

# СВЕДЕНИЯ ДЛЯ МАТЕРЕЙ И АКУШЕРОВ

ГЛАВА

# 19

## МЕНСТРУАЛЬНЫЙ ЦИКЛ (ЕЖЕМЕСЯЧНОЕ КРОВОТЕЧЕНИЕ У ЖЕНЩИН)

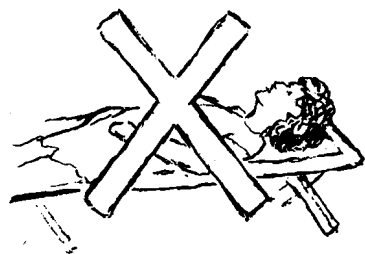
У большинства девочек их первая “менструация” или месячное кровотечение появляется между 11 и 16 годами. Это означает, что они стали достаточно взрослыми, чтобы забеременеть.

Нормальные месячные приходят через 28 дней или около этого и длятся от 3 до 6 дней. Однако это происходит по-разному у разных женщин.

Нерегулярные и болезненные месячные обычно бывают у девочек (подростков). Это вовсе не означает, что есть какое-то нарушение.

### Если у вас менструальный период болезненный:

Не следует оставаться в постели. Действительно, лежа спокойно, можно усилить боль.



Больше помогут прогулки и легкая работа или упражнения...



или выпейте горячие напитки, или поместите ваши ноги в горячую воду.



Если месячные очень болезненны, примите аспирин (с. 379) или ибупрофен (с. 380) и положите теплый компресс на живот.

Во время месячных — как и всегда — женщина должна поддерживать чистоту, хорошо спать, питаться хорошо сбалансированной едой. Она может есть все, что ест обычно, и может продолжать делать обычную работу. Не приносит вреда и секс во время менструаций.

### *Признаки менструальных проблем:*

- ◆ Некоторая нерегулярность в появлении месячных для одних женщин нормальна, а для других может быть признаком хронической болезни, анемии, истощения или возможной инфекции или опухоли в матке.
- ◆ Если месячные не пришли вовремя, это может быть признаком беременности. Но для многих девочек, у которых недавно начались менструации, и для женщин, старше 40, часто бывает нормальным явлением отсутствие или нерегулярность прихода менструации. Беспокойство или эмоциональное расстройство тоже могут вызвать задержку месячных.
- ◆ Если кровотечение приходит позже, чем ожидается, или более сильное и длится дольше, это может быть выкидыш (см. с. 281).
- ◆ **Если менструация длится более 6 дней, кровотечение при этом необычно сильное или приходит чаще, чем один раз в месяц, обратитесь за советом к медику.**

## МЕНОПАУЗА (КОГДА У ЖЕНЩИН ПРЕКРАЩАЮТСЯ МЕСЯЧНЫЕ)

Менопауза или климакс – это период в жизни женщины, когда у нее перестают приходиться месячные. После климакса она не может вынашивать ребенка. Как правило, это “изменение в жизни” происходит в возрасте от 40 до 50 лет. Цикл становится нерегулярным за несколько месяцев до того, как прекратится совсем.

Нет никаких причин, чтобы прекращать секс в течение или после менопаузы. Но женщина может забеременеть в это время. Если же она не хочет больше иметь детей, она должна пользоваться противозачаточными пиллюлями в течение 12 месяцев после того, как прекратятся месячные.

Когда начинается менопауза, женщина думает, что она беременна. А когда через 3 или 4 месяца опять начинается кровотечение, она считает, что у нее выкидыш. Если у женщины 40 или 50 лет снова начинаются месячные после нескольких месяцев их отсутствия, объясните ей, что это может быть менопауза.

Во время менопаузы нормально чувствовать некоторый дискомфорт – беспокойство, стресс, “приливы жара” (внезапное ощущение жара), боль во всем теле, тошнота и т.д. После окончания менопаузы большинство женщин чувствуют себя хорошо.

Женщины, у которых бывает сильное кровотечение или сильные боли в животе во время менопаузы, и те, у которых опять через несколько месяцев или несколько лет после прекращения менструаций начинается кровотечение, должны обратиться к врачу. Обследование необходимо, чтобы убедиться, что нет рака или других серьезных проблем (с. 280).

После менопаузы кости женщины становятся слабее и ломаются легче. Для предупреждения этого нужно есть пищу с кальцием (см. с. 116).

Поскольку женщина не сможет больше иметь детей, у нее появится больше свободного времени для общения с внуками или для большей активности в общественной жизни. Некоторые становятся акушерками или медсестрами в этот период жизни.

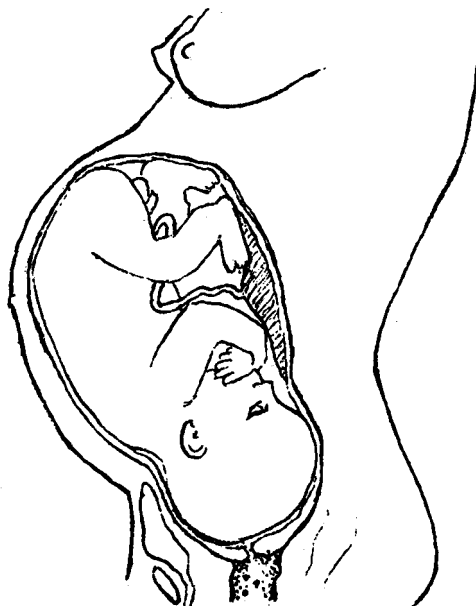


## БЕРЕМЕННОСТЬ

### *Признаки беременности:*

Все эти признаки нормальные:

- У женщины нет менструаций (часто первый признак).
- “Утренняя болезнь” (тошнота или ощущение, что вы собираетесь вырвать, особенно утром). Все это усиливается на втором и третьем месяце беременности.
- Она чаще мочится. Живот становится больше.
- Груды становятся больше или болезненными.
- “Маска беременности” (темные места на лице, груди и животе).
- Наконец, на пятом месяце или около этого ребенок зашевелится в матке.

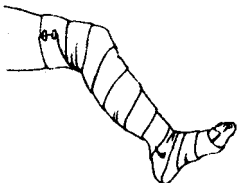
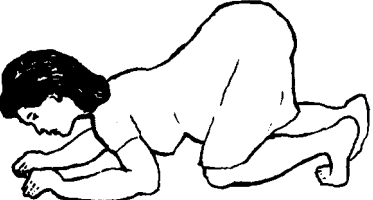


Нормальное положение ребенка в животе матери в 9 месяцев.

### КАК ОСТАВАТЬСЯ ЗДОРОВОЙ ПРИ БЕРЕМЕННОСТИ

- ◆ Очень важно **достаточно есть**, чтобы регулярно набирать вес - особенно, если вы худая.
- ◆ Очень важно **хорошо питаться**. Организм нуждается в еде, богатой протеинами, витаминами и минералами, особенно железом. (Читайте Главу 11 этой книги.)
- ◆ **Употребляйте йодированную соль**, чтобы увеличить шанс рождения психически здорового ребенка. (Но чтобы избежать отека ног и других проблем, не употребляйте слишком много соли.)
- ◆ **Поддерживайте чистоту**. Купайтесь или мойтесь регулярно и чистите зубы каждый день. В последний месяц беременности возможно лучше всего не применять влагалищное спринцевание и **избегать сексуальных контактов**, чтобы не разрушить плодный мешок и не внести инфекцию.
- ◆ **Избегайте приема лекарств**, если это вообще возможно. Некоторые лекарства могут навредить развивающемуся ребенку. Как правило, принимайте только те лекарства, которые рекомендует работник здравоохранения или врач. (Если работник здравоохранения назначает вам лекарство, а вы думаете, что беременны, скажите ему об этом.) Можете изредка принимать аспирин, ацетаминофен или антациды, если они вам нужны. Витамины и таблетки железа полезны и не наносят вред, если принимать правильную дозу.
- ◆ **Не курите и не пейте алкоголь** во время беременности. Курение и выпивка плохо сказываются на матери и вредят развивающемуся ребенку.
- ◆ Держитесь подальше от детей с корью, особенно **коровой краснухой** (см. Краснуха, с. 312).
- ◆ Продолжайте работать и **делать зарядку**, но старайтесь не слишком уставать.
- ◆ **Избегайте ядов и химикатов**. Они могут навредить развивающемуся ребенку. Не работайте около пестицидов, гербицидов или фабричных химикатов. Не храните еду в контейнерах из-под них. Не дышите дымом и пылью от химикатов.

## НЕЗНАЧИТЕЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ

1. **Тошнота или рвота:** Обычно, хуже по утрам, в течение второго и третьего месяцев беременности. Рекомендуется съесть что-нибудь сухое, типа печенья или сухаря, перед сном и утром перед подъемом. Не съедайте много за один раз, а лучше понемногу несколько раз в день. Избегайте жирной пищи. Еще помогает чай, заваренный из листьев мяты. В тяжелых случаях принимайте антигистамин (см. с. 386) перед сном и утром, когда проснетесь.
2. **Жжение или боль** в подложечной ямке (кислотное несварение и изжога, см. с. 128): Употребляйте только небольшими порциями и почаще пейте воду. Могут помочь антациды, особенно с углекислым кальцием (см. с. 382). Помогает еще и сосание конфеты-леденца. Старайтесь спать, подложив подушку или одеяло под грудь и голову.
3. **Отеки ног:** Отдыхайте время от времени в течение дня с приподнятыми ногами (см. с. 176). Ешьте меньше соли и избегайте соленой пищи. Может помочь чай из кукурузных рыльцев (см. с. 12). Если очень сильно отекают ноги, лицо и руки, обратитесь за советом к врачу. Отеки ног обычно вызываются давлением ребенка на матку в последние месяцы. Отечность усиливается у женщин с анемией, истощением или у тех, кто употребляет много соли. Поэтому **ешьте питательную пищу** с малым количеством соли.
4. **Боль внизу спины:** Это обычно при беременности. В таких случаях может помочь, если вы будете делать физические упражнения и внимательно следить за тем, чтобы стоять и сидеть прямо.
5. **Анемия и недоедание:** Многие женщины в сельской местности страдают анемией даже перед беременностью и становятся еще более анемичными во время беременности. Чтобы родить здорового ребенка, женщине необходимо **хорошо питаться**. Если она очень бледная и слабая или есть другие признаки анемии и истощения (см. с. 109 и 124), ей нужно больше употреблять протеина и еды с железом – бобы, арахис, цыплята, молоко, сыр, яйца, мясо, рыба и темно-зеленые листовые овощи. Ей следует также принимать **пилюли железа** (с. 393), особенно, если трудно достать питательные продукты. Таким образом, она усилит кровь для сопротивления опасному кровотечению после родов. Если возможно, то в пилюлях железа должны содержаться **фолиевая кислота и витамин С**.
6. **Вздутые вены (варикозное расширение вен):** Они обычны при беременности, поскольку ребенок своим весом давит на вены, которые идут от ног. Почаще и повыше поднимайте ноги (см. с. 175). Если вены стали очень большими или болят, оберните эластичным бинтом или пользуйтесь эластичными чулками. Снимайте бинты или чулки на ночь.
7. **Шишки (геморрой):** Это варикозные вены в анусе. Появляются в результате увеличения веса ребенка в матке.  
Для облегчения боли встаньте на колени, ягодицами вверх, как здесь, или сядьте в теплую ванну (см. также с. 175).
8. **Запор:** Пейте больше воды. Ешьте фрукты и пищу с большим количеством натуральных волокон, такую как кассава или отруби. Делайте больше физических упражнений. **Не принимайте сильных слабительных препаратов.**

## ОПАСНЫЕ ПРИЗНАКИ ПРИ БЕРЕМЕННОСТИ

1. **Кровотечение:** Если у женщины во время беременности начинается кровотечение, даже небольшое, это опасный признак. У нее может быть выкидыш (потеря ребенка, с. 281) или ребенок может развиваться вне матки (внематочная беременность, с. 280). Женщина должна лежать спокойно и послать кого-нибудь за врачом.

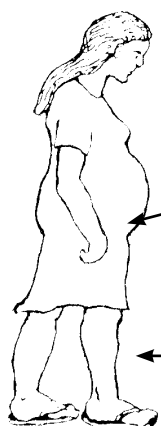
Кровотечение в поздних сроках беременности (после 6 месяцев) может означать, что плацента (детское место) закрывает отверстие для родов (предлежание плаценты). Без специальной помощи женщина может истечь кровью до смерти. Постарайтесь сразу же ее госпитализировать.

