ЧЕК-ЛИСТ

Красные флаги

Симптомы, при которых не ждут до утра. Чек-лист на первую неделю после родов и на весь послеродовой период.

8 симптомов · 2 страницы · распечатать и повесить на видное место

Зачем это нужно

Послеродовые осложнения опасны тем, что выглядят как обычная усталость. Женщина списывает температуру на недосып, боль — на «мышцы после родов», а кровотечение — на «ещё не закончилось». В итоге приходит к врачу позже, чем нужно.

Ниже — восемь ситуаций, в которых мы советуем позвонить врачу, а не ждать. Это не диагнозы и не повод для паники. Это мягкая подсказка: лучше спросить и успокоиться.

Стоит позвонить врачу сегодня

- [ ] Температура выше 37,5 °C — особенно если держится больше суток. Не «простудилась»: в первые недели это может быть эндометрит.
- [ ] Алая кровь после того, как выделения уже посветлели — особенно после нагрузки.
- [ ] Крупные сгустки — размером больше грецкого ореха.
- [ ] Боль внизу живота, которая не проходит после отдыха — пульсирующая, тянущая, усиливающаяся.
- [ ] Неприятный запах выделений — признак инфекции, а не «особенность».
- [ ] Боль в груди с уплотнением и температурой — возможен мастит.
- [ ] Острая боль в лобке при ходьбе — возможна дисфункция лонного сочленения.
- [ ] Гной, покраснение и расхождение шва — к врачу, а не «помазать зелёнкой».

> Пожалуйста, не откладывайте и звоните 103, если: сильное кровотечение (прокладка полностью за час), обморок, спутанность сознания, ощущение, что «что-то выпадает», странные мысли и бессонница при полном отсутствии усталости. Это скорая — 103.

Что сказать по телефону

Вам не нужно самой разбираться в причинах. Достаточно спокойно рассказать, что происходит, — врач уточнит остальное.

О чём сказать	Пример
Когда началось	«Температура 37,8 со вчерашнего вечера»
Что именно	«Болит низ живота, тянет, не проходит после отдыха»
Как менялось	«Вчера было 37,3, сегодня утром 38,1»
Что принимали	«Парацетамол один раз, температура упала до 37,5»
Как проходили роды	«Кесарево, 12 дней назад, шов выглядит спокойно»

Куда звонить

1. 103 — при кровотечении, обмороке, спутанности, температуре выше 38 с ознобом.
2. Женская консультация — если наблюдаетесь там. Спросите, кто дежурит.
3. Роддом, где рожали — обычно принимают по послеродовым вопросам в первые 40 дней.
4. Дежурная скорая помощь — если нигде не отвечают, а состояние ухудшается.

> Если вам кажется, что вы «слишком переживаете», — всё равно позвоните. Ни один врач не упрекнёт вас за звонок, а вам станет спокойнее.

Что взять на приём

- [ ] Обменная карта и выписка из роддома.
- [ ] Список препаратов, которые принимаете, включая витамины.
- [ ] Записи: когда поднималась температура, что было с выделениями.
- [ ] Фотографии шва, если он выглядит не так.
- [ ] Этого листа с отметками — чтобы ничего не забыть.