



ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОСЛЕ РОДОВ



**УЛУЧШИТЬ ЗДОРОВЬЕ
ВЕРНУТЬ ФИГУРУ
ОБРЕСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КОМФОРТ**





Заболев, мы стремимся найти наиболее эффективный и безопасный способ лечения. Книги серии «Семейный доктор», написанные профессиональными врачами-практиками, предлагают лучшие, проверенные многолетним опытом:

- самые действенные рецепты;
- четкие практические рекомендации;
- универсальные методики оздоровления.

Активное кормление грудью поможет вам противостоять одному из возможных осложнений — атонии матки. Врач может посоветовать вам также массаж, который в силах сделать вы сами, муж или кто-то из медицинского персонала. Если эти меры не помогут остановить кровотечение, не отказывайтесь от инъекций окситоцина. — с. 11.

Разрез, по мнению абсолютного большинства врачей, предпочтительней разрыва. Ровные края раны, сделанной ножницами, срастаются лучше, чем разорванные. — с. 23.

У женщин, перенесших операцию кесарева сечения, может возникнуть и субинволюция матки (нарушение ее сокращения). Это вызвано тем, что во время хирургического вмешательства мышца матки пересекается. Поэтому требуется назначение дополнительной терапии, направленной на улучшение сократительной способности матки. Эту терапию проводят в родильном доме в течение 2–5 дней. — с. 35.

Чаще всего депрессия неожиданно появляется спустя 1–1,5 месяца после родов и также спонтанно может уйти через 4–6 месяцев. Медики выделяют две стадии послеродовой депрессии: раннюю и позднюю. Ранняя депрессия появляется в первые дни или недели и проходит быстро, на протяжении 1–1,5 месяца. Поздняя послеродовая депрессия проявляется спустя несколько месяцев после родов. — с. 53.

**В поддержку
национального проекта
«Здоровье нации»**



ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОСЛЕ РОДОВ

**УЛУЧШИТЬ ЗДОРОВЬЕ,
ВЕРНУТЬ ФИГУРУ, ОБРЕСТИ
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КОМФОРТ**

Санкт-Петербург
Издательство «Вектор»
2009

УДК 612.663.5
ББК (Р) 57.12
В77

Защиту интеллектуальной собственности и прав
ООО «Издательство «Вектор» осуществляет
юридическая компания «Усков и Партнеры».



Данилова Н. А.

В77 Восстановление после родов. Улучшить здоровье, вернуть фигуру, обрести психологический комфорт — СПб.: Вектор, 2009. — 124 с. — (*Семейный доктор*).

ISBN 978-5-9684-1354-3

Многие молодые мамы, прекрасно заботящиеся о новорожденном, не имеют понятия о том, какими средствами они могут воспользоваться, чтобы достичь хорошей физической и психологической формы после родов. Долгое время считалось, что быть матерью — значит, непременно терпеть лишения, жертвовать собою. К счастью, сегодня такая точка зрения встречается все реже. Да, мать — лучшая заступница, помощница и советчица. Она никогда не предаст. Она придет на помощь своим детям в трудную минуту. Но для этого у нее должно быть физическое и душевное здоровье.

Данная книга предлагает всем молодым мамам эффективные практические рекомендации по восстановлению не только после естественных родов, но и после кесарева сечения: как обрести хорошую физическую форму, разумно распределить нагрузки; обрести психологический комфорт; привести в норму половую сферу; позаботиться о здоровье и красоте кожи и волос; найти время для заботы о себе.

Книга адресована всем женщинам, познавшим радость материнства.

УДК 612.663.5
ББК (Р) 57.12

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельца авторских прав.

ISBN 978-5-9684-1354-3

© Н. А. Данилова, 2009
© «Вектор», 2009

Оглавление

ПРЕКРАСНАЯ ПОРА ЖЕНСТВЕННОСТИ	7
--	----------

Глава 1

НЕКОГДА БОЛЕТЬ	9
Беречь себя для всей семьи.	9
Повод насторожиться	26
Кесарево сечение: особый случай.	32

Глава 2

ПОСЛЕРОДОВАЯ ДЕПРЕССИЯ? ВСТРЕЧАЕМ ВО ВСЕОРУЖИИ!	40
Как ужасен этот мир...	40
Сохранить позитивный настрой!	49
Кто поможет?	53

Глава 3

А ЧТО ЖЕ СЕКС?	61
Дорогая, тебе уже можно?	61
Интимная зарядка? Почему бы и нет!	66
Новый подход к привычному процессу	70
Контрацепция после родов.	75