2. **Серьезная анемия:** Женщина слабая, уставшая и имеет бледную или прозрачную кожу (смотри Признаки Анемии, с. 124). Если не лечить, она может умереть от потери крови при родах. При серьезной анемии недостаточно хорошей диеты, чтобы вовремя исправить положение. Обратитесь к гинекологу и принимайте таблетки солей железа (см. с. 393). По возможности она должна рожать ребенка в больнице на тот случай, если понадобится дополнительная кровь.

3. **Отеки ног, рук и лица, головные боли, головокружение** и иногда пелена перед глазами – все это признаки токсикоза или отравления беременных. Внезапное увеличение массы тела, высокое кровяное давление и появление белка в моче являются другими важными признаками. Поэтому по возможности посетите акушерку или медработника, который сможет определить это.

*Для лечения ТОКСИКОЗА БЕРЕМЕННЫХ женщина должна:*

- ◆ Лежать спокойно в постели.
- ◆ Кушать пищу, богатую протеином, но содержащую мало соли. Избегать соленых продуктов.
- ◆ Если не становится лучше, ухудшается зрение, сильнее отекает лицо или появляются припадки (конвульсии), обратитесь быстрее за медицинской помощью. Ее жизнь в опасности.



В ТЕЧЕНИЕ ПОСЛЕДНИХ 3 МЕСЯЦЕВ  
БЕРЕМЕННОСТИ:

Если у вас головная боль или неясное зрение и если лицо и руки начинают отекать, вы можете быть уверены, что это ТОКСИКОЗ БЕРЕМЕННЫХ.

**ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ!**

Если отекают только ноги, это не страшно. Но наблюдайте за другими признаками токсикоза. Употребляйте мало соли.

Для предупреждения ТОКСИКОЗА БЕРЕМЕННЫХ: употребляйте сбалансированную и малосольную пищу. Убедитесь, что она достаточно богата протеином (с. 110).

## ПРОВЕРКИ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ (ПРЕДРОДОВОЙ УХОД)

Многие центры здоровья и акушерки убеждают беременных женщин приходить для регулярных предродовых (перед родами) проверок и говорить о своих проблемах со здоровьем. Если вы беременны и у вас есть возможность приходить на эти проверки, вы узнаете много вещей, которые помогут вам избежать проблем и иметь здорового ребенка.

**Если вы акушерка,** вы можете оказать важную услугу будущей матери (и будущему ребенку), пригласив их прийти на предродовые проверки – или сходить самой для их осмотра. Было бы очень хорошо осматривать их **один раз в месяц в первые 6 месяцев беременности, дважды в месяц на 7-м и 8-м месяцах и один раз в неделю в течение последнего месяца.**

Есть некоторые важные вещи, которых следует придерживаться во время предродового ухода:

### 1. Обмен информацией

Выясните у матери ее проблемы и потребности. Узнайте, сколько у нее было беременностей, когда был последний ребенок и какие осложнения у нее могут быть во время беременности или родов. Расскажите ей о том, каким образом она может помочь себе и ребенку быть здоровыми, включая:

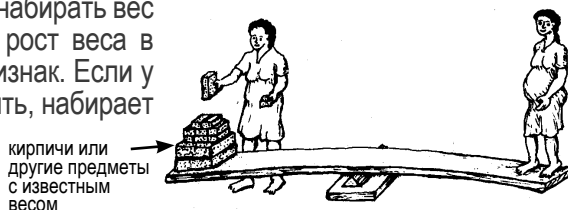
- ◆ **Правильное питание.** Убедите ее кушать пищу, богатую протеином, витаминами, железом и кальцием (смотри Главу 11).
- ◆ **Хорошая гигиена** (Глава 12 и с. 242).
- ◆ Важно принимать **немного лекарств или вовсе не принимать** (с. 54).
- ◆ Важно **не курить** (с. 149), **не пить алкогольные напитки** (с. 148) и **не использовать наркотики** (с. 416 и 417).
- ◆ Выполнять **физические упражнения и отдыхать.**
- ◆ **Вакцинация от столбняка** предупредит столбняк у новорожденного. (Проводить на 6-м, 7-м и 8-м месяце, если они впервые. Если она была привита против столбняка прежде, сделайте одну на 7-м месяце).

### 2. Питание

Выглядит ли мать хорошо упитанной? Есть ли у нее анемия? Если это так, обсудите способы улучшения питания. Если возможно, проследите, чтобы она принимала пилюли железа – лучше с фолиевой кислотой и витамином С. Посоветуйте ей, как справиться с утренней болезнью (с. 248) и изжогой (с. 128).

Набирает ли она нормально вес? По возможности взвешивайте ее в каждое посещение. Нормально она должна набрать от 8 до 10 килограмм в течение 9 месяцев беременности. Если она перестает набирать вес – это плохой признак. Внезапный рост веса в последний месяц – это опасный признак. Если у вас нет весов, старайтесь определить, набирает ли она вес, по ее внешнему виду.

Или сделайте простые весы.



### 3. Мелкие проблемы

Спросите у матери, есть ли у нее обычные недомогания при беременности. Объясните, что они несерьезные, и посоветуйте, что делать (см. с. 248).

### 4. Признаки опасности и особого риска

Проверьте на каждый из опасных признаков по странице 249. Проверяйте пульс матери при каждом посещении. Это даст вам знать, что для нее будет нормальным в случае, если у нее появятся проблемы позже (например, шок от токсикоза или сильное кровотечение). Если у вас есть прибор, измерьте у нее **кровенное давление** (с. 410). И **взвесьте ее**. Особо наблюдайте за следующими опасными признаками:

- ◆ внезапный рост веса
  - ◆ отеки рук и лица
  - ◆ повышение кровяного давления
  - ◆ сильная анемия (с. 125)
  - ◆ любое кровотечение (с. 249)
- } признаки токсикоза беременных (с. 249)

Некоторые акушерки могут иметь специальные бумажные полоски для погружения в мочу или другие методы измерения белка или сахара в моче. Высокий белок может быть признаком токсикоза. Высокий сахар может быть признаком диабета (с. 127).

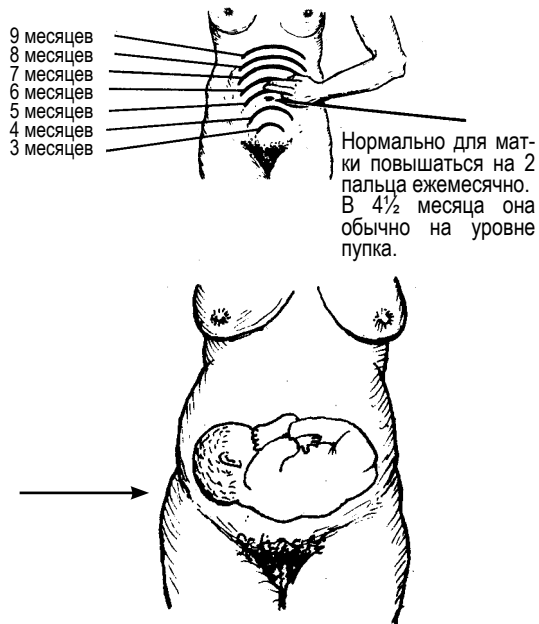
Если появляется какой-либо из опасных признаков, проследите, чтобы женщина поскорее получила медицинскую помощь. Кроме того, проверьте на признаки особого риска, с. 256. Если какой-либо из них есть, будет безопаснее, чтобы роды у матери приняли в больнице.

### 5. Рост и положение ребенка в матке

Прощупывайте матку матери при каждом посещении; или покажите ей, как сделать это самой.

Ежемесячно записывайте, на сколько пальцев матка выше или ниже пупка. **Если матка кажется слишком большой или растет слишком быстро**, это может означать, что у женщины будет двойня. Или в матке вод больше нормы. Если это так, вам будет трудно прощупать плод. Чрезмерное количество вод в матке представляет большой риск сильного кровотечения при родах и может означать, что ребенок деформирован.

Старайтесь определить положение ребенка в матке. Если окажется, что он лежит боком, матери следует пойти к врачу **перед** родами, потому что может понадобиться операция. Чтобы проверить положение ребенка ближе к родам, смотри с. 257.



## 6. Сердцебиение ребенка (сердцебиение плода) и шевеление

После 5 месяцев прослушивают сердцебиение ребенка и проверяют шевеление. Вы можете попробовать сделать это, приложив ухо к животу, но так трудно услышать. Будет легче, если вы достанете фетоскоп. (Или сделайте его сами. Подойдет обожженная глина или твердое дерево.)

Если сердцебиение ребенка слышно громче всего ниже пупка в последний месяц, голова ребенка внизу и, вероятно, он будет идти вперед головой при родах.



Если сердцебиение слышно громче, если сердцебиение слышно громче вверху. Он может идти ягодицами вперед при родах.



ФОНЕНТОСКОП

Пuls ребенка в два раза чаще, чем у взрослых. Если у вас есть часы на другой руке, сосчитайте пульс ребенка. Норма от 120 до 160 ударов в минуту. Если ниже 120 значит, что-то неправильно. (Или может вы неправильно считаете, или прослушиваете сердцебиение матери. Проверьте ее пульс. Сердцебиение ребенка часто трудно услышать. Нужна практика.)

## 7. Подготовка матери к родам

При приближении родов посещайте ее чаще. Если у нее есть другие дети, выясните, какой была продолжительность предыдущих родов и были ли у нее проблемы. Можете предложить ей отдохнуть, лежа после еды, по часу дважды в день. Поговорите с ней о том, как можно облегчить роды и сделать их менее болезненными (смотри следующие страницы). Вы можете посоветовать ей попрактиковаться дышать глубоко и медленно, чтобы она смогла делать это во время схваток. Объясните, как важно расслабиться между схватками.

Если есть причины подозревать, что при родах могут возникнуть проблемы, с которыми вы не справитесь, отправьте мать рожать в центр здоровья или в больницу. Убедитесь, что она недалеко от больницы к тому времени, когда начнутся роды.

**Как мать может рассчитать дату, когда она вероятно родит:  
Начните с даты, когда началась последняя менструация, отнимите 3 месяца и прибавьте 7 дней. Например, ваши последние месячные начались 10 мая.  
Мая 10 минус 3 месяца – это 10 февраля.  
Плюс 7 дней – это 17 февраля.  
Ребенок предположительно родится около 17 февраля.**

## 8. Ведите записи

Чтобы сравнивать свои заключения месяц от месяца и следить за состоянием матери, ведите простые записи. На следующей странице приведен образец таких записей. Измените его так, как вам подходит. Большой лист бумаги будет лучше. Каждая мать может вести свои записи и приносить их с собой, когда приходит на проверку.



## КАРТА ПРЕРОДОВОГО УХОДА

Имя \_\_\_\_\_ возраст \_\_\_\_\_ количество детей \_\_\_\_\_ их возраст \_\_\_\_\_ дата последних родов \_\_\_\_\_

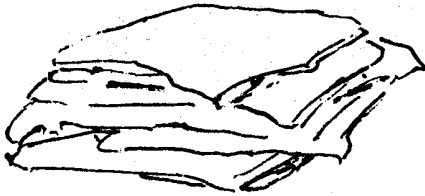
дата последней менструации \_\_\_\_\_ приблизительная дата родов \_\_\_\_\_ проблемы с другими родами \_\_\_\_\_

Месяц	Дата визита	Частые проблемы	Общее состояние здоровья и знач. проблемы	Анемия (как остро)	Опасные признаки (см. с. 249)	Опухоль (где?)	Пульс	Темп-ра	Вес	Кровяное давление	Белок в моче	Сахар в моче	Положение ребенка в матке	Размер матки (сколько пальцев над или под пупком?)
1														-
2		слабость, тошнота, рвота												-
3														-
4														0
5		сердцебиение плода, первое движение												+ прививка от столбняка
6														+ 1
7 (1 неделя)		опухоль на ногах												+ 2
(3 неделя)			запор											+ 3
8 (1 неделя)		изжога												+ 3
(3 неделя)		варикозные вены												+ 3
9 (1 неделя)		частота дыхания												+ 3
(2 неделя)			частота мочеиспускания											+ 3
(3 неделя)		младенец движется в низ живота												+ 3
(4 неделя)														+ 3
Роды														+ 3

## ПРЕДМЕТЫ, КОТОРЫЕ МАТЬ ДОЛЖНА ПРИГОТОВИТЬ К РОДАМ

У каждой беременной женщины к седьмому месяцу беременности должны быть готовы следующие вещи.

