

Φροντίδα της γυναίκας μετά τον τοκετό

Φροντίδα της γυναίκας μετά από τον τοκετό

Τις πρώτες ημέρες μετά τον τοκετό και αφού επιστρέψετε στο σπίτι μαζί με το μωρό σας, και ενώ μαθαίνετε τον τρόπο να φροντίζετε το βρέφος, το σώμα σας αναπροσαρμόζεται στις απαιτήσεις που ακολουθούν την εγκυμοσύνη και τη γέννηση. Άσχετα με το εάν γεννήσατε με φυσιολογικό τοκετό ή με καισαρική, θα πρέπει να είστε σε θέση αντιμετωπίζετε τις διάφορες ενοχλήσεις αυτής της περιόδου. Εξ ορισμού, η επιλόχεια περίοδος αρχίζει αμέσως μετά τον τοκετό και συνεχίζεται για περίπου έξι εβδομάδες ή έως ότου το σώμα ολοκληρώσει την προσαρμογή του και επανέλθει στην κατάσταση προ της εγκυμοσύνης. Η λοχεία, μεταγενετική ή επιλόχεια περίοδος είναι το χρονικό διάστημα εκείνο κατά το οποίο το σώμα της γυναίκας προσαρμόζεται, φυσικά και ψυχολογικά, στη διαδικασία της τεκνοποίησης.

Επαναφορά της Μήτρας: Πρόκειται για την διαδικασία κατά την οποία η μήτρα συστέλλεται για να επανέλθει στο μέγεθος που είχε πριν την εγκυμοσύνη. Η πρώτη έμμηνος ρύση μετά τον τοκετό εμφανίζεται συνήθως σε τρεις έως οκτώ εβδομάδες ή μπορεί να καθυστερήσει για πέντε μήνες ή περισσότερο σε περίπτωση που θηλάζετε το βρέφος. Είναι σημαντικό να θυμάστε ότι θα έχετε ωορρηξία πριν ακόμα επανέλθει η περίοδος ή ακόμα μπορεί να έχετε ωορρηξία και χωρίς περίοδο. Κατά συνέπεια, θα πρέπει να ζητήσετε από το γιατρό σας μέτρα αντισύλληψης. Η πρώτη περίοδος μπορεί να είναι πολύ πιο έντονη απ' ό,τι συνήθως, αλλά η δεύτερη περιόδός σας θα πλησιάζει κατά πολύ την κανονική πλέον μορφή.

Λόγια: Λόγια ονομάζονται οι εκκρίσεις που αποβάλλονται από τον κόλπο για τις επόμενες τέσσερις έως έξι εβδομάδες μετά την γέννηση του παιδιού. Είναι οι ακαθαρσίες που αποβάλλει η μήτρα μετά τον τοκετό.

Το χρώμα των εκκρίσεων αυτών ποικίλλει από κόκκινο έως ροζ και αργότερα από κίτρινο έως λευκό.

Φροντίδα των Μαστών μετά τον Τοκετό: Πλένετε τους μαστούς και τις θηλές σας με ένα καθαρό πανί και χλιαρό νερό μόνο – μην χρησιμοποιείτε σαπούνι.

Όταν κάνετε ντους, κάντε ελαφρό μασάζ στο στήθος σας αρχίζοντας από τις μασχάλες και προχωρώντας προς τις θηλές, έτσι ώστε να βοηθήσετε την απελευθέρωση των βουλωμένων γαλακτοφόρων πόρων. Μετά το μπάνιο ή το ντους και μετά από το θηλασμό αφήστε τις θηλές να στεγνώσουν ελεύθερα στον αέρα (μην χρησιμοποιήσετε πετσέτα). Κατά τη διάρκεια της ημέρας και της νύχτας, φοράτε ειδικό σουτιέν θηλασμού φροντίζοντας να εφαρμόζει καλά στο σώμα σας και υποστηρίζει τα στήθη σας. Εάν το σουτιέν θηλασμού έχει ένθετα ή επένδυση από πλαστικό, πρέπει στη διάρκεια της νύχτας να το βγάζετε ώστε να μπορεί ο αέρας να κυκλοφορεί γύρω από τις θηλές.