Глава 4

МАМОЧКА, ВЫ ПРОСТО ЗАГЛЯДЕНЬЕ!	81
И вновь продолжается бой... за красоту!	81
Потенциал природы	87
Весы сошли с ума!	93
Спортзал на дому.	106
Операция — не повод для лени	120

akusher-lib.ru

Прекрасная пора женственности

Появление на свет малыша — одно из важнейших событий в жизни многих людей, если не самое важное. Рожая ребенка, женщины достигают того, что еще недавно казалось заветной целью, наивысшим благом, — материнства. Девять долгих месяцев остались позади, и вот наконец свершилось: малыш лежит в своей кроватке, и семья не может отвести от него глаз. Даже оглушительный крик младенца звучит для мамы приятней самой прекрасной музыки — это голос ее любимого маленького человечка, только что пришедшего в этот мир.

Однако эта прекрасная пора сопряжена с огромными трудностями, ведь ребенку требуется постоянная забота. И молодые мамы совершают большую ошибку: отдавая все силы малышу, они забывают о себе.

А ведь в первые недели и месяцы после родов организм женщины нуждается в особом внимании. Была проделана огромная физическая работа, после которой необходимо восстановление. В организме произошли перемены, и следует изменить привычный подход к поддержанию хорошего самочувствия и красоты. Эти

изменения коснутся питания и физических упражнений, интимной гигиены и сексуальной жизни... и маленький ребенок — вовсе не повод пускать важные процессы на самотек.

К сожалению, многие молодые мамы, прекрасно знающие, как правильно обращаться с новорожденным, не имеют понятия о том, какими средствами они сами могут воспользоваться, чтобы достичь хорошей физической формы после родов. Долгое время считалось, что быть матерью — значит, непременно терпеть лишения, жертвовать собою, отказываться от благ, а думать о себе после родов — все равно что демонстрировать пренебрежение своей новой ролью.

К счастью, сегодня такая точка зрения встречается все реже. Да, мать — лучшая заступница, помощница и советчица. Она никогда не предаст. Она придет на помощь своим детям в трудную минуту. А кто придет на помощь ей самой?

Очевидно, в вопросах здоровья женщины, ее психологического комфорта и красоты все зависит от готовности действовать. Главное — это отношение молодой мамы к переменам и ее желание стремиться к лучшему в новых условиях. Женщина, родившая ребенка, может и должна хорошо выглядеть и прекрасно себя чувствовать!

Глава 1

Некогда болеть

БЕРЕЧЬ СЕБЯ ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

Это может странно прозвучать, но восстановление после родов следует начинать... до родов! Чем лучше подготовлена женщина к предстоящим переменам в функционировании систем ее организма (да и к жизненным переменам в целом), тем легче пройдет послеродовой период, тем быстрее вернется она в форму.

С годами каждая из нас, увы, не становится более здоровой. Нам некогда заниматься собой, постоянно находятся какие-то более важные дела, чем поход в спортзал или в медицинский центр. Продукты с полок наших магазинов редко можно назвать полезными, а уж воздух, которым мы дышим, и вовсе не выдерживает критики. Да и рабочие места у нас, что и говорить, нечасто оборудованы с толком.

Так что к возрасту, в котором мечты о ребенке воплощаются в жизнь, девушки подходят с целым букетом болезней. А ведь каждое из заболеваний — да-да, каждое — может неблагоприятно отразиться на ходе беременности и самочувствии будущего малыша.

В вашей медицинской карточке уже есть несколько грозных записей? Немедленно к врачу! Лучший способ избежать возможных неприятностей — быть к ним готовой на все сто.

Если вам не раз приходилось обращаться к докторам по поводу женских проблем, не надейтесь, что с наступлением беременности все они рассосутся сами собой. Не важно, что именно стало поводом для беспокойства и как давно в последний раз напоминал о себе недуг. Проконсультируйтесь со специалистом. Сдайте анализы. Узнайте, какими «сюрпризами» может быть чревата ваша болезнь. И четко выполняйте все предписания врачей. Лучше перестраховаться, чем недооценивать степень возможной угрозы.

Безусловно, застраховавшись от возможных неприятностей, вы почувствуете себя спокойнее и увереннее. Знать, что с вами будет происходить во время беременности, родов и в первые месяцы после них, необходимо. Иначе вам никогда не достичь спокойного расположения духа. Только зная особенности всех процессов, которые будут протекать в вашем организме и организме малыша, вы сможете контролировать их, адекватно реагировать и не паниковать по малейшему пустяку.