Побольше кусочков  
очень чистой ткани  
или тряпочек.



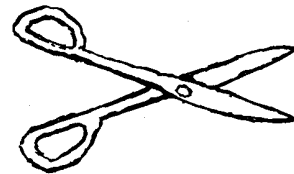
Новое бритвенное  
лезвие. (Не  
открывать его  
до тех пор, пока  
не потребуется  
обрезать пуповину.)



Антисептическое мыло  
(или любое другое мыло)



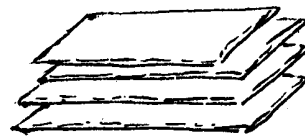
(Если у вас нет нового  
лезвия, приготовьте чистые,  
без ржавчины ножницы.  
Прокипятите их перед тем,  
как обрезать пуповину.)



Чистая жесткая щетка для  
очистки рук и ногтей.



Стерильную марлю или  
прокладки из тщательно  
отстиранной ткани для  
прикрывания пупка.



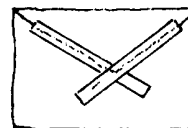
Спирт для протирания  
рук после мытья.



Две полоски или ленты из чистой  
ткани для перевязки пуповины.



Чистая вата.



Полоски и прокладки  
следует сложить  
и запечатать в  
бумажном пакете,  
а потом прожарить  
его в духовке или  
прогладить.

## Дополнительные Средства для Хорошо Подготовленной Акушерки или для Принимающего Роды

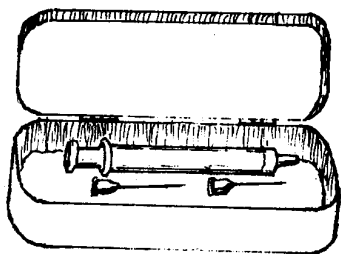
Фонарик (ручной).



Отсос для отсасывания из слизи из носа и рта ребенка.



Стерильный шприц и иглы.



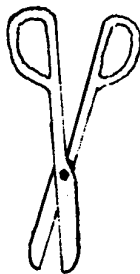
Несколько ампул эргоновина или эргометрина (см. с. 391).



Два таза – 1 для мытья рук и 1 для приема и обследования последа.

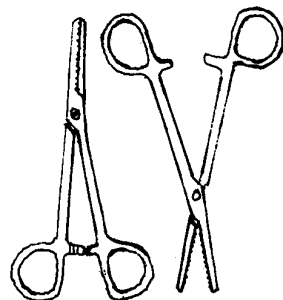


Фетоскоп – или фетальный стетоскоп – для прослушивания сердцебиения ребенка через живот матери.



Ножницы с затупленными концами для обрезания пуповины, прежде чем ребенок полностью выйдет (только в крайнем случае).

Два зажима для зажимания пуповины или зажимания кровотока вен при разрывах родового отверстия.



Резиновые или пластиковые перчатки (которые можно простерилизовать кипячением, см. с. 74) надевают, когда осматривают женщину, когда выходит ребенок, когда зажимают разрывы родового отверстия и для приема и осмотра последа.

Стерильная игла и кетгут для наложения швов на разрывы родового отверстия.



Тетрациклиновая глазная мазь, эритромициновая глазная мазь или 1% капли нитрата серебра для ребенка, чтобы предупредить опасную инфекцию (см. с. 221).



## ПОДГОТОВКА К РОДАМ

Роды – это нормальное событие. Когда мать здорова и все идет хорошо, ребенок может родиться без чьей-либо помощи. При нормальных родах, **чем меньше работы у акушерок или у обслуживающих роды, тем вероятнее, что все пройдет хорошо.**

При родах случаются трудности, и иногда жизнь матери и ребенка может подвергаться опасности. **Если есть основания считать, что роды могут быть трудными или опасными, при родах должны присутствовать квалифицированная акушерка или опытный врач.**

**ОСТОРОЖНО:** Если у вас жар, кашель, воспаление горла или раны или инфекции на коже ко времени родов, было бы лучше, чтобы кто-то принял ребенка.

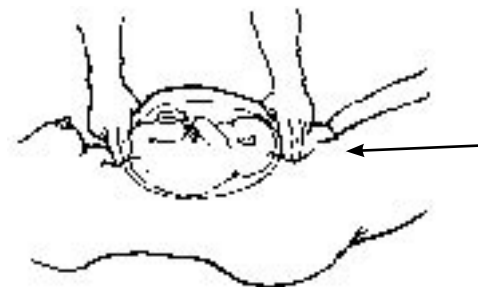
**Признаки Особого Риска, которые Делают Необходимым Присутствие Врача или Квалифицированной Акушерки при Родах – если Возможно, в Больнице:**

- Если обычная родовая деятельность начинается более чем за 3 недели до ожидаемых родов.
- Если женщина начинает кровоточить перед родами.
- Если есть признаки токсикоза беременных (с. 249).
- Если женщина страдает от хронической или острой болезни.
- Если у женщины анемия или у нее не сворачивается нормально кровь (когда она порежется).
- Если ей до 15, после 40 или после 35 при первой беременности.
- Если у нее больше 5 или 6 детей.
- Если у нее особенно короткие или узкие бедра (с. 267).
- Если у нее было серьезное осложнение или сильное кровотечение при других родах.
- Если у нее диабет или болезнь сердца.
- Если у нее грыжа.
- Если похоже, что у нее будет двойня (с. 269).
- Если кажется, что плод неправильно расположен в матке.
- Если плодный мешок лопается, а роды не начинаются в течение нескольких часов. (Опасность еще больше, если есть жар).



## ПРОВЕРКА ПРАВИЛЬНОГО ПОЛОЖЕНИЯ РЕБЕНКА

Чтобы убедиться, что ребенок находится головкой вниз, в нормальном положении для родов, прощупайте его головку, как здесь:



1. Заставьте мать постоянно выдыхать.

Большим и вторым пальцем, вдавите здесь, прямо выше тазовой кости.

Другой рукой пощупайте верхушку матки.



Попка у ребенка больше и шире.

Его голова твердая и круглая.

Попка вверх на ощупь больше вверх.

Попка вниз на ощупь больше вниз.

2. Осторожно прощупайте из стороны в сторону, сначала одной рукой, затем другой.

Если попку ребенка легонько сдвинуть в сторону, все тело ребенка тоже сдвинется.

Но если головку осторожно сдвинуть в сторону, она наклонится к шее, а спина не сдвинется.



Если ребенок еще высоко в матке, можно слегка подвинуть головку. Но если она уже опустилась (скользнула ниже), готовясь к родам, вы не сможете двигать ею.

Первый ребенок у женщины иногда опускается за 2 недели до родов. Следующие дети могут не опускаться до самого начала родов.



**Если голова ребенка внизу, его роды пройдут хорошо. Если голова ребенка вверху, роды могут быть тяжелыми (роды ягодицами), и безопаснее для матери рожать в больнице. Если ребенок лежит поперек, мать должна рожать в больнице. Она и ребенок в опасности (см. с. 267).**

## ПРЕДВЕСТНИКИ БЛИЗКИХ РОДОВ

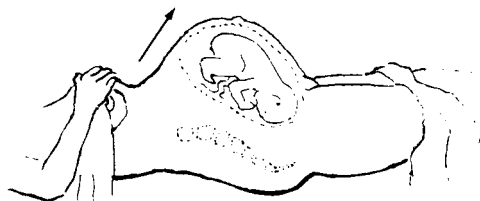
- За несколько дней до начала родов **ребенок опускается ниже** в матке. Женщине становится легче дышать, но зато она мочится чаще, потому что ребенок давит на мочевой пузырь. (При первых родах эти предвестники могут появиться за 4 недели до родов.)
- Незадолго до начала родов может выйти **маленькая пробка слизи** (желеобразная). Или за 2 или 3 дня до родов может выделяться густая слизь. Иногда она бывает с примесью крови. Это нормально.
- **Схватки** (внезапное сжатие матки) или родовые боли могут начаться за несколько дней до родов; сначала промежутки времени между схватками большой – от нескольких минут до нескольких часов. Когда схватки становятся сильнее, регулярнее и чаще, начинаются роды.
- У некоторых женщин бывает несколько **предварительных схваток** за неделю до родов. Это нормально. В редких случаях у женщин бывают **ложные роды**. Это случается, когда приходящие схватки сильные и частые, а потом прекращаются на часы или дни до начала реальных родов. Иногда прогулка, теплая ванна или отдых помогут успокоить схватки, если они ложные, или подвести к родам, если они настоящие. Даже если это ложные роды, схватки помогут подготовить матку к родам.

**Родовые боли вызываются схватками или сжатием матки.**

**Между схватками матка расслаблена ,как здесь:**



**Во время схваток матка сжимается и поднимается, как здесь:**



Схватки толкают ребенка дальше вниз. Это заставляет шейку или “дверь матки” открываться – понемногу в течение каждой схватки.

- **Плодный пузырь**, в котором находится ребенок в матке, обычно разрывается и околоплодные воды иногда изливаются после начала родов. Если воды отходят до начала схваток, обычно это означает начало родов. После отхода вод мать нужно содержать в чистоте. Хождение вперед и назад может помочь более быстро вызвать роды. Чтобы предупредить инфекцию, избегайте сексуальных контактов, не сидите в ванне с водой, не *спринцуйтесь*. Если роды не начались в течение 12 часов, вызовите врача.

## ПЕРИОДЫ РОДОВ

Роды делятся на 3 части или периода:

- Первый период длится от начала сильных схваток до тех пор, пока ребенок не войдет в родовой канал.
- Второй период длится от вхождения ребенка в родовой канал до того, как он родится.
- Третий период длится от рождения ребенка до выхода плаценты.

ПЕРВЫЙ ПЕРИОД РОДОВ обычно продолжается от 10 до 20 часов или больше, если мать рожаёт первый раз, и от 7 до 10 часов при повторных родах. Продолжительность этого периода сильно меняется.

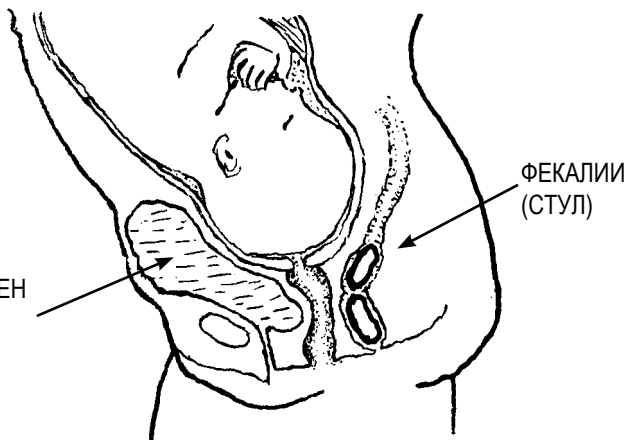
В течение первого периода родов матери не следует торопиться с рождением. Для этого периода естественно медленное течение. Мать может не чувствовать прогресса и начать беспокоиться. Постарайтесь успокоить ее. Объясните ей, что это относится к большинству женщин.

Матери не следует пытаться вытолкнуть или изгнать плод из матки, пока он не начнет продвижение в родовой канал, а она не почувствует, что должна тужиться.

Матери нужно опорожниться и помочиться.

Если мочевой пузырь и кишечник наполнены, они создают препятствие при движении плода по родовым путям.

ПУЗЫРЬ НАПОЛНЕН  
МОЧОЙ



Во время родов матери следует часто мочиться. Если она не опорожнилась за несколько часов, клизма может облегчить роды. Во время родов матери следует чаще пить воду или другие напитки. Слишком малое количество воды в организме может замедлить или остановить роды. Если роды затягиваются, ей нужно слегка перекусить. Если ее рвет, она должна пить глотками напитков регидрона, травяной чай или фруктовые соки между схватками.

Во время родов женщине следует почаще менять положение или время от времени вставать и ходить. Ей не следует долгое время лежать на спине.

