

# ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВАТА НА ПОСЛЕРОДОВИЯ ПЕРИОД ЗА МАЙКАТА (Помагало за родилки)

**Лесно е ако знаем...**

Да поговорим за послеродовия период и възстановяването след раждането.

**Време е да се погрижите за себе си!**

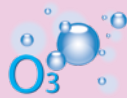


**ИДРОЗОИЛ®**

**РУГЕНОМА®**

**ПРОКТЕН®**

[www.ozonoterapia.bg](http://www.ozonoterapia.bg)



## Периодът след раждането (пуерпериум)

Периодът след раждането е времето от отделянето на плацентата и продължава около 6 – 8 седмици.

Девет месеца тялото Ви се е променяло вътрешно и външно, за да приюти Вашето бебе, а пуерпериумът представлява точно обратния процес – възвръщане към обичайното функциониране на Вашето тяло.

Целият организъм претърпява процес на обратно развитие и възстановяване. Всички органи се връщат към предишните си отношения и физиология.

В това помагало за родилки ще акцентираме върху това, как протичат процесите, които се случват при половите органи – външни и вътрешни и какви грижи е препоръчително да положите за тях у дома.

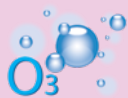


### Матката

Матката постепенно ще придобие нормални за раждала жена размери. През този период търпи промени и вътрешната повърхност на матката – ендометриум.

С отделянето на плацентата и околоплодните ципи тя представлява **ранева повърхност**. Възстановяването на ендометриума става постепенно за около 20 дни, по-бавно се възстановява мястото, където се е отделила плацентата.

Възстановяването е съпроводено от отделяне на секрети, наречени **лохии**. Независимо дали сте родили по естествен път или чрез Секцио Цезарей, лохии ще имате.



## Лохиите

Лохиите представляват течение от влагалището в резултат на „очистване“ на маточната кухина в послеродовия период. Те съдържат некротични материи, кръв, лимфа и слуз.

Цветът и количеството се променят постепенно. В първите дни след раждането ще имате обилна кървава секреция. Между 4-тия и 6-тия ден лохиите ще бъдат червеникавокафяви и с намаляващ обем. Между 7-мия и 10-тия ден те ще изсветляват до жълтеникав цвят. Накрая ще станат слузесто-белезникави и постепенно ще изчезнат.

Лохиите имат специфична миризма и често ни карат да се чувстваме некомфортно. Докато имате лохии, не се препоръчва полов акт. В този период е важно да се осигури добра хигиена за предотвратяване на усложнения и инфекции. Добре е да потърсите лекарски съвет, ако лохиите променят вида и мириса си.

## Интимната хигиена

Миешото средство **Идрозоил** дава възможност да спазите принципите на асептика и антисептика, които са от изключителна важност за добро възстановяване на родилката. Идрозоил съдържа иновативната патентована съставка **OZOILE®**, която притежава антисептично, противовъзпалително и регенеративно действие.

**Идрозоил** осигурява изключителен комфорт и чувство за чистота и свежест.

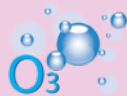


**ИДРОЗОИЛ®**

**РИГЕНОМА®**

**ПРОКТЕН®**

[www.ozonoterapia.bg](http://www.ozonoterapia.bg)



## Травмирано влагалище при естествено раждане



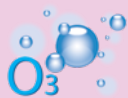
Ако сте родила нормално, тъканите на влагалището, половите органи и перинеума ще са травмирани - с повърхностни наранявания, охлузвания, разкъсвания и кръвонасядания. За улесняване на раждането може да Ви е направена и епизиотомия.

Епизиотомията е малък разрез, който започва от срединната линия на перинеума и продължава под ъгъл от 45 градуса на 3-4 см встрани. След тази хирургическа интервенция мястото се зашива с няколко шева. Пълното зарастване на тази рана изисква около месец и половина.

Както епизиотомията, така и травмираното влагалище след раждане изискват добра хигиена, която редовното измиване с **Идрозил** осигурява. Необходимо е да се подпомогне заздравяването и да се овладее или да се предотврати възникването на инфекциозни и възпалителни процеси. Ето защо освен съвети относно добрата хигиена, възможно е лекарят да Ви изпише и продукт за по-бързо зарастване на разреза и възстановяване на травмираните тъкани.

**Ригенома спрей** е иновативен продукт за интензивна озонотерапия при наранена и възпалена кожа. Патентовата съставка OZOILE®, с доказано в клиничната практика мощно регенеративно, противомикробно и противовъзпалително действие, е във висока концентрация в **Ригенома спрей**.

**Ригенома спрей** подпомага кожната реепитализация и предотвратява появата на белези.



## Раждане чрез Секцио Цезаря

Ако сте родила чрез секцио, ще имате оперативна рана. Най-често се прави хоризонтален разрез в бикини зоната. В болницата ще Ви правят превръзки. След изписване (около 5-тия ден) ще Ви определят дата за сваляне на конците.