Найдите подходящую для себя диету, которой будете следовать на этапе планирования беременности. Не переедайте. Налегайте на фрукты и овощи. А жирненькое и сладенькое ешьте по чуть-чуть — долго жуйте и смакуйте во рту вкус высококалорийных блюд, прежде чем потянуться за новым куском. И не слушайте советы тетушек, что «есть вам надо за двоих». Питаться, конечно, надо качественно и голодать вовсе не стоит. Но если вы наберете за беременность два пуда весу, рожать вам будет нелегко и малыш вам за это спасибо не скажет.

В родовой палате

Эйфория от встречи с младенцем не должна отвлекать вас от мыслей о собственном благополучии и самочувствии. Ведь, если вы сейчас упустите из виду даже небольшую деталь, в последующем потребуются дополнительное время, чтобы восстановить здоровье. Вот почему, несмотря на усталость, врачи просят рожениц не спать по крайней мере два часа, а находиться под их пристальным наблюдением. Как правило, этого времени бывает достаточно, чтобы выяснить, не наблюдается ли у вас признаков возможных осложнений. Так что наберитесь терпения.

После появления на свет ребенка наступает третий период родов, относительно короткий и легкий. Матка снова начинает сокращаться, чтобы изгнать плаценту. Иногда врач может решить, что этот процесс следует немного ускорить. Тогда вам введут гормон окситоцин, который вызовет искусственное сокращение матки.

Кстати, довольно сильной стимуляцией этого процесса является прикладывание ребенка к груди. Сосание спровоцирует сокращение матки, таким образом ваш малыш поможет вам поскорее завершить роды. Поблагодарите его за это первое доброе дело в его жизни.

Активное кормление грудью поможет вам противостоять одному из возможных осложнений — атонии матки. Врач может посоветовать вам также массаж, который в силах сделать вы сами, муж или кто-то из медицинского персонала. Если эти меры не помогут остановить кровотечение, не отказывайтесь от инъекций окситоцина.

Многие начитанные мамы выступают против уколов по той причине, что все вещества, попадающие в организм, впоследствии передаются с молоком ребенку.

Но бывают случаи, когда отказ от медикаментов может обернуться для вас серьезной опасностью. Помимо атонии причиной кровотечения могут стать разрывы шейки матки, влагалища и промежности. Если вы теряете более 500 мл крови после родоразрешения, необходима срочная медицинская помощь. Здесь выбирать не приходится. Врач непременно обратит ваше внимание, если кормление грудью придется на некоторое время приостановить.

Покинув родильную палату, вы отправитесь отдыхать после тяжелой работы. В последнее время очень популярно совместное пребывание матерей с малышами. Однако, решаясь на такой шаг, взвесьте свои силы. Роды, какими бы легкими и приятными они ни были, потребуют от вас полной отдачи. Вам захочется расслабиться, прийти в себя. Хорошо, если рядом будет находиться муж. А если нет? Готовы ли вы вскакивать с кровати и подбегать к маленькому крикуну каждые десять минут?

Безусловно, эмоциональная связь с малышом будет устанавливаться в течение этих первых дней, проведенных в родильном отделении. Но, пожалуй, не стоит проявлять героизм там, где необходим здравый смысл. Вы можете ухаживать за ребенком 6–8 часов в общей сложности в течение дня. Но хорошо подумайте, прежде чем требовать круглосуточного пребывания крохи в вашей палате. Возможно, ближайшие дни, пока ребенок находится под наблюдением врачей и медсестер, вы сможете использовать для того, чтобы отдохнуть и накопить побольше сил. Ведь не пройдет и недели, как вы окажетесь дома. А там именно на вас падет основной груз забот. Пользуйтесь любой возможностью, чтобы прийти в себя, восстановиться и приготовиться к новой жизни.

Доктор, это нормально?

Малыш родился, и все внимание счастливой мамы сконцентрировано на нем. Она недосыпает, отказывает себе в удовольствиях, днями и ночами думая о благе ребенка. При этом нередко забывает о самой себе и в конечном итоге сталкивается с резким ухудшением здоровья.

Во-первых, некоторые мамочки просто не знают о том, как должны себя чувствовать женщины после родов, что является нормой, а что — отклонением. А во-вторых, многие полагают, что заботиться о собственном здоровье в эти дни — непозволительная роскошь. Мол, силы нужно тратить не на походы к врачам, а на ребенка.