Во время первого периода родов акушерка или принимающий роды должны:

- ◆ Вымыть хорошо теплой водой с мылом живот женщины, половые органы, ягодицы и ноги. Кровать должна находиться в чистом месте, достаточно освещенном, чтобы было все ясно видно.
- ◆ Расстелите на кровати чистые простыни, полотенца или газеты и меняйте их, как только станут мокрыми или грязными.
- ◆ Держите наготове новое, нераспечатанное бритвенное лезвие для обрезания пуповины и прокипятите пару ножниц в течение 15 минут. Держите ножницы в кипяченой воде в закрытой кастрюле, пока они не понадобятся.

Акушерка **не** должна массировать или давить на живот. Она **не** должна в это время просить мать выталкивать или изгонять плод.

Если мать напугана или у нее сильная боль, заставьте ее делать глубокие, **медленные**, регулярные вдохи во время схваток и нормально дышать между ними. Это поможет остановить боль и успокоить мать. Убедите роженицу, что сильные боли обычны и что они помогают ей выталкивать ребенка.

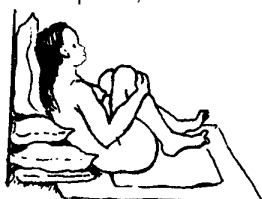
**ВТОРОЙ ПЕРИОД РОДОВ**, в котором рождается ребенок: Иногда это начинается, когда разрывается плодный пузырь. Этот период часто легче первого и обычно не занимает больше 2 часов. Во время схваток мать изгоняет (выталкивает) плод со всей своей силой. Между схватками она может выглядеть очень усталой и полусонной. Это нормально.

Чтобы вытолкнуть, женщине следует сделать глубокий вдох и напрячь мышцы живота так, как будто она опорожняется. Если ребенок выходит медленно после того, как отошли околоплодные воды, мать может соединить колени, как здесь, сидя

на корточках,



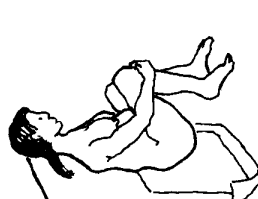
опираясь,



на коленях



или лежа.



Когда родовое отверстие вытягивается и начинает показываться головка ребенка, акушерка или помощник должны приготовить все для приема новорожденного. В это время мать должна стараться **не** тужиться сильно, так чтобы головка ребенка выходила помедленнее. Это помогает предупредить разрывы отверстия (см. с. 269).

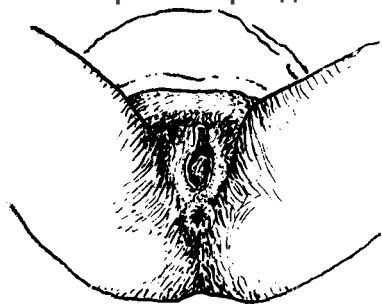
**При нормальных родах акушерка никогда не должна всовывать свою руку или пальцы внутрь роженицы.** Это наиболее распространенная причина опасных инфекций матери после родов.

Когда выходит головка ребенка, акушерка может поддержать ее, но никогда не должна ее тянуть.



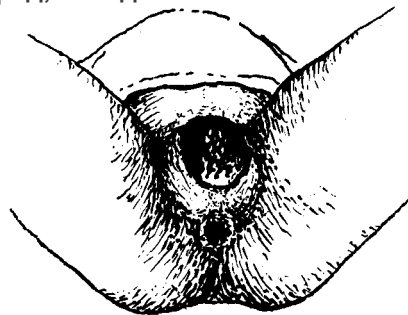
Обычно ребенок рождается головой вперед, как здесь:

1.



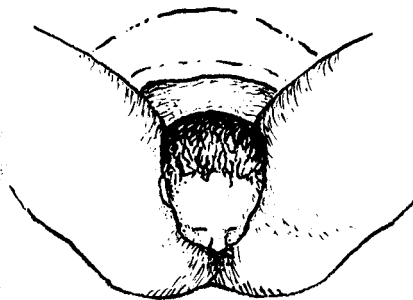
Теперь тужитесь сильно.

2.



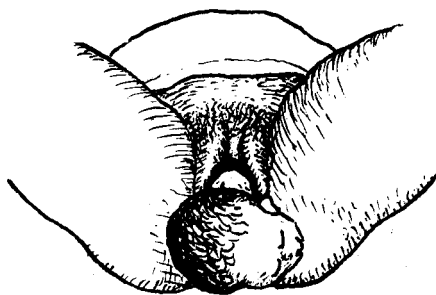
Теперь старайтесь не тужиться. Делайте короткие, частые вдохи. Это поможет избежать разрывов отверстия (см. с. 269).

3.



Головка обычно выходит лицом вниз. Если у ребенка кал во рту и в носу, очистите немедленно (см. с. 262).

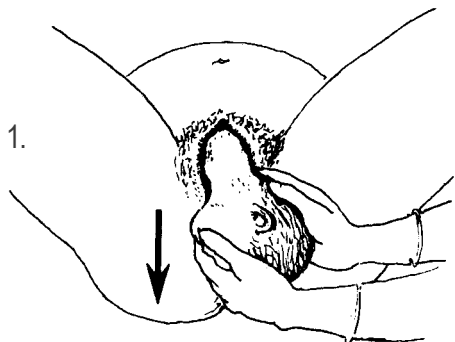
4.



Затем поверните головку ребенка набок, чтобы могли выйти плечи.

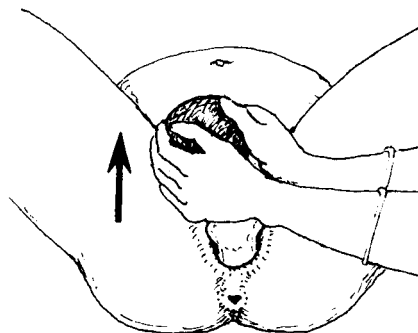
Если плечи застряли, после того, как вышла головка:

1.



Акушерка может взять в руки головку ребенка и очень осторожно опустить ее, так чтобы могло выйти плечо.

2.



Затем она может немного поднять ее, так чтобы вышло другое плечо.

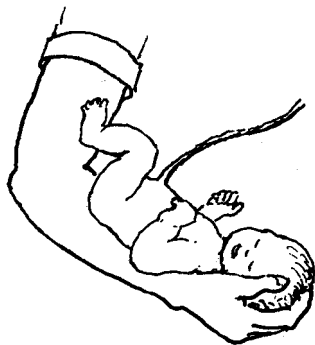
Вся сила должна исходить от матери. Акушерка не должна **никогда тянуть за головку или поворачивать или наклонять шею новорожденного**, потому что это может ему навредить.

ТРЕТИЙ ПЕРИОД РОДОВ начинается, когда ребенок родился, и продолжается, пока не выйдет плацента (послед). Обычно плацента выходит сама за время от 5 минут до часа после ребенка. Тем временем ухаживайте за новорожденным. Если идет сильное кровотечение (с. 265) или плацента не выходит в течение 1 часа, вызывайте врача.

## УХОД ЗА НОВОРОЖДЕННЫМ

Сразу после того, как выйдет ребенок:

- ◆ Опустите головку ребенка вниз так, чтобы слизь вышла изо рта и горла. Держите его в таком положении, пока он не станет дышать.
- ◆ Держите ребенка ниже уровня матери, пока еще не перевязана пуповина. (При этом ребенок получает больше крови и будет сильнее).
- ◆ Если ребенок тотчас не начинает дышать, разотрите его спинку полотенцем или тканью.
- ◆ Если он все же не дышит, уберите слизь из носа и рта резиновой грушей или вытрите чистой тряпкой, обернутой вокруг вашего пальца.
- ◆ Если ребенок не начал дышать в течение минуты после рождения, начните **сразу** дыхание рот в рот (см. с. 80).
- ◆ Заверните ребенка в чистую пеленку. Очень важно, чтобы он не замерз, особенно, если он недоношенный (родился раньше времени).

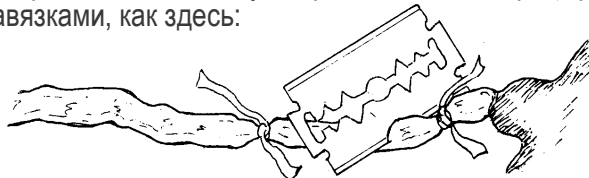


## КАК ОБРЕЗАТЬ ПУПОВИНУ

Когда рождается ребенок, пуповина пульсирует, она толстая и синяя. **ЖДИТЕ.**



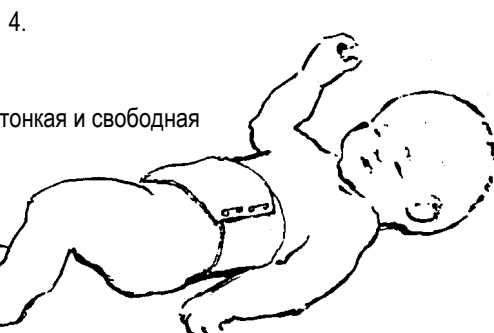
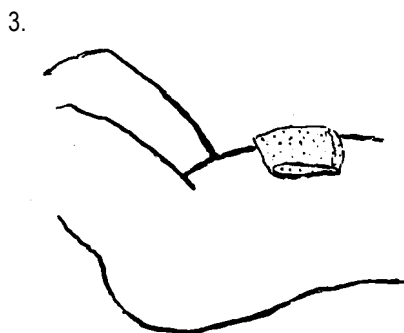
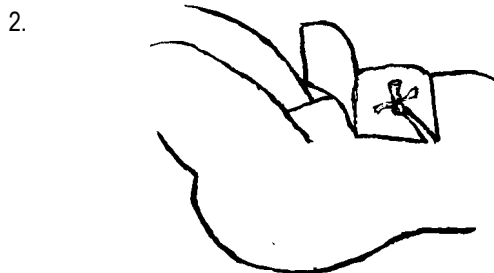
Позже пуповина становится тонкой и белой. Она перестает пульсировать. Теперь завяжите ее в двух местах чистыми, сухими полосками ткани, веревочками или лентой. Перед этим их следует прогладить или прожарить в духовке. Отрежьте между завязками, как здесь:



**ВАЖНО:** Отрежьте пуповину чистым, неиспользованным бритвенным лезвием. Перед тем, как развернуть его, очень хорошо вымойте руки. Или наденьте чистые резиновые или пластиковые перчатки. Если у вас нет нового лезвия, используйте прокипяченные ножницы. **Обрезайте пуповину всегда близко к телу новорожденного ребенка.** Оставьте только 2 см от тела ребенка. Эти меры предосторожности помогут предупредить столбняк (см. с. 182).

## УХОД ЗА ОБРЕЗАННОЙ ПУПОВИНОЙ

Самый важный способ защитить свежесрезанную пуповину от инфекций — держать ее сухой. Чтобы помочь **держать ее сухой**, к ней должен **поступать воздух**. Если в доме чисто, нет мух, оставьте пуповину открытой. Если есть пыль и мухи, легко закройте ее. Лучше стерильной марлей. Разрежьте ее прокипяченными ножницами и положите как показано на рисунке:



Если у вас нет стерильной марли, вы можете накрыть пупок очень чистой, свежeproглаженной тканью. Лучше не пользоваться повязкой на живот, но если вы хотите использовать ее, возьмите тонкую легкую ткань, типа марли, и убедитесь, что она достаточно свободна, чтобы пропускать под себя воздух и чтобы пупок оставался сухим. Не накладывайте туго.

Убедитесь, что пеленки (салфетки) ребенка не закрывают пупок, так что пуповина не будет мокрой от мочи.

## Очищение Новорожденного Ребенка

Теплой, мягкой, влажной тряпочкой осторожно сотрите кровь или жидкость.

Лучше **не** купать ребенка, пока не отпадет пупок (обычно от 5 до 8 дней). Затем купайте его ежедневно в теплой воде, пользуйтесь мягким мылом.

## Сразу Приложите Новорожденного Ребенка к Грудь

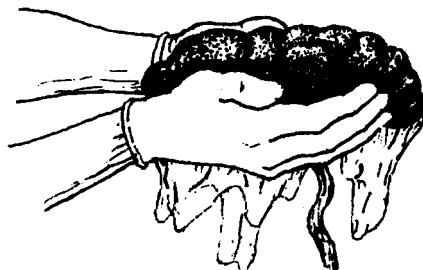
Приложите ребенка к груди матери сразу, как только отрежете пуповину. Если ребенок сосет, это поможет последу выйти поскорее и предупредить или остановить сильное кровотечение.