Оперативната рана, дори и да е спокойна, ще изисква внимание и грижи, за да зарастне без проблемно и да остане почти незабележим белег.

Третирането на постоперативната рана с **Ригенома спрей**, освен че ще допринесе за стерилността и антисептиката на раната, ще подпомогне кожната реепитализация и предотвратяването на появата на белези и cicatriciksi.

### За всички родилки препоръчваме:

- външен тоалет на интимната зона с **Идрозоил** - минимум 2 пъти дневно (сутрин и вечер)
- ако имате наранявания, охлузвания, епизиотомия или оперативна рана, след тоалета с **Идрозоил** подсушете и напръскайте с **Ригенома спрей** - едно напръскване на всеки 2 см травмирана или ранева повърхност сутрин и вечер в продължение на 7 до 10 дни.

Идрозоил  
+  
Ригенома  
спрей

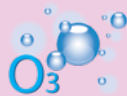


**ИДРОЗОИЛ®**

**РИГЕНОМА®**

**ПРОКТЕН®**

[www.ozonoterapia.bg](http://www.ozonoterapia.bg)



## Гърдите



В първите дни след раждане гърдите са напрегнати и леко болезнени. През първите 1-2 дни от тях изтича коластра. От 2-рия или 3-тия ден започва да изтича истинската кърма. Редовното кърмене и пълно изцеждане на гърдите стимулира лактацията.

Важно е преди кърмене да измиете внимателно гърдата. Препоръчваме Ви да използвате **Идрозоил**.

Между кърменията оставайте повече време гърдите “да дишат”. Придържайте ги с лек сутиен с предно закопчаване.

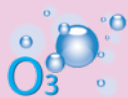
Ако гърдите станат твърди, подути, топли и болезнени, или вдигнете температура, потърсете съвет от лекар.

## Рагади по зърната на гърдите

При започване на кърмене при някои жени се получават рагади - малки рани или разкъсвания на кожата на гърдите около и върху зърната. Добре е рагадите да се лекуват, за да не се инфектират или да доведат до възпаление.

## Лечение

След кърмене напръсквайте рагадите с **Ригенома спрей**, за да подпомогнете заздравяването на раната и да намалите риска от инфекция.



## Хеморойдите

Често в периода на бременността или по време на раждане жените получават хеморойди. Състоянието може да се усложни и от това, че в послеродовия период жените често страдат от запек. При много от нас хеморойдите изчезват в пuerпериума. Във всички случаи обаче те са мъчително и болезнено изживяване.



## Хигиената е важна

Редовният тоалет на аналната област е много важен, за да се избегне инфектиране. Добавете и тази област в ежедневиия тоалет на интимната зона с **Идрозоил**.

## Ако се наложи активно лечение

**Проктен крем** е иновативен продукт за озонотерапия на хеморойди и анални фисури, подходящ и по време на бременността и след раждане.

**Проктен крем** притежава лубрикантно (смазващо) действие и създава протективен слой върху кожата, като така подпомага безболезненото изхождане. **Проктен крем** стимулира заздравяването на фисурите. При **Проктен крем** действието на молекулата OZOILE® се подсилва от съставки, които намаляват възпалението, отока, болката и сърбежа, подпомагат възстановяването на увредените тъкани, борят се с инфекцията и притежават съдопротективно и венотонично действие.



## За теб, мамо!

Раждането е минало. Сигурно вече сте получила много съвети за грижите за бебчето. Ами за Вас?

Вероятно сте уплашена от промените, които са се случили с тялото Ви. Вълнувате се от това, какво Ви очаква, и как по-бързо да се възстановите.

Най-естествените Ви тревоги се отнасят до по-бързото възстановяване на интимните отношения с партньора. Макар раждането на новия човек да е естествена кулминация на любовта помежду ни, безспорно то поставя на изпитание за продължителен период от време нуждата ни от интимност. С половите органи на жената се случват големи промени и след раждането грижата за тях е особено важна.

В това помагало ще откриете както информация за това какво да очаквате в послеродовия период, така и комплексни решения, които да Ви помогнат да възвърнете естественото състояние и здраве на интимната си зона.

### ИДРОЗОИЛ

измивно средство  
за интимна хигиена,  
чувствителна кожа,  
измиване на гърдите



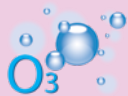
РИГЕНОМА  
за раните  
и рагадите



ПРОКТЕН  
за хеморидите  
и фисуриите



**Идрозоил**, **Ригенома** и **Проктен** могат да се използват от бременни и кърмещи жени, и са подходящи дори за бебетата.



**ИДРОЗОИЛ®**  
www.ozonoterapia.bg

**РИГЕНОМА®**

**ПРОКТЕН®**