Порой женщины отказываются от походов в больницу только потому, что стесняются попросить родственников «лишний раз» посидеть с малышом. Им кажется, что любящая мать не должна покидать своего ребенка в первые дни и недели его жизни. Некоторые мамочки боятся показаться слишком обеспокоенными собственным здоровьем и не хотят тревожить доктора «из-за пустяка». А зря. Ведь первые два месяца после рождения ребенка организм молодой мамы активно перестраивается.

Ощущения в первую неделю после родов целиком зависят от того, какие у вас были роды: легкие или тяжелые, естественные или кесарево сечение, а также от ряда других факторов.

Даже если послеродовой период проходит гладко и без осложнений, женщина все равно ощущает недомогание и слабость. Наблюдение у врача ей просто необходимо. Тем более если симптомы свидетельствуют об отклонении процессов от нормы. Однако мамы часто игнорируют тревожные признаки. И здесь они

допускают огромную ошибку. Отказавшись потратить пару часов на визит к доктору, вы рискуете запустить недуг, угодить в больницу и разлучиться с крохой на несколько дней, а то и недель. А ведь вы ему так нужны!

Для того чтобы не пройти мимо признаков опасности, грозящей вашему здоровью, и вовремя забить тревогу, необходимо обладать знаниями о том, что считается нормальным и ненормальным в этот период.

Кровотечения

Матка продолжает сокращаться, при этом женщина может чувствовать легкие схватки, особенно во время кормления грудью, когда ребенок интенсивно сосет. Во время сокращения поврежденная поверхность на стенке матки, возникшая после отторжения плаценты, начинает затягиваться. С раны выходят послеродовые выделения, состоящие из крови, частичек ткани и кровяного секрета. Вес матки непосредственно после родов составляет 1 кг. В течение шести последующих недель она возвращается к своему нормальному весу — 50–60 г.

Кровянистые выделения в норме проходят через первые два дня. Они могут быть достаточно активными и более сильными, чем в первые дни менструального цикла. После этого выделения становятся менее интенсивными. Дальнейшие послеродовые выделения, называемые лохиями, продолжаются 5–6 недель после родов до полного сокращения матки к ее обычным размерам. Через две недели после родов у вас может появиться более сильное кровотечение, чем обычно. Это «пробное возвращение менструации». Оно будет продолжаться 2–3 дня и не должно вас беспокоить.

Остановка выделений свидетельствует о том, что шейка матки хорошо закрылась. После этого врач разрешит вам принимать ванну. Спринцевание в течение послеродового периода строго запрещается.

Не бойтесь потерять много крови. Несмотря на то, что послеродовые выделения кажутся обильными, на самом деле их совокупный объем не превышает 500 мл. Не страшно также, если вы ощущаете внезапные кровотечения при резком изменении позы, например, если вы резко встали с кровати. Это нормально.

Цвет выделений будет постепенно меняться. Сначала они будут ярко-красными, с течением времени начнут темнеть, затем станут светло-желтыми. В этот период от вас требуется тщательное соблюдение правил личной гигиены. Пользуйтесь прокладками (но не тампонами!), меняйте их в среднем каждые 3 часа, ополаскивайте теплой водой промежность после каждого посещения туалета, тщательно вытирайте ее чистой пеленкой или бумажным полотенцем (движение обязательно должно идти спереди назад во избежание попадания инфекции).

Боль в груди и повышенная температура

Каждый день измеряйте температуру тела. В первые дни она может быть повышена в связи с тем, что в грудных железах активизировался процесс выработки молока, а затем — молока.

Одновременно вы можете почувствовать, как грудь набухает и слегка твердеет. Обычно это тоже не является поводом для беспокойства. Как только кормление наладится, неприятные симптомы пропадут. Если же

температура, сопровождающаяся болью внизу живота, будет держаться несколько дней, обратиться к врачу просто необходимо.

Мышечная боль

Во время родов все мышцы живота перенапряглись, и на протяжении нескольких недель может ощущаться мышечная боль. Впрочем, у некоторых женщин «гудит» все тело. Какие именно мышцы болят сильнее всего, зависит от того, какую именно группу вы больше всего напрягали во время родов: боль может сосредоточиться в области грудной клетки, спины, ног и даже плеч.

Мышечные усилия, прилагаемые при родах, могут привести к ощущениям скованности, болям в шейном и пояснично-крестцовом отделах позвоночника, в плечевом поясе. Во время родов нагрузку, которую испытала женщина, можно сравнить с нагрузкой спортсмена. Если ее организм был не тренирован, то роды станут для него стрессом.