## РОЖДЕНИЕ ПЛАЦЕНТЫ (ПОСЛЕДА)

Обычно плацента выходит за время от 5 минут до часа после рождения ребенка, но иногда выход ее задерживается на много часов.

### Проверка последа:

Когда послед выйдет, примите его и проверьте, цел ли он. Если он порван и кажется, что нет кусочков, в таком случае требуется медицинская помощь. Кусочек плаценты, оставленный в матке, может вызвать длительное кровотечение или инфекцию.



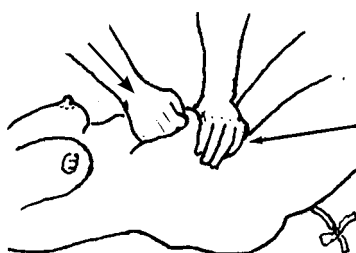
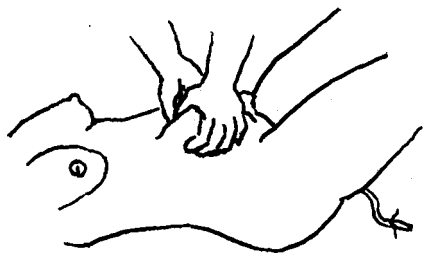
### Когда плацента задерживается с выходом:

Если мать не теряет много крови, ничего не делайте. **Не тяните пуповину.** Это может вызвать сильное кровотечение. Иногда плацента выходит, если женщина сидит на корточках и немного выталкивает.

Если мать теряет кровь, пощупайте матку через живот. Если он мягкий, делайте следующее:

Массируйте матку осторожно, пока она не станет твердой. Это заставит ее сжаться и вытолкнуть плаценту.

Если плацента долго не выходит и продолжается кровотечение, надавите вниз на верхушку матки очень осторожно, поддерживая дно матки как на рисунке.



Если все-таки плацента не выходит и продолжается сильное кровотечение, упорно пытайтесь его остановить и вызвать медицинскую помощь.

## ГЕМОРРАГИЯ (СИЛЬНОЕ КРОВОТЕЧЕНИЕ)

Отделение последа всегда сопровождается небольшим кровотечением. Обычно оно длится лишь несколько минут и теряется не больше четверти литра (1 чашка) крови. (Маленькое кровотечение продолжается в течение нескольких дней и обычно несерьезное).

**ВНИМАНИЕ:** Иногда у женщины может быть сильное внутреннее кровотечение. Время от времени ощупывайте ее живот. Если кажется, что он стал больше, возможно, он наполнился кровью. Проверяйте ее пульс почаще и следите за признаками шока (с. 77).

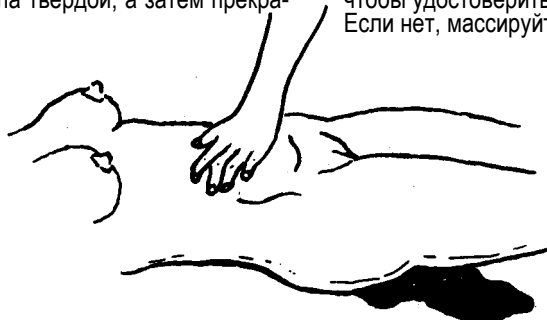
Чтобы предотвратить или остановить сильное кровотечение, **надо дать ребенку сосать грудь матери**. Если ребенок не будет сосать, попросите мужа (если это возможно) осторожно потереть груди матери. Это заставит ее выделить гормон (питуитрин), который помогает останавливать кровотечение.

Если продолжается сильное кровотечение или кровь медленно сочится, делайте следующее:

- ◆ Поскорее окажите медицинскую помощь. Если кровотечение не прекращается, матери необходимо ввести в вену сыворотку крови (переливание).
- ◆ Если у вас есть **эргоновин** или **окситоцин**, введите их, используя инструкцию на следующей странице. (Используйте окситоцин вместо эргоновина, если плацента еще не вышла.)
- ◆ Матери следует пить много жидкости (воды, фруктовых соков, чая, супа или напитка регидрона – с. 152). Если она слабеет или у нее быстрый, слабый пульс или налицо другие признаки **шока**, поднимите ее ноги вверх, а голову опустите (см. с. 77).
- ◆ Если мать теряет много крови и существует опасность, что кровотечение приведет к смерти, постарайтесь остановить кровь, как показано:

Массируйте живот, пока не почувствуете, что матка стала твердой, а затем прекратите массаж.

Если кровотечения нет, проверяйте каждые 5 минут, чтобы удостовериться, что матка остается твердой. Если нет, массируйте опять.



Если кровотечение продолжается, массируйте до тех пор, пока матка не станет твердой, и каждую минуту проверяйте. Если она остается мягкой, массируйте опять.

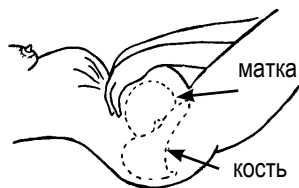
- ◆ **Если кровотечение продолжается, несмотря на массаж матки, делайте следующее:**

Всем своим весом надавите на живот ниже пупка двумя руками, положив одну на другую. Вы должны продолжать давить вниз еще длительное время после того, как кровотечение остановится.



- ◆ Если кровотечение еще не остановилось:

Надавите обеими руками на живот выше матки. Сложите их лопаткой и обхватите живот так, чтобы матка плотно прижалась к тазовой кости. **Придавите так сильно, как только сможете**, используя ваш вес, если у вас недостаточно сильные мышцы. Продолжайте давить еще несколько минут после остановки кровотечения, или пока не вызовете врача.



## ПРАВИЛЬНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СТИМУЛЯТОРОВ: ЭРГОНОВИНА, ОКСИТОЦИНА, ПИТОЦИНА И Т.Д.



Стимуляторы – лекарства, которые содержат эргоновин, эргометрин или окситоцин. Они вызывают сокращение матки и кровеносных сосудов. Это важные, но опасные лекарства. При неправильном употреблении они могут вызвать смерть матери или ребенка в матке. Пользуйтесь правильно, иногда они спасают жизни. Вот правильное применение:

1. **Чтобы остановить кровотечение после родов.** Это самое важное применение этих лекарств. В случае сильного кровотечения после выхода плаценты делайте инъекцию одной ампулы, 0,2 мг (или дайте две таблетки по 0,2 мг) эргоновина или эргометрина малеата (Эрготрат и т.д., с. 391) по одному разу каждый час в течение 3 часов или пока не остановится кровотечение. После прекращения кровотечения продолжайте давать по одной ампуле (или пилюле) каждые 4 часа в течение 24 часов. Если нет эргоновина или если сильное кровотечение начинается до выхода плаценты, введите вместо него окситоцин (Питоцин, с. 391).

Важно: Каждая будущая мать и акушерка должны приготовить достаточное количество окситоцина и эргоновина, чтобы остановить тяжелое кровотечение, если оно случится. Но эти препараты следует использовать только в тяжелых случаях.

2. **Чтобы помочь предупредить сильное кровотечение после родов.** Женщине, которая страдала от сильного кровотечения после предыдущих родов, можно дать 1 ампулу (или 2 таблетки) эргоновина сразу после того, как выйдет плацента, и через каждые 4 часа в течение суток.
3. **Чтобы остановить кровотечение при выкидыше (с. 281).** Применение стимуляторов может быть опасным, и только квалифицированный работник здравоохранения должен использовать их. Но если женщина быстро теряет кровь, а медицинская помощь недоступна, используйте стимулятор, как предлагалось выше. Окситоцин (Питоцин) возможно наилучший.

**ВНИМАНИЕ:** Употребление *эрготрата*, *питоцина* или *питуитрина*, ускоряющих роды или “дающих силу” матери при родах, опасно для нее и для ребенка. Случаи, когда стимуляторы требуются до рождения ребенка, очень редки, и поэтому лучше, чтобы их применил только квалифицированный принимающий роды. **Никогда не пользуйтесь стимуляторами до того, как родится ребенок.**

ПРИМЕНЕНИЕ СТИМУЛЯТОРОВ ВО ВРЕМЯ РОДОВ, ЧТОБЫ “ДАТЬ СИЛУ” МАТЕРИ . . .			МОЖЕТ УБИТЬ МАТЬ, РЕБЕНКА ИЛИ ОБОИХ.
------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------

**Не существует** безопасных препаратов, придающих силы матери и делающих роды более быстрыми и легкими.

Если вы хотите, чтобы женщина имела достаточно сил для рождения ребенка, ей следует кушать больше питательной еды в течение 9 месяцев беременности (см. с. 107). И еще убедите ее делать промежутки между родами. Предложите ей не беременеть опять до тех пор, пока не пройдет достаточно времени для восстановления сил (см. Планирование Семьи, с. 283).

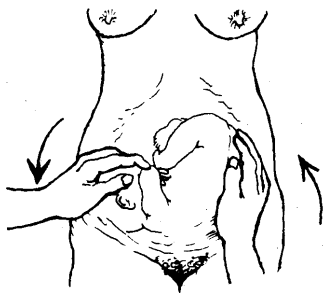
## ТРУДНЫЕ РОДЫ

Если во время родов возникают какие-нибудь серьезные проблемы, очень важно получить побыстрее медицинскую помощь. Одни из этих проблем или осложнений серьезнее, чем другие. Вот несколько самых общих из них:

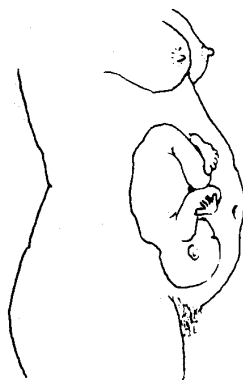
1. **РОДЫ ПРЕКРАЩАЮТСЯ ИЛИ ЗАМЕДЛЯЮТСЯ** или затягиваются надолго после интенсивного начала или после отхода околоплодных вод. Возможные причины этого:

- **Женщина может быть напугана или расстроена.** Это может замедлить или даже остановить схватки. Поговорите с ней. Помогите расслабиться. Постарайтесь успокоить ее. Объясните, что роды замедлились, но в этом нет ничего страшного. Попросите ее чаще менять положение, пить, есть и мочиться.

- **Младенец может быть в необычном положении.** Ощупывайте живот между схватками, чтобы заметить, если ребенок лежит **поперек**. Иногда акушерка может развернуть ребенка, **осторожно** управляя животом матери. Старайтесь заставить ребенка понемногу поворачиваться между схватками, пока головка не окажется внизу. Но **не применяйте силу**, так как можно порвать матку или плаценту или зажать пуповину. Если ребенка нельзя развернуть, постарайтесь доставить мать в больницу.



- **Если ребенок обращен лицом вперед, а не назад, вам легче прощупать выпуклые ручки и ножки, чем округлую спинку.** Обычно это небольшая проблема, но роды будут дольше и причинят женщине больше боли в спине. Она должна чаще менять положение, так как это может помочь повернуть ребенка. Пусть она попробует это сделать, опустившись на руки и колени.



- **Голова ребенка может быть слишком большая, чтобы пройти через бедра матери (таз).** Это чаще случается у женщин с очень узкими бедрами или у женщин, которые намного ниже мужа. (Это необычно для женщин, у которых прежде были нормальные роды.) Вы можете почувствовать, что ребенок не продвигается вниз. Если подозреваете эту причину, постарайтесь доставить мать в больницу, поскольку ей может понадобиться операция (кесарево сечение). **Женщины с очень узкими бедрами или очень маленькие женщины должны рожать, по крайней мере, первого ребенка в больнице.**

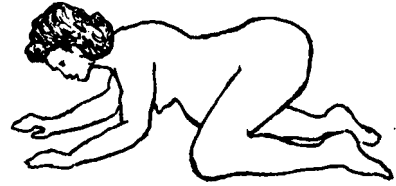
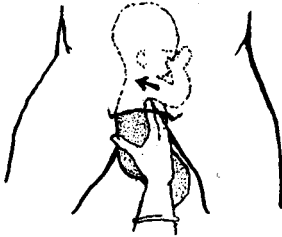
- **Если у женщины тошнота или она не пьет,** возможно у нее обезвоживание. Это может замедлить или остановить схватки. Заставьте ее пить маленькими глотками напиток регидрона или другую жидкость после каждой схватки.

