



# ШТО ТРЕБА ДА ЗНАМ ЗА ПЕРИОДОТ ПО ПОРОДУВАЊЕТО (ПУЕРПЕРИУМ)

Периодот по породувањето е време на големи промени и прилагодувања за мајката. Овој период, кој трае од раѓањето на бебето до околу шест недели потоа, бара разбирање, грижа и внимание кон физичкото, менталното и емоционалното здравје на мајката.

## 1. ФИЗИЧКИ СОСТОЈБИ

Периодот по породувањето носи многу физички промени додека телото на жената се враќа во состојба пред бременоста. Еве некои од најчестите физички состојби:

### 1. Враќање (инволуција) на матката:

- **Опис:** Инволуција е процесот при кој матката постепено се враќа во својата големина и позиција како пред бременоста.
- **Што се случува:** Контракциите на матката, често нарекувани и „после-породилни болки“, помагаат во процесот на враќање на матката. Доењето може да ги засили овие контракции и со тоа помага матката побрзо да се врати во првобитната положба.
- **Како да се препознае:** Жената може да почувствува болки слични на грчеви, особено за време на доењето. Грчевите односно болките постепено се намалуваат во текот на неколку недели.
- **Третман:** Одмор, топли облоги и лекови против болки може да помогнат во справувањето со болката. Доењето, исто така, помага во процесот на враќање на матката во првобитната положба.

### 2. Лохија (вид на вагинален исцедок по породувањето):

- **Опис:** Лохија е вагинален исцедок кој се состои од крв, слуз и ткиво од внатрешноста на матката. Се јавува после породувањето и е нормална појава.
- **Како да се препознае:** Жената има вагинален исцедок кој ќе се менува во боја и количина во текот на неколку недели.
- **Третман:** Редовна промена на влошките, добра интимна хигиена и одмор се важни. Ако исцедокот стане премногу обилен или се појават знаци на инфекција (треска, болка, непријатен мирис), тогаш треба да се побара медицинска помош.

### 3. Грижа за породилните рани:

- **Опис:** Зависи од начинот на породување. Ако имало епизиотомија (хируршки рез за проширување на вагиналниот отвор) или раскинување на вагиналниот отвор, тогаш ќе има рана која треба да се негува. Раната постепено треба да зарасне.
- **Како да се препознае:** Раната може да биде болна и отечена. Треба редовно да се проверува за знаци на инфекција (црвенило, оток, гној).
- **Третман:** Чистење на раната со топла вода и сапун, користење на седечка бања, нанесување на локален антисептик крем, доколку има потреба може да се употребуваат и лекови против болки. Важно е раната да се одржува чиста и сува за да се спречи инфекција. Ако има знаци на инфекција, тогаш треба да се побара медицинска помош.

#### 4. Хемороиди:

- **Опис:** Хемороиди се отечени вени во ректумот и анусот. Тие се чести за време на бременоста и по породувањето.
- **Како да се препознае:** Жената може да почувствува болка, чешање или крварење околу анусот.
- **Третман:** Седечка бања, локални креми за хемороиди и исхрана богата со влакна може да помогнат во олеснување на симптомите. Во тешки случаи жената треба да се обрати за медицинска помош.

#### 5. Грижа за градите и доење:

- **Опис:** Градите претрпуваат значајни промени за подготовка за доење. Чести проблеми се запушените гради, маститис (инфекција на градите) и болки во брадавиците. Редовното доење помага во одржување на создавањето на млеко и ги спречува проблемите.
- **Како да се препознае:** Градите може да бидат полни, болни или зацрвенети. Брадавиците може да бидат болни или испукани.
- **Третман:** Правилна техника на доење, топли облоги пред доење и ладни облоги после доење, лекови против болки. Ако има знаци на инфекција (маститис) треба да се побара медицинска помош.

#### 6. Замор и промени во спиењето:

- **Опис:** Заморот е многу чест во постпарталниот период поради хормоналните промени, физичкиот напор од породувањето и грижата за новороденчето. Ритамот на спиење на мајката е нарушен поради ноќните будења за доење и грижа за бебето.
- **Како да се препознае:** Претеран замор, тешкотии во функционирањето и тешкотии во концентрацијата.
- **Третман:** Одмор кога е можно, делење на задачите со партнерот и/или други членови на семејството. Мајката треба да побара помош кога и е потребно.

## 2. ЕМОЦИОНАЛНИ И ПСИХОЛОШКИ СОСТОЈБИ

Покрај физичките предизвици, периодот по породувањето (постпарталниот период) може да донесе и емоционални и психолошки промени.

#### 1. Бебешка тага (Baby blues):

- **Опис:** Бебешката тага е честа состојба која вклучува чувство на тага, раздразливост, анксиозност и промени во расположението. Обично започнува неколку дена по породувањето и поминува во рок од две недели.
- **Што се случува:** Хормоналните промени, недостатокот на сон и прилагодувањето кон новата улога на мајка може да придонесат за оваа состојба.
- **Како да се препознае:** Жената може да искуси промени во расположението, да плаче често, да се чувствува преоптоварено и да има тешкотии во концентрацијата.
- **Третман:** Одмор, барање помош од стручно лице, разговор со блиски лица и грижата за себе може да помогнат во справувањето со бебешката тага.