Если боль действительно имеет мышечный характер, она должна постепенно пройти в течение следующих нескольких дней. Для уменьшения дискомфорта вам могут порекомендовать теплую грелку или прописать обезболивающее средство. Обязательно проконсультируйтесь с врачом, поскольку в некоторых случаях применение того и другого может нанести вред.

Дряблая кожа

Не тревожьтесь по поводу состояния кожи на животе и ваших брюшных мышц. Не стоит ожидать, что они вернут свою прежнюю упругость сразу после родов. Тонус будет повышаться постепенно. Ускорить

процесс поможет втирание специальных кремов, ношение особого белья и послеродовых бандажей.

Эффективно помогает выполнение комплекса упражнений для пресса, о которых мы подробнее поговорим чуть ниже, и контрастный душ с массажной щеткой. Однако прежде, чем качать пресс и экспериментировать с водными процедурами, посоветуйтесь с врачом. Некоторые специалисты считают, что сильные нагрузки и перепады температур будут вредны в первые 2–3 месяца после родов. Сначала нужно восстановить и укрепить мышцы промежности, которые сильно растянулись. Для поднятия тонуса мышц и кожи живота можно порекомендовать пешие прогулки.

Обмороки

Может появиться обморочное состояние, особенно при поднятии туловища из лежачего положения. Прежде всего не вставайте резко. Возможно, у вас анемия. Внесите изменения в рацион питания и обратитесь к врачу, он пропишет вам препараты железа.

Бывает, что слабость, временная потеря сознания, головокружение, учащенное сердцебиение, головная боль, пошатывание при ходьбе, тошнота возникают из-за изменения кривизны шеи при неудобной позе во время сна и при выполнении домашней работы, в результате которой происходит пережимание кровеносных сосудов и возникает дефицит кровообращения головного мозга. В этом случае врач может прописать мануальную терапию.

Запоры

Неприятным последствием слабого мышечного тонуса могут стать учатившиеся запоры. Как правило, в первые сутки-двое после родов стула нет из-за того,

что до родов женщине делают очистительную клизму, а в течение родов роженица не принимает пищу. Стул появляется на 2–3-е сутки.

С этим явлением сталкивается почти каждая вторая женщина. Бороться с запорами можно с помощью физической активности и изменения рациона питания. Включайте в свое ежедневное меню свеклу и растительное масло. Ешьте больше овощей и фруктов, правда, откажитесь от хурмы, груш и бананов. Не пейте крепкий черный чай, замените его соками или компотом из сливы и абрикосов. А вот применять медикаменты или пить специальные чаи и настои трав, способствующие снятию запоров, врачи не рекомендуют. Ведь все, что вы употребляете в пищу, попадает с молоком и в организм малыша. Велика вероятность, что медикаменты и фитотерапевтические препараты могут вызвать у крохи аллергию, дисфункцию пищеварительного тракта и другие нежелательные реакции.

Если проблема запоров для вас не новость, перед каждым приемом пищи выпивайте столовую ложку растительного масла. Стул будет мягким и никак не повлияет на процесс заживления швов.

Послеродовой геморрой

Иногда послеродовой период осложняется и такой неприятностью, как геморрой. Геморрой — это варикозное расширение вен прямой кишки. Часто эта неприятная болезнь впервые развивается именно во время родов. Дело в том, что во время родовых потуг резко возрастает внутрибрюшное давление и давление в малом тазу. Вены прямой кишки переполняются кровью и сильно увеличиваются в объеме. Их стенки утолщаются. Образуется так

называемый геморроидальный узел (геморроидальная шишка).

Геморроидальные узлы могут отекать, воспаляться и еще сильнее затруднять опорожнение кишечника. Наиболее частыми проявлениями геморроя являются выделения крови при дефекации, выпадение узлов при дефекации, болевой синдром, связанный с воспалительным процессом или тромбозом, т. е. формированием в узле сгустка крови.

При появлении признаков геморроя необходимо соблюдать правильный режим питания, чтобы избежать запоров: употреблять как можно больше соков, овощей, фруктов. Эффективно помогают от этого недуга примочки с настоем ромашки и использование ректальных гелей и свечей. В лечении геморроя используются специальные свечи и мази. Хорошо зарекомендовала себя мазь Гепатромбин Г. При наружном геморрое ее наносят на пораженные участки тонким слоем 2–4 раза в день, а после исчезновения болезненных ощущений — 1 раз в день в течение 7 дней. Свечи Гепатромбин Г используют при внутреннем геморрое 2 раза в день в течение 5–7 дней, после исчезновения болезненных ощущений 1 раз в сутки еще 7 дней. Быстрота действия и хорошая переносимость препарата позволили рекомендовать его для широкого использования в акушерско-гинекологической практике.