2. РОДЫ ЯГОДИЦАМИ (ягодицы выходят сначала). Иногда акушерка может определить, что ребенок находится ягодицами вниз, ощупав живот матери (с. 257) и прослушав сердцебиение ребенка (с. 252).

Роды ягодицами вперед будут легче в таком положении.

Если сначала идут ножки ребенка, а не ручки, очень хорошо вымойте свои руки, протрите их спиртом (или наденьте стерильные перчатки), а затем . . .

проскользните пальцами внутрь и отведите плечи ребенка назад, вот так:

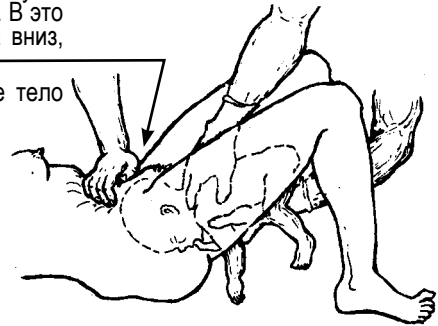


или прижмите его ручки к телу, вот так:



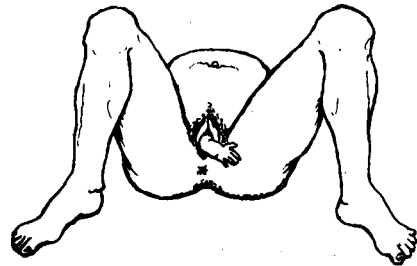
Если ребенок застрял, пусть мать ляжет лицом вверх. Засуньте палец в рот ребенка и подтяните его головку к груди. В это же время кому-то нужно подтолкнуть головку ребенка вниз, надавливая на живот матери вот так:

Мать должна хорошо тужиться. Но никогда не тяните тело ребенка.



3. РОДЫ РУЧКОЙ (сначала рука). Если ручка ребенка идет первой, немедленно вызывайте скорую помощь. Может понадобиться операция, чтобы достать ребенка.

4. Иногда ПУПОВИНА ОБВИВАЕТСЯ ВОКРУГ ШЕИ РЕБЕНКА настолько плотно, что он никак не может выйти. Попытайтесь ослабить пуповину вокруг шеи. Если вы не сможете сделать это, вы можете зажать или перевязать и обрезать пуповину. Используйте прокипяченные ножницы с тупыми концами.



5. КАЛ ВО РТУ И В НОСУ РЕБЕНКА. Когда отходят воды и вы видите, что они содержат темно-зеленую (почти черную) жидкость, возможно, это первородный стул (меконий) ребенка. Ребенку может грозить опасность. Если он вдохнет фекалии в легкие, он может умереть. Как только покажется головка, попросите мать не тужиться, а делать короткие, частые вдохи. Перед тем как ребенок начнет дышать, не упустите время, чтобы отсосать фекалии из его носа и рта резиновой грушей. Даже если он сразу начнет дышать, отсасывайте до тех пор, пока не выйдет весь кал.



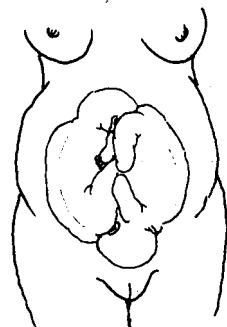
6. Двойня. Рожать двойню намного труднее и опаснее – и для матери, и для детей – чем рожать одного ребенка.

**Для безопасности женщина должна рожать двойню в больнице.**

Так как с двойней роды часто начинаются раньше срока, мать после седьмого месяца беременности должна быть в таком месте, откуда легко добраться до больницы.

*Признаки того, что женщина может иметь двойню:*

- Живот растет быстрее и матка больше, чем обычно, особенно в последние месяцы (см. с. 251).
- Если женщина набирает вес быстрее нормы или общие недомогания беременных (утренняя болезнь, спинная боль, варикозные вены, шишки, отеки и одышка) протекают тяжелее, чем обычно, проверьте на двойню.
- Если вы чувствуете 3 или больше объектов (головы и попки) в матке, которая выглядит очень увеличенной, возможно это двойняшки.
- Иногда вы можете прослушать 2 различных сердцебиения (отличные от материнского), но это трудно.



В течение последних месяцев, если женщина много отдыхает и старательно избегает тяжелой работы, то менее вероятно, что двойняшки родятся рано.

Близнецы обычно рождаются маленькими и требуют специального ухода. Однако неверно мнение, что близнецы обладают странной или магической силой.

## РАЗРЫВЫ РОДОВОГО ОТВЕРСТИЯ

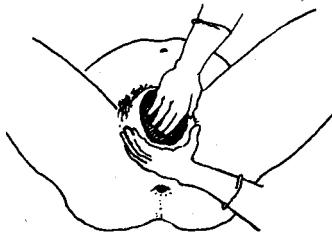
Родовое отверстие должно вытягиваться очень сильно, чтобы ребенок вышел. Иногда оно рвется. Наиболее часты разрывы при первых родах.

Можно избежать разрывов, если принять меры:

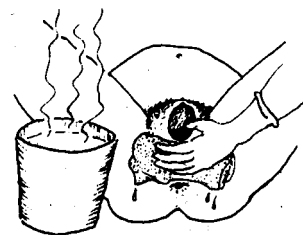
Мать должна прекратить тужиться, когда выходит головка. Это даст время отверстию вытянуться. Чтобы не тужиться, она должна дышать прерывисто (делать много коротких быстрых вдохов).



Когда вытягивается родовое отверстие, акушерка может одной рукой поддерживать его, а другой осторожно держать головку, чтобы она не вышла слишком быстро, вот так:



Еще помогает теплый компресс на кожу ниже родового отверстия. Приложите, когда отверстие начнет вытягиваться. Вы можете намазать вытянутую кожу маслом.



Если есть разрывы, то тот, кто знает, как это сделать хорошо, должен зашить их после выхода плаценты (см. с. 86 и 381).

## УХОД ЗА НОВОРОЖДЕННЫМ РЕБЕНКОМ

### Пуповина

Чтобы инфекция не попала в свежесрезанную пуповину, она должна быть чистой и сухой. Чем суше пуповина, тем скорее она отпадет и скорее заживет пупок. По этой причине лучше не пользоваться повязкой на живот или, если используете ее, она должна быть очень свободной (см. с. 184 и 263).

### Глаза

Чтобы защитить глаза новорожденного ребенка от опасного конъюнктивита, капните по капле 1% нитрата серебра или немного глазной тетрациклиновой или эритромициновой мази в каждый глаз сразу же после рождения (с. 221 и 365). Это особенно важно в том случае, если у кого-то из родителей были признаки гонореи или хламиды (с. 236).

### ДЕРЖИТЕ РЕБЕНКА В ТЕПЛЕ, НО НЕ ПЕРЕГРЕВАЙТЕ

Защищайте ребенка не только от переохлаждения, но и от перегрева. Одейте его так тепло, как вы бы одели себя.



Чтобы ребенку было достаточно тепло, прижмите его к своему телу. Это особенно важно для недоношенного ребенка или маленького. Смотри “Особый уход за маленькими, ранними и недоношенными детьми” (с. 405).

### Чистота

Очень важно соблюдать правила гигиены, которые обсуждались в главе 12. Обратите особое внимание на следующие:

- ◆ Меняйте детские пеленки (подгузники) или белье всякий раз, как только они намочнут или станут грязными. Если кожа краснеет, меняйте пеленки чаще – или лучше откажитесь от них совсем! (См. с. 215).
- ◆ Как только отпадет пуповина, купайте ребенка ежедневно мягким мылом в теплой воде.
- ◆ Если есть мухи или москиты, накройте детскую кроватку сеткой от москитов или тонкой тканью.
- ◆ Люди с открытыми язвами, простудой, воспаленным горлом, туберкулезом или другими инфекционными болезнями не должны трогать или подходить близко к новорожденному ребенку или к женщине, когда она рождает.

Держите ребенка в чистом месте подальше от дыма и пыли.

## КОРМЛЕНИЕ

(Смотри также “Самая лучшая диета для маленьких”, с. 120).

Грудное молоко является самой лучшей пищей для ребенка. Дети, которые питаются молоком матери, растут сильными, реже умирают. Вот почему:

- Грудное молоко больше соответствует потребностям ребенка, чем любое другое молоко, несмотря на то свежее ли оно, консервированное или порошковое.
- Грудное молоко чистое. Когда даете другую еду, особенно в бутылке, очень трудно сохранять все в чистоте, чтобы предупредить понос и другие болезни у ребенка.
- Температура грудного молока всегда нормальная.
- Грудное молоко содержит вещества (антитела), которые помогают защитить детей от определенных болезней, таких как понос, корь и полиомиелит.

Мать должна давать ребенку грудь сразу после его рождения. В первые несколько дней груди матери вырабатывают очень мало молока. Это нормально. Она должна **чаще кормить ребенка грудью** – по крайней мере каждые два часа. Сосание груди ребенком поможет вырабатывать больше молока.

Если ребенок выглядит здоровым, набирает вес и регулярно мочит пеленки (подгузники), значит мать вырабатывает достаточное количество молока.

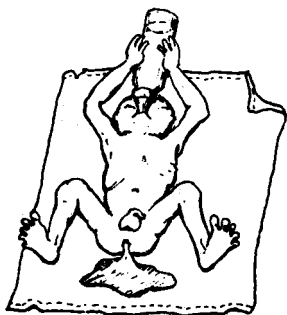
Лучше всего для ребенка, если мать дает ему **только грудное молоко** в первые 4-6 месяцев. После этого она должна продолжать кормить ребенка грудью, но и должна начинать давать ему другие питательные продукты (см. с. 122).

### КАК МАТЬ МОЖЕТ ВЫРАБАТЫВАТЬ БОЛЬШЕ ГРУДНОГО МОЛОКА:

Она должна . . .

- ◆ пить больше жидкостей,
- ◆ питаться как можно лучше, особенно молоком, молочными продуктами и пищей для строения тела (см. с. 110),
- ◆ хорошо спать, избегать усталости и расстройств,
- ◆ кормить ребенка грудью более часто – по крайней мере каждые 2 часа.

ИСКУССТВЕННОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ РЕБЕНКА  
МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К БОЛЕЗНЯМ И СМЕРТИ.



ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ РЕБЕНКА  
ДЕЛАЕТ ЕГО ЗДОРОВЫМ.



## КАК ДАВАТЬ ЛЕКАРСТВА НОВОРОЖДЕННЫМ?

Многие лекарства опасны для новорожденных. Употребляйте только те лекарства, которые, как вы уверены, рекомендуются новорожденным, и используйте их только тогда, когда они абсолютно необходимы. Убедитесь в том, что вы знаете правильную дозу, и не давайте слишком много. Хлорамфеникол особенно опасен для новорожденного . . . и даже более опасен, если ребенок родился преждевременно или недоношенный (менее 2 кг).

## БОЛЕЗНИ НОВОРОЖДЕННЫХ

Очень важно заметить любую проблему или болезнь у ребенка – и очень быстро действовать.

**Болезни, которые убивают взрослых в течение дней или недель, могут убить ребенка в течение часов.**

### ПРОБЛЕМЫ С РЕБЕНКОМ ПРИ РОДАХ (СМОТРИ ТАКЖЕ С. 316)

Они могут быть результатом неправильного развития ребенка в матке или повреждений при самих родах. Внимательно осмотрите ребенка сразу же после рождения. Если заметны некоторые из следующих признаков, вероятно с ним произошло что-нибудь серьезное:

- Если он не дышит сразу после рождения.
- Если у него нельзя прощупать или услышать пульс или он меньше 100 ударов в минуту.
- Если его лицо и тело бледнеют, синеют или желтеют после того, как он начнет дышать.
- Если руки и ноги свободно висят – он не двигает ими ни сам, ни когда вы сжимаете их.
- Если он мычит или тяжело дышит спустя 15 минут после родов.

