

Женщина всегда должна оставаться женщиной и в обычной жизни, и когда ждёт ребёнка, и тем более став матерью.

### **Прежде всего, не забывайте о личной гигиене**

- ❖ После родов усиливается потоотделение, поэтому надо мыться чаще. Вода должна быть тёплой 34-35°C. Приняв душ, разотрите тело полотенцем – это улучшает кровообращение, улучшает самочувствие.
- ❖ Через 6-8 недель после родов разрешается принимать ванны по 15-20 минут, но не горячие. Ванны из отваров лечебных трав оказывают лечебное действие, поднимают общий тонус.
- ❖ Чтобы предотвратить возможные послеродовые заболевания роженица должна поддерживать чистоту наружных

половых органов: дважды в день подмываться слабым раствором калия перманганата, подкладные менять не реже трёх раз в сутки, нательное и постельное бельё менять ежедневно.

- ❖ Кормящая мать должна содержать грудь в чистоте, сосок должен быть постоянно сухим. Всё что соприкасается с грудью должно быть из хлопка, никакой синтетики. При появлении трещин и ссадин в области соска – немедленно приступайте к лечению. Используйте для обработки ссадин и трещин водный раствор перманганата калия.
- ❖ Питание роженицы должно быть регулярным и полноценным. В пищевой рацион обязательно включают – кефир, творог, свежие фрукты, овощи. За сутки следует употреблять не более 2л

жидкости. В период кормления грудью нельзя курить, употреблять алкоголь, принимать лекарства без назначения врача.

- ❖ Сон и отдых в послеродовой период очень важны для восстановления организма. Отдыхать, как только почувствуете усталость, ложиться спать как можно раньше. Попробуйте спать днём вместе с ребёнком.

**Став матерью, женщина полностью посвящает себя ребёнку.**

**После родов не забывайте о себе и заботьтесь о гигиене тела, лица и духа.**

Подготовила акушерка Кузина Н.Г.

ГУЗ «Петровск – Забайкальская ЦРБ»  
акушерское отделение



***Гигиена женщины  
после родов***

2014 год