Η σωστή τοποθέτηση του βρέφους στο μαστό κατά το θηλασμό θα βοηθήσει ώστε να αποφύγετε τον πόνο. Το μωρό πρέπει να τοποθετείται στο μαστό με τρόπο τέτοιο ώστε να μπορεί να πιάσει ολόκληρη την άλω του μαστού. Εάν οι θηλές σας έχουν τραυματιστεί ή πονάνε, θηλάζετε το βρέφος για λιγότερο χρόνο αλλά πιο συχνά.

Εάν οι μαστοί σας πρηστούν, κάνετε επιθέματα με χλιαρό νερό για 10 έως 15 λεπτά πριν το θηλασμό, ή διαφορετικά κάντε ένα ντους και αφήστε το χλιαρό νερό να πέφτει πάνω στους μαστούς σας για 15 έως 20 λεπτά. Ο συχνότερος θηλασμός θα ανακουφίσει το πρήξιμο των μαστών. Για να ανακουφιστείτε από το δυσάρεστο συναίσθημα μπορείτε επίσης μετά το θηλασμό να εφαρμόσετε κρύες κομπρέσες πάνω στους μαστούς. Σε περίπτωση που οι μαστοί σας είναι πολύ γεμάτοι ή πολύ σκληροί για να μπορεί να θηλάσει το βρέφος, πριν αρχίσετε το θηλασμό προκαλέστε με το χέρι σας εξαγωγή λίγου γάλατος από τη θηλή.

Συσπάσεις μετά τον τοκετό: Παρόλο που οι συσπάσεις του τοκετού σταματούν μετά την απομάκρυνση του πλακούντα, θα συνεχίσετε να αισθάνεστε κάποιες λιγότερο οδυνηρές συσπάσεις (ονομάζονται «τελευταίοι πόνοι») για αρκετές ημέρες. Αυτές οι συσπάσεις βοηθούν τη μήτρα να επανέλθει στο φυσιολογικό της μέγεθος. Ο θηλασμός επίσης διεγείρει τις συσπάσεις αυτές βοηθώντας έτσι τη μήτρα να επανέλθει γρηγορότερα στο κανονικό της μέγεθος. Για μια περίοδο περίπου 6 εβδομάδων, η μήτρα σταδιακά συρρικνώνεται.

Πόνος: Εάν γεννήσατε με φυσιολογικό τοκετό, το περίνεο, δηλαδή η περιοχή του δέρματος ανάμεσα στον κόλπο και τον πρωκτό, τεντώθηκε και μπορεί να έχει σκιστεί από μόνο του ή να έχει κοπεί σε περίπτωση περινεοτομής. Ακριβώς για το λόγο αυτό, η περιοχή γύρω από τον κόλπο μπορεί να πονάει και να είναι πρησμένη για αρκετές ημέρες, ενώ η διούρηση μπορεί να είναι λίγο επώδυνη. Επιθέματα από κρύες κομπρέσες τις πρώτες ώρες μετά τον τοκετό μπορεί να βοηθήσουν στη μείωση του πόνου και του πρηξίματος. Αργότερα, ένα χλιαρό μπάνιο (μείνετε στο χλιαρό νερό για σύντομο χρονικό διάστημα) θα σας βοηθήσει να νοιώσετε καλύτερα.

Προειδοποιητικά Σημάδια: Σε περίπτωση που υποφέρετε σε ένα από τα παρακάτω, συμβουλευθείτε το γιατρό σας:

- Πυρετό 38ο C / 100.4ο F ή υψηλότερο.
- Έντονο πόνο στην κοιλιά ή το περίνεο.
- Έντονο πόνο, πρήξιμο, κοκκίνισμα ή εκκρίσεις από την περινεοτομή ή την καισαρική τομή.
- Εάν χρειάζεστε περισσότερες από μία σερβιέτες ή ταμπόν την ώρα.
- Δύσσομες εκκρίσεις.
- Θρόμβοι αίματος μεγάλου μεγέθους (μέγεθος δαμάσκηνου).
- Ευαίσθητοι, θερμοί, κόκκινοι μαστοί.
- Τραυματισμένες θηλές που αιμορραγούν.
- Κάψιμο κατά τη διούρηση ή ανικανότητα πλήρους κένωσης της

ουροδόχου κύστης.

- Ευαισθησία ή κοκκίνισμα των ποδιών.
- Επιλόχεια κακοδιαθεσία που διαρκεί περισσότερο από τρεις ημέρες.
- Οποιοδήποτε άλλο ασυνήθιστο πρόβλημα.