Некоторые из этих проблем могут быть вызваны повреждением мозга при родах. Они почти никогда не вызываются инфекцией (если после отхода околоплодных вод до родов не пройдет более 24 часов). Обычно лекарства не помогают. Держите ребенка в тепле, но не перегревайте (см. с. 270). Обратитесь за медицинской помощью.

Если ребенок не мочится или не испражняется в первые 2 дня, тоже обратитесь к врачу.

### ПРОБЛЕМЫ С РЕБЕНКОМ ПОСЛЕ РОДОВ (В ПЕРВЫЕ ДНИ ИЛИ НЕДЕЛИ)

1. **Гной или плохой запах из пупка** (пуповины) – это опасный признак. Следите за ранними признаками столбняка (с. 182) или бактериальной инфекции в крови (с. 275). Протрите пуповину спиртом и оставьте открытой на воздухе. **Если кожа вокруг пуповины стала горячей и красной**, лечите ампициллином (с. 353) или пенициллином и стрептомицином (с. 354).

2. И низкая температура (ниже 35°), и высокая температура могут быть признаком инфекции. Высокая температура (выше 39°) опасна для новорожденного. Разденьте ребенка и оботрите его губкой, смоченной в прохладной (не холодной) воде, как показано на странице 76. Поищите признаки обезвоживания (с. 151). Если вы обнаружите их, дайте ребенку грудное молоко и еще напиток регидрона (с. 152).
3. Припадки (конвульсии, см. с. 178). Если у ребенка жар, лечите, как описано выше. Убедитесь, что это не обезвоживание. Припадки, которые начались в день рождения, могут быть вызваны повреждением мозга при родах. Если начинаются через несколько дней, внимательно проверьте на признаки столбняка (с. 182) или менингита (с. 185).
4. Ребенок не набирает вес. В первые дни жизни большинство детей немного теряют вес. Это нормально. После первой недели здоровый ребенок должен набрать около 200 г за неделю. За две недели он должен набрать тот вес, который был у него при родах. Если он не набирает или теряет вес, что-то не так. Казался ли ребенок здоровым при родах? Хорошо ли он кушает? Поищите внимательно признаки инфекции или другие проблемы. Если вы не можете правильно определить причину болезни, обратитесь за медицинской помощью.

5. Рвота. Когда здоровые дети срыгивают (или выпускают воздух, заглоченный во время еды), иногда выходит и небольшое количество молока. Это нормально. Помогите ему выпустить воздух после кормления, держа его на плече и похлопывая мягко по спине, как на рисунке:



СРЫГИВАНИЕ У РЕБЕНКА ПОСЛЕ кормления.

Если ребенка рвет, когда вы положите его после кормления, старайтесь поддержать его некоторое время на руках вертикально после каждого приема пищи.

Ребенок, который так сильно и обильно рвет, что начинает терять вес или становится обезвоженным, болеет. Если у ребенка еще и понос, возможно, у него кишечная инфекция (с. 157). Бактериальная инфекция в крови (смотри следующие страницы), менингит (с. 185) или другие инфекции также могут вызвать рвоту.

Если рвота желтая или зеленая, это может быть несварение кишечника (с. 94), особенно если живот опухший и ребенок не опорожняется. Сразу отвезите ребенка в центр здоровья.

6. Ребенок плохо сосет. Если прошло более 4 часов, а ребенок не берет грудь – это опасный признак, особенно, если ребенок кажется сонным или больным, или если он плачет или двигается не так, как обычно. Многие болезни могут вызвать эти признаки, но самые распространенные и опасные причины в первые две недели жизни – бактериальная инфекция в крови (смотри следующие 2 страницы) и столбняк (с. 182).

**Ребенок, который перестает сосать со второго по пятый день жизни, может иметь бактериальную инфекцию в крови. Ребенок, который перестает сосать с пятого по пятнадцатый день, может иметь столбняк.**

## Если Ребенок Плохо Сосет или Кажется Больным

Тщательно и полностью осмотрите ребенка, как описано в Главе 3. Внимательно проверьте следующее:

- Проследите, есть ли у ребенка **затрудненное дыхание**. Если у него забит нос, высосите его как показано на странице 164. Частое дыхание (50 или больше вдохов в минуту), синий цвет, хрипы и втягивание кожи между ребрами с каждым вдохом – признаки пневмонии (с. 171). Маленькие дети с пневмонией часто не кашляют; иногда не присутствует ни один из обычных признаков. Если вы подозреваете пневмонию, лечите как бактериальную инфекцию в крови (смотри следующую страницу).
- Посмотрите на **цвет кожи** ребенка.

Если губы и лицо синие, считайте, что это пневмония (или порок сердца, или другая врожденная болезнь).

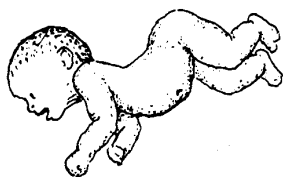
**Если лицо и белки глаз начинают желтеть (желтуха) в первый день жизни или после 5 дней – это серьезно.** Обратитесь за медицинской помощью. Небольшая желтизна между вторым и пятым днями жизни обычно не опасная. Дайте ребенку побольше жидкости – напиток регидрона является наилучшим в дополнение к грудному молоку (с. 152). Разденьте ребенка и положите его на свет около окна (но не под прямые солнечные лучи).

- Прощупайте **мягкое место на макушке головы** (родничок). Смотри с. 9.



**ВАЖНО:** Если у ребенка менингит или обезвоживание одновременно, мягкое место может выглядеть нормально. **Внимательно проверьте на другие признаки обезвоживания** (см. с. 151) и менингита (см. с. 185).

- **Наблюдайте за движением и выражением лица ребенка.**



Одеревенелость тела и/или странные движения у ребенка могут быть признаками столбняка, менингита, повреждения мозга при родах или при жаре. Если, когда вы прикасаетесь к ребенку или передвигаете его, мышцы его лица и тела судорожно сокращаются, это может быть столбняк. Посмотрите, открывается ли у него челюсть, и проверьте его коленный рефлекс (с. 183).

Если глаза ребенка закатываются назад или дрожат от волнения, когда он делает внезапные или резкие движения, у него явно **нет** столбняка. Такие приступы могут быть вызваны менингитом, но наиболее распространенная причина – это обезвоживание или сильный жар. Можете ли вы положить головку ребенка между его коленями? Если ребенок не сгибается при этом или кричит от боли, вероятно, у него менингит (см. с. 185).

- Ищите признаки бактериальной инфекции в крови.

### БАКТЕРИАЛЬНАЯ ИНФЕКЦИЯ В КРОВИ (СЕПСИС)

Новорожденные не могут хорошо бороться с инфекциями. Следовательно, бактерия, которая попала на кожу или пуповину ребенка во время родов, часто проникает в кровь и распространяется по всему телу. Поскольку это занимает день или два, сепсис чаще всего бывает после второго дня жизни.

#### *Признаки:*

Признаки инфекции у новорожденных детей отличаются от признаков у детей старшего возраста. У малыша почти любой признак может быть вызван наличием серьезной инфекции в крови. Возможные признаки:

- плохо сосет
- выглядит очень сонным
- очень бледный (анемия)
- рвота или понос
- жар или низкая температура (ниже 35°)
- опухший живот
- желтая кожа (желтуха)
- припадки (конвульсии)
- временами ребенок синееет

Каждый из этих признаков может быть вызван чем-либо еще кроме сепсиса, **но если у ребенка несколько из этих признаков одновременно, то наиболее вероятен сепсис.**

У новорожденных детей при серьезной инфекции не всегда бывает жар. Температура может быть высокой, низкой или нормальной.

#### *Лечение, когда вы подозреваете сепсис у новорожденных:*

- ◆ Вводите ампициллин (с. 353) по 125 мг 4 раза в день – если возможно, вместе с канамицином (с. 359) по 25 мг **2 раза в день.**
- ◆ Или вводите пенициллин – по 150 мг (250000 единиц) кристаллического пенициллина 3 раза в день, вместе со стрептомицином – по 20 мг на каждый килограмм веса ребенка (60 мг для ребенка весом в 3 кг) **один раз в день.** Будьте осторожны, чтобы не дать слишком много стрептомицина (см. с. 354).
- ◆ Убедитесь, что ребенок получает достаточно жидкости. Если необходимо, давайте ложкой грудное молоко и напитки регидрона (с. 152).
- ◆ Попытайтесь получить медицинскую помощь.

**Инфекции у новорожденных детей иногда трудно распознать. Часто они протекают без жара. Если возможно, обратитесь за медицинской помощью. Если нет – лечите ампициллином, как описано выше. Ампициллин представляет собой один из самых безопасных и наиболее пригодных антибиотиков для детей.**



## ЗДОРОВЬЕ МАТЕРИ ПОСЛЕ РОДОВ

### ДИЕТА И ЧИСТОТА

Как отмечено в Главе 11, после рождения ребенка **мать может и должна есть любую питательную пищу, которую она сможет достать**. Она не должна избегать никаких продуктов. Для нее особенно хороши молоко, сыр, цыплята, яйца, мясо, рыба, фрукты, овощи, злаки, бобы, арахис и т.д. Если ее пищу составляют кукуруза и бобы, она должна каждый раз есть их вместе. Молоко и другие молочные продукты помогают матери вырабатывать больше молока для ребенка.

Мать может и должна купаться в первые же дни после родов. В первую неделю ей лучше обтираться мокрым полотенцем и не принимать ванну. **Купание не вредит после родов**. Действительно, женщины, которые не купаются много дней, могут заполучить инфекцию, которая сделает их кожу нездоровой, а их детей больными.

В течение дней и недель после родов женщина должна:

есть питательную еду



и

регулярно мыться



### Родильная Горячка (Инфекция После Родов)

Иногда у матери развивается лихорадка и инфекция после родов, обычно из-за недостаточной внимательности акушерки, чтобы содержать все в чистоте, или лазила руками внутрь женщины.

*Признаки родильной горячки:* Озноб или жар, головная боль или боль внизу спины, иногда боль в животе и воноchie или кровянистые выделения из влагалища.

*Лечение:*

Давайте пенициллин: инъекции по 500000 единиц прокаина пенициллина дважды в день или 2 таблетки по 400000 единиц 4 раза в день целую неделю (смотри с. 351). Вместо пенициллина можно использовать ампициллин, ко-тримоксазол или тетрациклин.

**Родильная горячка может быть очень опасной. Если матери не становится лучше, вызовите врача.** Для очень серьезных инфекций может понадобиться лечение более сильными антибиотиками (хлорамфеникол, гентамицин, канамицин или цефалоспорин) в дополнение к высоким дозам пенициллина или ампициллина.



## УХОД ЗА ГРУДЬЮ

Хороший уход за грудью важен как для матери, так и для ее ребенка. Кормление грудью надо начинать в тот же день, когда родился ребенок. Сначала ребенок не может сосать много, но это поможет матери привыкнуть к сосанию и поможет предупредить трещины на сосках. Самое первое молоко, которое выделяет молочная железа матери (называется молозиво), также защищает ребенка от инфекций и богато протеином. **Хотя оно выглядит водянистым, это первое молоко очень полезно для ребенка.** Поэтому . . .

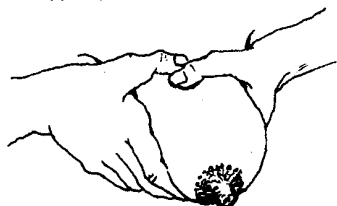
**Начинайте кормление грудью в день рождения ребенка.**

Обычно в груди вырабатывается столько молока, сколько нужно ребенку. Если ребенок высосет все, молока начинает вырабатываться больше. Если ребенок не высасывает все, молока становится меньше. Но когда ребенок болеет и перестает сосать, через несколько дней грудь перестает вырабатывать молоко. Поэтому, когда ребенок в состоянии сосать снова и ему нужна полная порция молока, у матери его недостаточно. По этой причине,

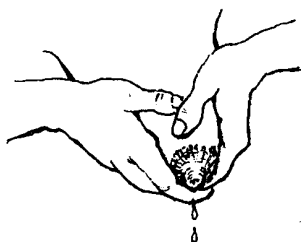
**Когда ребенок болен и не может высасывать много молока, важно, чтобы мать вырабатывала достаточно молока, сцеживая молоко из груди своими руками.**

### ЧТОБЫ СЦЕДИТЬ МОЛОКО РУКАМИ

Держите грудь сзади, как здесь,



затем передвигайте руки вперед, сдавливая,



и, наконец, выдавите молоко из соска.



