***ГИГИЕНА ПОСЛЕРОДОВОГО ПЕРИОДА***

При выполнении гигиенических процедур необходимо строго придерживаться определенных правил:

* в послеродовом периоде (особенно в первые 7-10 дней после родов, пока не произойдет заживление ранок и микротрещин родовых путей, а также не снимут швы, если они были наложены) необходимо подмываться после каждого посещения туалета, а также утром и вечером перед сном;
* подмываться нужно теплой водой чисто вымытыми руками в направлении от промежности к заднему проходу, чтобы не занести инфекцию из прямой кишки во влагалище. Руки необходимо мыть до и после подмывания!;
* подмываться следует в строго определенном порядке: сначала область лобка и больших половых губ, потом внутренняя поверхность бедер и в последнюю очередь — область заднего прохода. Струя воды должна быть направлена спереди назад, без проникновения глубоко во влагалище, чтобы избежать вымывания полезной микрофлоры влагалища, которая защищает от проникновения чужеродных агентов;
* нет никакой необходимости в использовании губок, мочалок, так как при подмывании с помощью мочалки образуются микротрещины, способствующие проникновению инфекции;
* после подмывания кожу промежности необходимо промокнуть полотенцем, предназначенным сугубо для интимной гигиены, либо для этих целей пользоваться хлопчатобумажной пеленкой, которую необходимо менять ежедневно, в послеродовом периоде можно использовать одноразовые полотенца. Направление промакивающих движений должно быть такое же, как при подмывании — спереди назад;
* после выписки домой в течение всего послеродового периода женщина также должна обмывать наружные половые органы. Подмываться следует теплой водой с мылом (детским), текучей струей, обмывать половые органы следует спереди назад (от лобка к заднему проходу). Перед подмыванием нужно чисто вымыть руки;
* в первые недели после родов у женщины имеются выделения из половых органов, поэтому на постель поверх простыни надо класть чистую клеенку и проглаженную пеленку, которую необходимо ежедневно менять. Постельное белье следует менять каждые 5-7 дней. Носите только чистую, хорошо впитывающую пот одежду из натуральных тканей (лучше хлопчато-бумажную), особенно это касается белья.
* целесообразно употреблять одноразовые прокладки; они впитывают выделения из половых органов и предохраняют внутреннюю поверхность бедер и белье от загрязнения
* душ необходимо принимать ежедневно, а вот ванну первые 6 недель после родов принимать не рекомендуется. Это связано с тем, что вход во влагалище еще недостаточно сомкнут и вместе с водой могут проникнуть в него болезнетворные микробы. В это же время нельзя купаться в реке, озере, море;
* для поддержания молочных желез следует носить бюстгальтер с чашечками, он должен приподнимать, но не сдавливать грудь. Перед каждым кормлением необходимо мыть руки с мылом, а после кормления обязательно сцеживать остатки молока. Бюстгальтеры следует менять ежедневно. Молочные железы мойте в следующем порядке: сначала сосок, затем саму молочную железу и, наконец, подмышечную впадину.