Αιμορροΐδες και Δυσκοιλιότητα: Πολλές γυναίκες υποφέρουν από αιμορροΐδες ή δυσκοιλιότητα μετά τον τοκετό. Και τα δύο προβλήματα μπορεί να ανακουφιστούν εάν ακολουθήσετε μια δίαιτα πλούσια σε φυτικές ίνες και υγρά. Τοπικές αλοιφές ή καθιστά μπάνια μπορεί επίσης να βοηθήσουν στην ανακούφιση από το δυσάρεστο συναισθήμα που προκαλούν οι αιμορροΐδες.

Επιλόχεια κατάθλιψη: Οι περισσότερες γυναίκες αποκτούν ένα είδος μελαγχολίας και θλίψης τις πρώτες λίγες ημέρες μετά την γέννηση του παιδιού. Αυτό είναι φυσιολογικό. Αυτές οι «μελαγχολίες» μπορεί να σας κάνουν να αισθάνεστε μόνη, καταβεβλημένη από τις νέες ευθύνες, νευρική ή θυμωμένη. Στις περισσότερες γυναίκες, αυτά τα συναισθήματα χάνονται μετά από λίγες ημέρες ή εβδομάδες.

Μερικές γυναίκες βιώνουν την κατάσταση αυτή για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα, και αυτό ονομάζεται επιλόχεια κατάθλιψη. Αισθάνονται τόσο έντονο άγχος ή απελπισία που δεν μπορούν να λειτουργήσουν εύκολα. Η αιτία της σοβαρής επιλόχειας κατάθλιψης μπορεί να οφείλεται στην απότομη πτώση του επιπέδου των ορμονών σε συνδυασμό με άλλους παράγοντες, όπως έλλειψη ύπνου, πόνο λόγω της περινεοτομής ή πρήξιμο των μαστών. Μερικές γυναίκες μπορεί να αντιμετωπίζουν δυσκολίες στο να προσαρμοστούν στη φροντίδα του νέου μωρού στο σπίτι και σε όλες τις συναισθηματικές αλλαγές που αυτό συνεπάγεται.

Πρησμένοι Μαστοί: Σε 2 έως 4 ημέρες μετά τον τοκετό, οι μαστοί σας μπορεί να πρηστούν και να πονάνε καθώς γεμίζουν γάλα. Η χρήση ενός κατάλληλου σουτιέν και τα θερμά ντους θα σας βοηθήσουν να ανακουφιστείτε από το δυσάρεστο συναισθήμα, ιδιαιτέρως εάν θηλάζετε το μωρό σας. Σε περίπτωση που θηλάζετε, ρωτήστε το γιατρό σας εάν επιτρέπεται να πάρετε κάποιο παυσίπονο. Ο συχνός θηλασμός του βρέφους βοηθά να μειωθεί η πίεση των μαστών που οφείλεται στην παραγωγή γάλακτος. Μην απογοητεύεστε – η δυσφορία θα φύγει σε λίγες ημέρες καθώς τόσο εσείς όσο και το μωρό σας προσαρμόζεστε στο θηλασμό.

Επιλόχεια Διατροφή: Στις γυναίκες που διανύουν την επιλόχεια περίοδο προτείνονται ειδικά βότανα και διατροφή (vat-kaf-nashak.)

- Όταν η γυναίκα θηλάζει, πρέπει να ακολουθεί διατροφή πλούσια σε πρωτεΐνες. Όταν η μητέρα πεινάει πρέπει να λαμβάνει ένα από τα εξής λίπη: ghee, έλαιο και ανάμικτα με rippali, και sunthi.
- Πρέπει να κάνει μασάζ στην κοιλιά της με ghee και λάδι και να τυλίγει γύρω της ένα φαρδύ επίδεσμο από πανί ώστε να εμποδίσει την πρόκληση του vata.
- Ένα αγιουρδερικό λάδι με αντιστρές ιδιότητες που ηρεμεί την vata και την pitta μπορεί να χρησιμοποιείται για μασάζ στο σώμα, διαφορετικά βράστε mustard oil μαζί με νιφάδες σκόρδου και

χρησιμοποιείτε τα για μασάζ του σώματος.