Другая причина, почему важно сцеживать молоко из груди, когда ребенок перестает сосать – это сдерживать грудь от наполнения. Когда в груди полно молока, она болит. Переполнение груди молоком может привести к абсцессу. Кроме того, ребенок с трудом сосет переполненную грудь, даже когда он хочет кушать.

Когда ваш ребенок слишком слаб, чтобы сосать, сцеживайте молоко из груди рукой и давайте его ребенку ложкой или пипеткой.

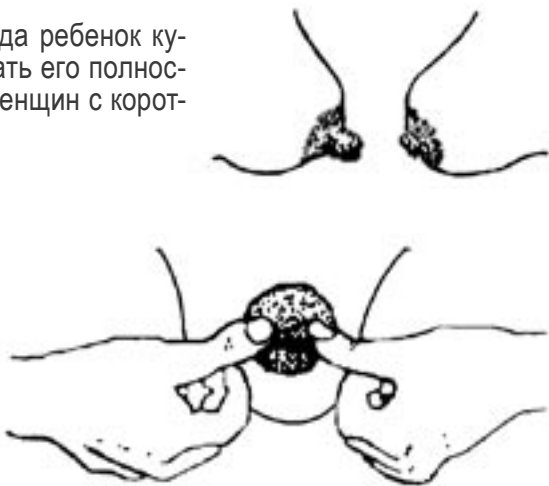
Всегда содержите свою грудь в чистоте. Перед кормлением ребенка протрите ваши соски чистой, влажной тканью. Не употребляйте мыло каждый раз, когда вытираете соски, так как это приводит к трещинам кожи, ранкам на сосках и инфекции.

## Раны на сосках

Раны на сосках развиваются, когда ребенок кусает за сосок вместо того, чтобы брать его полностью в рот. Это обычно случается у женщин с короткими сосками.

### *Профилактика:*

Женщинам с короткими сосками или сосками, втянутыми в грудь, помогает выдавливание сосков несколько раз в день во время беременности, как показано на рисунке. Это облегчит кормление ребенка грудью и уменьшит риск получить раны на сосках.



### *Лечение:*

Важно продолжать кормить ребенка грудью, даже если больно. Сначала пусть сосет ту грудь, где меньше ран. Прекращать кормление грудью только тогда, когда из соска выделяется много крови или гноя. В этом случае сцеживайте молоко из груди руками до тех пор, пока не заживут соски. Когда ребенка начнете кормить снова, убедитесь, что он захватывает в рот весь сосок.

## Абсцесс Груды (Инфекция Внутри Груды, Мастит)

Нарыв в груди – это результат инфекции, которая проникла через ранки или трещины на соске. Это наиболее распространено в течение первых недель или месяцев грудного кормления.

### *Признаки:*

Часть груди становится горячей, красной, опухшей и очень болезненной. Лимфоузлы под мышками часто воспалены и опухшие. Сильный нарыв иногда лопается и выделяет гной. У женщин может быть жар.



### *Профилактика:*

- ◆ Держите груди в чистоте. Если на соске появляется ранка или болезненная трещина, кормите ребенка грудью меньше времени, но чаще.
- ◆ Смазывайте соски после каждого кормления небольшим количеством растительного или детского масла.

### *Лечение:*

- ◆ Пусть ребенок продолжает сосать из воспаленной груди или выдавливайте молоко рукой, если это менее болезненно.
- ◆ Пользуйтесь холодной водой или ледяным компрессом для облегчения боли. Примите аспирин.
- ◆ Принимайте антибиотики как при родильной горячке (см. с. 276).

## Различные виды опухолей в груди:

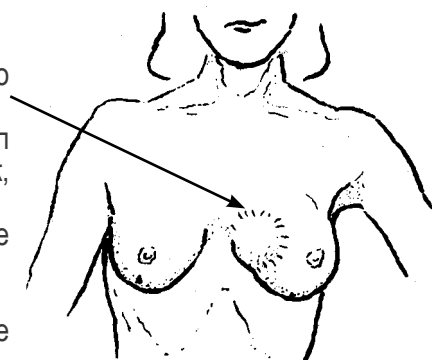
**Болезненная, горячая опухоль в груди кормящей матери, возможно, абсцесс груди (инфекция).  
Безболезненная опухоль может быть раком или кистой.**

### Рак Грудь

Рак груди обычно бывает у женщин и всегда опасен. Успешное лечение зависит от распознавания первого признака возможного рака и скорейшего получения медицинской помощи. Обычно необходимо хирургическое вмешательство.

Признаки рака груди:

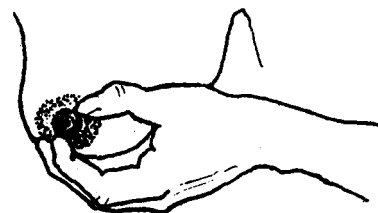
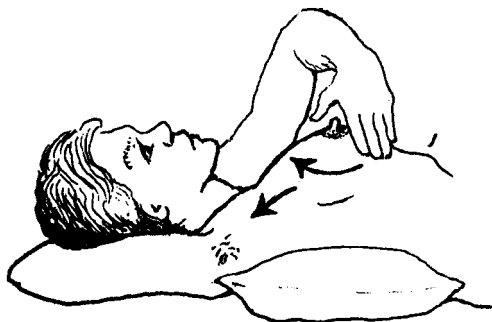
- Женщина может заметить опухоль, обычно в этой части груди.
- Или грудь может иметь необычный выступ или впадину – или много крошечных ямок, как на коже апельсина.
- Часто увеличенные, но безболезненные лимфоузлы под мышкой.
- Опухоль растет медленно.
- Сначала обычно не болит или горит. Позже может болеть.



### САМООБСЛЕДОВАНИЕ ГРУДИ

Каждая женщина должна знать, как обследовать свою собственную грудь, чтобы определить возможные признаки рака. Она должна делать это один раз в месяц. Предпочтительно на десятый день после начала месячных.

- ◆ Посмотрите внимательно нет ли новых различий между левой и правой грудью в размере и форме. Попробуйте заметить любой из перечисленных признаков.
- ◆ Лежа на подушке или на сложенном одеяле под спиной, ощупывайте свою грудь подушечками пальцев. Нажимайте на грудь и перекачивайте под кончиками своих пальцев. Начните вокруг сосков и двигайте к подмышкам.
- ◆ Затем надавите на соски и проверьте, нет ли крови или выделений.



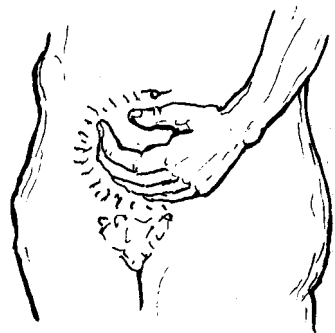
Если найдете опухоль или любой другой ненормальный признак, обратитесь за медицинской помощью. Многие опухоли не представляют собой рак, но важно определить это пораньше.

## ОПУХОЛИ И НОВООБРАЗОВАНИЯ В НИЖНЕЙ ЧАСТИ ЖИВОТА

Конечно, большинство обычных опухолей вызвано нормальным развитием ребенка. Ненормальные опухоли или массы могут быть вызваны:

- кистой, или водянистой опухолью, в одном из яичников;
- ребенком, который начал развиваться вне матки (внематочная беременность) или
- раком.

Все эти 3 состояния обычно безболезненные или вызывают умеренное неудобство вначале, а позже становятся очень болезненными. Все требуют врачебного вмешательства – обычно хирургического. Если вы обнаружили необычную, постепенно растущую опухоль, обратитесь за медицинской помощью.



### РАК МАТКИ

Рак матки, шейки матки или яичников наиболее распространен у женщин после 40 лет. Первым признаком может быть анемия и необъяснимое кровотечение. Позже в животе можно заметить неудобную или болезненную опухоль.

Существует специальный тест, называемый Пап-мазок, для выявления рака шейки матки в начальной стадии. Если это доступно, все женщины после 20 лет должны попытаться проходить этот тест 1 раз в год.

**При первых признаках рака обращайтесь за медицинской помощью.**

Домашние лекарства обычно не помогают.

### НЕПРАВИЛЬНАЯ ИЛИ ВНЕМАТОЧНАЯ БЕРЕМЕННОСТЬ

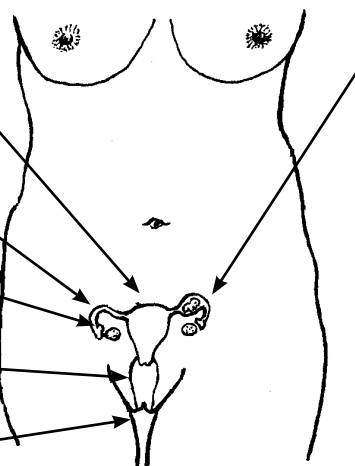
матка – место, где обычно находится ребенок

яйцевод

яичник – место, где находятся яйцеклетки

вагина

вульва – или половые губы



Иногда ребенок начинает развиваться вне матки, в одной из труб, которые идут от яичников.

Может быть ненормальное менструальное кровотечение вместе с признаками беременности – также сильные спазмы внизу живота и болезненная опухоль вне матки.

Ребенок, который начинает формироваться вне матки, не может жить. Внематочная беременность требует хирургического вмешательства. **Если вы подозреваете эту проблему, обратитесь за медицинской помощью, потому что опасное кровотечение может начаться в любое время.**

## ВЫКИДЫШ (САМОПРОИЗВОЛЬНЫЙ АБОРТ)

Выкидыш – это потеря не рожденного ребенка. Выкидыш чаще всего бывает в первые 3 месяца беременности. Обычно ребенок еще не полностью сформирован, и это естественный способ избежать проблем.

У большинства женщин бывает один или более выкидышей в жизни. Во многих случаях они и не понимают, что произошел выкидыш. Они могут подумать, что месячные сместились или задержались, а затем прошли странным образом, с большими кровавыми сгустками. Женщина должна научиться узнавать, когда у нее выкидыш, потому что это опасно.

**Женщина, у которой случилось сильное кровотечение после того, как она пропустила одну или больше менструаций, возможно имела выкидыш.**

Выкидыш напоминает роды тем, что эмбрион (зародыш ребенка) и плацента (послед) должны выйти. Сильное кровотечение с большими сгустками крови и болезненными спазмами часто продолжается до тех пор, пока и то, и другое полностью не выйдет.

Эмбрион выкидыша может быть не длиннее, чем 1 или 2 сантиметра.

30 дней



60 дней



### *Лечение:*

Женщина должна лежать и принимать аспирин (с. 379), ибупрофен (с. 380) или кодеин (с. 384) от боли.

Если сильное кровотечение продолжается много дней:

- ◆ Вызовите врача. Может понадобиться простая операция, чтобы вычистить матку (расширение и выскабливание или отсос).
- ◆ Оставайтесь в постели до полного прекращения кровотечения.
- ◆ Если поднимается температура и развиваются другие признаки инфекции, лечите так, как **Родильную Горячку** (см. с. 276).
- ◆ У женщины может продолжаться небольшое кровотечение несколько дней после выкидыша. Это очень похоже на менструацию.
- ◆ Ей не **следует спринцеваться** или заниматься сексом, по крайней мере 2 недели после выкидыша или пока не кончится кровотечение.

Если она использует ВМС и у нее произошел выкидыш, может иметь место серьезная инфекция. **Быстрее обратитесь за медицинской помощью**, удалите ВМС и дайте антибиотики.

## БОЛЬШОЙ РИСК МАТЕРЕЙ И ДЕТЕЙ

*Примечание для акушеров или работников здравоохранения или для любого, кто ухаживает:*

У некоторых женщин бывают трудные роды и послеродовые проблемы, а их дети бывают недоношенными и больными. Часто это одинокие, бездомные, голодающие, очень молодые, умственно отсталые матери или те матери, у которых уже есть истощенные или больные дети.

Часто, если акушерка, работник здравоохранения или кто-либо еще проявляет особый интерес к таким матерям и помогает им отыскать возможности обеспечить себя едой, заботой и общением, в которых они нуждаются, то это может существенно улучшить благосостояние и матерей и их детей.

**Не ждите, чтобы они пришли к вам. Идите к ним сами.**

