению особой функции. Ведь молочные железы призваны в течение длительного времени давать ребенку пищу. Я кратко расскажу об изменениях, которые происходят в молочных железах.

Через 2–3 дня после рождения ребенка вы почувствуете, что грудь набухает и тяжелеет. Создается впечатление, будто бы она воспалена: кожа натягивается, сквозь нее просвечивают расширенные вены. Неприятное ощущение иногда сопровождается повышением температуры. Однако не следует волноваться: это появление признаков наполнения молоком молочных желез. Оно происходит следующим образом.

В время беременности молочные железы увеличиваются под влиянием гормонов яичников и плаценты, так же как и каналы, по которым молоко поступает к соскам. Гипофиз начинает вырабатывать гормон пролактин, вызывающий секрецию молока. До родов этот гормон как бы ждет своего часа, он начинает действовать лишь после отделения плаценты. Когда это произойдет, пролактин поступит с кровотоком от гипофиза к молочным железам, они начнут работать. В первые 2–3 дня после родов выделяется желтоватая жидкость (молозиво), богатая белками и витаминами. Моло-

ко появляется только на 3—4-е сутки после родов.

Но чтобы гипофиз продолжал вырабатывать пролактин, ему необходим стимулятор. Им становится ребенок, который сосет грудь, стимулируя тем самым гипофиз и обеспечивая постоянное образование молока. Поэтому не надо ждать появления молока, чтобы начать кормление ребенка. Обычно ребенка прикладывают к груди первый раз сразу после родов, иногда прямо в родильном зале. Молозиво весьма полезно для ребенка. Оно действует как легкое слабительное, помогая кишечнику новорожденного освободиться от заполняющего его мекония.

Материнское молоко принадлежит ребенку. Оно является единственным натуральным продуктом, который полностью соответствует его потребностям. Оно легко переваривается, непереносимость материнского молока отмечается у детей в редких случаях. Кроме того, оно имеет необходимую температуру. Материнское молоко способно предохранить ребенка от некоторых инфекций, передавая ему антитела, вырабатываемые в организме матери. Оно осуществляет естественную защиту ребенка в первые недели его жизни. К тому же женское молоко стерильно, т. е. не содержит микробов. Грудное кормление простое и экономичное. Оно способствует зарождению глубокой эмоциональной связи между ребенком и матерью.

Кормление грудью иногда имеет затруднения, особенно если молока вырабатывается недостаточно. Опыт показыва-

ет, что современные женщины не всегда оказываются хорошими кормилицами.

Иногда женщина бывает вынуждена прибегать к искусственному вскармливанию ребенка, когда по медицинским показаниям ей запрещается кормить грудью. Некоторые противопоказания связаны с состоянием здоровья матери (наличием острых и хронических заболеваний), а также с причинами местного характера (плоские соски, сосок недостаточно выступает над поверхностью груди, поэтому ребенку трудно его захватить). Другие противопоказания могут быть связаны с состоянием ребенка. Материнское молоко особенно необходимо недоношенным детям. Если же вы не будете кормить грудью, необходимо получить консультацию у врача, как прекратить лактацию. Рекомендуется не пить, так как вода способствует образованию молока. Тугая повязка на грудь не рекомендуется, так как она не останавливает лактацию, а лишь деформирует грудь. Лучше носить бюстгальтер, поддерживающий грудь.

Глава II. Возможные осложнения в родах и в послеродовом периоде

Беременность и роды – это явления естественные, они протекают в большинстве случаев без осложнений и оканчиваются своевременным рождением здорового ребенка. Течение послеродового периода у женщин находится в прямой зависимости от течения родов. В родах довольно часто могут возникать ситуации, которые не всегда можно предвидеть и не всегда удастся предотвратить. Описывая осложнения, я вовсе не хочу вас пугать и волновать понапрасну. Но я обязана ознакомить вас с возможными осложнениями в родах, ведь каждая женщина имеет право об этом знать. К осложнениям во время родов относятся прежде всего травмы родовых путей (разрывы промежности, влагалища, шейки матки), разрывы матки, маточные кровотечения и связанная с ними анемия. При заболеваниях сердечно-сосудистой системы, сахарном диабете, болезнях почек, ожирении и других недугах, которыми страдала женщина до беременности, роды также могут иметь неблагоприятный исход для матери и ребенка. Поэтому так необходимы наблюдение у врача во время беременности и плановая госпитализация в родильный дом накануне родов. Я обязана предупредить вас, что при малейших отклонениях и изменениях в вашем состоя-

нии следует ставить об этом в известность вашего врача. Это может помочь предотвратить всевозможные осложнения.