- Την δέκατη ημέρα, η μητέρα και το μωρό πρέπει να κάνουν μπάνιο σε νερό που περιέχει αρωματικά φάρμακα όπως white mustard και lodhra.
- Η μητέρα πρέπει να προσλαμβάνει shatavari (asparagus racemocos) που βοηθά στην αύξηση της παραγωγής γάλακτος και στη βελτίωση της εξωτερικής της εμφάνισης
- Κατά το μεγαλύτερο μέρος της επιλόχειας περιόδου προτείνεται επίσης η λήψη Chyavanaprasha σε μια δόση 1-2 κουταλιές την ημέρα.
- Καταναλώνετε καθημερινά τουλάχιστον τέσσερις μερίδες φρέσκα φρούτα ή λαχανικά. Η διαίτά σας πρέπει να περιλαμβάνει καθημερινά δύο με τέσσερις μερίδες γάλακτος ή γαλακτοκομικών προϊόντων. Εάν η γυναίκα παρουσιάζει δυσπεψία στα γαλακτοκομικά τρόφιμα ή δεν της αρέσουν, τότε πρέπει πάντοτε να συμπληρώνει τη διατροφή της με κάπια ασβεστίου. Καταναλώνετε ελαφρά, χλιαρά, κυρίως υγρής μορφής (σούπες) και εύπεπτα τρόφιμα, φρέσκα και καλά μαγειρεμένα, κατά προτίμηση οργανικά, ιδιαιτέρως τις πρώτες 2 εβδομάδες μετά τον τοκετό, φροντίζοντας το πιο βαρύ γεύμα σας να λαμβάνεται στο μέσο της ημέρας. Προσθέστε μια μικρή ποσότητα ghee (εξευγενισμένο βούτυρο) στη διατροφή σας.
- Ως θηλάζουσα μητέρα, είναι σημαντικό να πίνετε άφθονα υγρά αλλά πρέπει να αποφεύγετε τα οινοπνευματώδη ποτά. Καθημερινά κάποιος ειδικευμένος επαγγελματίας ή εσείς η ίδια πρέπει κάνετε μασάζ με χλιαρό, θεραπευτικό σησαμέλαιο (sesame oil) και μετά να παίρνετε ένα σύντομο ύπνο και ένα χλιαρό μπάνιο.

Μεταλόχεια Κατάθλιψη: Πολλές γυναίκες βιώνουν συναισθηματικές μεταπτώσεις μετά την γέννηση ενός παιδιού. Εάν η κακή διάθεση στην ουσία σας εμποδίζει να λειτουργήσετε φυσιολογικά, πρέπει να ζητήσετε ειδική βοήθεια. Σε περίπτωση που αισθάνεστε ένα από τα παρακάτω συμπτώματα σοβαρής κατάθλιψης, συζητήστε με το γιατρό σας την ανάγκη για παροχή ψυχολογικής υποστήριξης:

- Αίσθημα άγχους ή απελπισίας που διαρκεί περισσότερο από 2 εβδομάδες.
- Ανικανότητα να κοιμηθείτε ακόμα και όταν αισθάνεστε κουρασμένη.
- Πολλές ώρες ύπνου, ακόμα και όταν το μωρό σας είναι ξύπνιο.
- Άγχος ή επιθέσεις πανικού.
- Έλλειψη ενδιαφέροντος για το μωρό σας ή άλλα μέλη της οικογένειας.
- Φόβος ότι θα κάνετε κακό στο μωρό σας ή στον εαυτό σας.

Κλείνοντας, θα ήθελα να τονίσω, το ποσο σημαντικό είναι και το ποσο βοηθάει την αποκατάσταση της υγείας της γυναίκας μετά τον τοκετό ο θηλασμός (έστω και με θήλαστρο, εάν οι συνθήκες το ορίζουν). Έχοντας η ίδια προσωπική εμπειρία (θήλασα τον γιο μου δυο χρονια με θήλαστρο από ένα σημείο και μετά), θα ήθελα να την καταθέσω και να

στέλω το μήνυμα σε όλες τις νέες μητέρες, πως ο θηλασμός είναι ένα από τα πιο σημαντικά "επιτεύγματα" στην ζωή μιας γυναίκας που πέρα από τις αρχικές δυσκολίες, στο τέλος δικαιώνει και αφήνει μια πολύ πολύ γλυκιά και ζωογόνα ανάμνηση...