## 2. Постпартална депресија (ППД):

→ **Опис:** ППД е посериозна состојба од бебешката тага. Вклучува постојани чувства на тага, безнадежност и губење интерес за активности. Може да се појави во рок до една година по породувањето.

→ **Што се случува:** ППД се верува дека е предизвикана од комбинација на хормонални промени, генетска predisпозиција, стрес и социјални фактори.

→ **Како да се препознае:** Симптомите вклучуваат постојана тага, губење интерес за активности, промени во апетитот и сонот, екстреман замор, чувство на безвредност и вина, тешкотии во поврзувањето со бебето и мисли за самоповредување.

→ **Третман:** Клучно е веднаш да се побара медицинска помош. Третманот го одредува психолог или психијатар и може да вклучи советување, терапија и лекови (антидепресиви). Поддршката од семејството и пријателите е од големо значење.

## 3. Постпартална анксиозност:

→ **Опис:** Постпартална анксиозност вклучува прекумерна загриженост, нервоза и страв по раѓањето на бебето.

→ **Што се случува:** Може да биде поврзана со хормонални промени, стрес и претходна појава на анксиозност (пред породувањето).

→ **Како да се препознае:** Симптомите вклучуваат постојана загриженост, чувство на немир, тешкотии во спиењето, забрзано срцебиење и физичка напнатост.

→ **Третман:** Советување со психолог или психијатар, терапија и/или лекови препишани од медицинско лице може да помогнат во справувањето со анксиозноста. Важни се и грижата за себе и техниките за релаксација препорачани од психолог или психијатар.

## 4. Постпартална психоза:

→ **Опис:** Ова е ретка, но сериозна состојба која бара итна медицинска помош. Таа вклучува халуцинации, заблуди, брзи промени во расположението и абнормално однесување.

→ **Што се случува:** Постпарталната психоза се верува дека е предизвикана од комбинација на хормонални промени, генетска predisпозиција и историја на ментални болести.

→ **Како да се препознае:** Симптомите вклучуваат халуцинации, заблуди, параноја, брзи промени во расположението и дезориентираност.

→ **Третман:** Итна хоспитализација, лекови (антипсихотици и стабилизатори на расположението) и внимателен надзор.



## 3. КОМПЛИКАЦИИ ВО ПОСТПАРТАЛНИОТ ПЕРИОД

Покрај честите состојби, за време на периодот по породувањето (постпарталниот период) може да се појават и некои сериозни компликации кои бараат медицинска помош:

### 1. Прекумерно постпартално крвање:

- **Опис:** Прекумерно крвање по породувањето, обично подразбира губење на повеќе од 500 ml крв по вагинално породување или 1000 ml по царски рез.
- **Што се случува:** Може да биде предизвикано од тоа што матката не се собира правилно, задржување на ткиво од плацентата во матката или повреди на вагиналните (породилните) патишта.
- **Како да се препознае:** Постојано и пообилно вагинално крварење или исцедок, пад на крвниот притисок, забрзано срцебиење, вртоглавица.
- **Третман:** Неопходно е веднаш да се побара медицинска помош. При тоа стручните лица ќе одредат соодветен медицински третман како лекови за контракција на матката, отстранување на задржано ткиво во матката, згрижување на повредите на родилните патишта (вагина или вагинален отвор).

### 2. Инфекции:

- **Опис:** Инфекции може да се појават во матката, раната од царски рез или перинеумот (во близина на отворот на вагината).
- **Што се случува:** Инфекција со бактерии преку породилниот канал или на хируршкиот рез.
- **Како да се препознае:** Треска, болка, црвенило, оток и гној од раната.
- **Третман:** Неопходно е веднаш да се побара медицинска помош. Медицинско лице ќе одреди соодветен третман, кој може да вклучува: антибиотици, соодветна грижа за раната и во посериозни случаи повторно отварање на раната и дренажа.

### 3. Длабока венска тромбоза (ДВТ):

- **Опис:** Формирање на крвен тромб во длабока вена, обично во ногата.
- **Што се случува:** Бременоста го зголемува ризикот од згрутчување на крвта.
- **Како да се препознае:** Болка, оток, црвенило и топлина во зафатената нога.
- **Третман:** Неопходно е веднаш да се побара медицинска помош. Медицинско лице ќе го одреди третманот, кој најчесто вклучува лекови за разредување на крвта и компресивни чорапи.

## КОГА ИТНО ДА ПОБАРАТЕ МЕДИЦИНСКА ПОМОШ

Итно побарајте медицинска помош доколку се појави било кој од следниве симптоми:

- Обилен вагинален исцедок
- Треска или болки
- Гној од раната на отворот на вагината
- Силна болка во ногата
- Тешкотии во дишењето
- Силна тага или самоубиствени мисли



МАЈЧИНО МЕНТАЛНО ЗДРАВЈЕ  
Разговори што значат.

France 



ЕЦЕЕОБ