Травмы при родах

Травмы родовых путей – это разрывы промежности, влагалища, шейки матки. Они чаще встречаются у первородящих женщин. Если есть угроза разрыва промежности, врач производит разрез промежности (эпизиотомию), ведь разрез менее опасен, чем разрыв. Разрывы мягких тканей родовых путей часто представляют опасность проникновения болезнетворных микробов и развития послеродовых воспалительных заболеваний матки и придатков матки. В случае глубоких разрывов мягких тканей у родильниц может возникнуть кровотечение, особенно в случае варикозного расширения вен половых органов. Разрывы промежности способствуют опущению и выпадению половых органов.

Для предупреждения всех этих осложнений, связанных с разрывами мягких тканей, сразу после выделения последа должен быть произведен осмотр родовых путей родильницы. При выявлении разрывов производят восстановление анатомических соотношений тканей путем наложения швов с обязательным обезболиванием и соблюдением правил асептики.

Наиболее тяжелым осложнением в родах может быть разрыв матки. В настоящее время это осложнение встречается крайне редко. Благодаря правильному и бережному ведению родов, своевременному выполнению родоразрешающих операций современные акушеры успешно предотвращают такое

осложнение.

Маточные кровотечения

Самым грозным осложнением в родах является маточное кровотечение. Оно может быть связано с плацентой, атонией и гипотонией матки, а также с нарушением свертывающей системы крови. В родах после рождения ребенка послед (плацента) обычно отделяется и рождается самостоятельно благодаря сокращениям матки. Это обычно происходит в ближайшие 30 мин после рождения ребенка. После этого послед тщательно осматривают, чтобы убедиться в его целостности. Бывает, что по разным причинам (из-за отсутствия или слабости сокращений матки, неправильного прикрепления плаценты) послед не отделяется. Возникает опасность кровотечения. Чтобы избежать его в такой ситуации, врач должен ввести руку в полость матки и отделить и выделить плаценту рукой. Такое же вмешательство производится и в тех случаях, когда в матке остаются дольки плаценты. Чаще всего эта операция производится под общим обезболиванием.

Случается, что после рождения ребенка и изгнания последа возникает кровотечение. Такое кровотечение называется гипотоническим и вызвано недостаточной сократительной способностью матки, вследствие этого тонус матки снижен. Гипотонические кровотечения в послеродовом периоде представляют большую опасность не только для здоро-

вья женщины, но и для ее жизни. Причинами таких кровотечений могут быть неполноценность маточной мускулатуры в результате обширных воспалительных процессов, травм при абортах, наличие опухолей в стенке матки (фибромиомы), длительное перерастяжение матки при двойнях, крупных плодах, у многорожавших женщин. В этой ситуации врач должен выяснить причину кровотечения. Возможно, в матке осталась часть плаценты или ее добавочная долька, а также исключить возможные повреждения матки (разрыв) в процессе родов. В этом случае врач рукой, введенной в полость матки, производит тщательное обследование полости матки и массаж матки для ее сокращения. Обязательно при этом учитываются объем кровопотери и реакция родильницы на кровопотерю. Обычно в родах кровопотеря бывает в пределах 250–300 мл, такая кровопотеря считается физиологической, она компенсируется организмом женщины. Потеря крови свыше 300 мл может привести к декомпенсации в организме родильницы, а также к геморрагическому коллапсу.

Хочу ознакомить вас с наглядным примером такого осложнения в родах из своей врачебной практики.

Екатерина М. (32 года, жительница сельской местности) поступила в роддом во время шестых родов. У женщины было пять беременностей, которые оканчивались нормальными родами. Имеет пятерых здоровых детей. При поступлении в приемном покое отошли околоплодные воды. Женщи-

на переведена в родильный зал, через 30 мин родила живого мальчика весом 4500 г. Через 10 мин самостоятельно выделился послед со всеми дольками и оболочками. И сразу же началось обильное кровотечение. Кровопотеря составила 1200 мл. Только благодаря квалифицированным действиям бригады врачей, акушерок и медицинских сестер женщину удалось спасти, кровотечение было остановлено, восполнена кровопотеря путем переливания донорской крови и крове-заменителей.

Екатерина М. была моей пациенткой еще в течение года после родов. Вот запись, которую она сделала в книге отзывов в женской консультации через год после родов:

«Я родила прекрасного малыша, мне его показала акушерка. А вскоре у меня все поплыло перед глазами, запомнилась только яркая лампа на потолке и люди в белых халатах. Когда я пришла в сознание после наркоза, я узнала о том, что была на краю пропасти. В роддоме мне пришлось пробыть не 5 дней, как при предыдущих родах, а все 10 дней. Малыша кормила всего 1 месяц, молока было мало, а потом совсем пропало. Домой я выписалась с множеством рекомендаций по питанию и продолжения лечения. Через 2 месяца я чувствовала себя вполне здоровой, анализы крови были уже в норме. Но на протяжении еще нескольких месяцев я продолжала принимать рекомендованные мне лечащим врачом лекарственные сборы, которые и помогли мне восстановить мою прежнюю форму и вернуть здоровье. Я охотно по-

делюсь этими рецептами, возможно, они еще кому-то помогут, как в свое время помогли мне:

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.