Однако, возможно, врач с учетом особенностей вашего организма порекомендует другие способы борьбы с недугом. Лечением геморроя занимается врач-проктолог.

Посоветуйтесь с ним, какое средство лучше подойдет в вашем случае. Если вы кормите ребенка грудью, обязательно сообщите об этом врачу — он учтет этот факт при назначении лекарственных препаратов.

Профилактику геморроя лучше всего проводить еще во время беременности. Беременным с целью уменьшения венозного застоя в органах малого таза врачи рекомендуют ежедневно заниматься гимнастикой, больше гулять, соблюдать диету с высоким содержанием клетчатки.

Даже если вы скромны и застенчивы от природы, не стесняйтесь говорить с врачом о деликатных проблемах, которые вас волнуют. Лучше решить их вместе с доктором, чем потом запустить недуг и искать в справочниках средство избавления.

Трудности с мочевыделением

Процесс мочеиспускания в первое время также может быть существенно затруднен. Многие женщины, родив ребенка, не испытывают желания ходить в туалет. Причины могут быть различными. Тонус мочевого пузыря некоторое время после родов понижен. Кроме этого, он увеличился в объеме. Иногда чувствительность мочевого пузыря снижается из-за того, что во время и после родов применялись обезболивающие препараты.

Но, возможно, дело в том, что мочевой пузырь был немного травмирован в процессе родов и поэтому даже в наполненном виде он не подает вам сигналов о том, что пора избавиться от лишней жидкости. Вы можете не испытывать позывов к мочеиспусканию в течение нескольких суток, а потому напоминайте себе о том, что стоит сходить в туалет. Возможно, вы будете ощущать небольшую боль: моча раздражает слизистую оболочку половых органов, на которых после родов могли образоваться микротрещины.

Если вы не можете опорожнить мочевой пузырь, необходимо сообщить об этом врачу. Возможно, в первое

время вам придется для этой цели прибегать к помощи катетора. Игнорировать проблему нельзя ни в коем случае, так как застой мочи может спровоцировать возникновение инфекции. Попробуйте самостоятельно найти средство, стимулирующее мочеиспускание. Кому-то помогает прогревание промежности грелкой, кому-то — напротив, охлаждение с помощью холодной перчатки. Но не переусердствуйте в этих процедурах, лучше всего проводить их, посоветовавшись с лечащим врачом.

Если вам сделали кесарево сечение и вы не можете самостоятельно встать с постели и дойти до унитаза, не стесняйтесь требовать у персонала судно. Просите нянечек или родственников сопровождать вас в туалет.

Со временем может появиться и другая проблема: слишком частое мочеиспускание. По мере вывода из организма гормонов беременности вы станете обильнее ходить в туалет. Если же через неделю после родов процесс мочеиспускания по-прежнему затруднен, если вас мучает жжение в мочеиспускательном канале и боль в поясничной области, если температура держится, несмотря на то что процесс лактации постепенно налаживается, велика вероятность того, что инфицирование все же произошло. Не машите рукой, если заметите кровь в моче — это тоже верное свидетельство присутствия инфекции. В этом случае, возможно, врач предложит вам лечение антибиотиками.

Отбросьте ложный стыд. Спрашивайте врачей обо всем, что вас тревожит, сообщайте о любых колебаниях самочувствия. Вы должны заботиться о себе как можно лучше. Ведь ваше здоровье — это гарантия того, что рядом с малышом будет заботливая мама, готовая прийти ему на помощь.

Боль в промежности

Вполне допустимо, если в первые дни вы испытываете незначительные и непостоянные боли в области промежности. Послеродовая боль является обычной для всех женщин, имеющих влагалищные роды, — более 90% женщин отмечают, что испытывают болезненные ощущения, особенно в течение двух суток после родов.

Вряд ли стоит надеяться на то, что ребенок весом около 3 кг пройдет через родовые пути без всяких последствий. Даже если во время родов ваша промежность осталась цела, тем не менее она растягивалась, испытывала трение, сдавливалась. Вы выполнили тяжелую работу, ваш организм справился с огромной нагрузкой, и ощущение небольшого дискомфорта вполне понятно.

Но вот если боль становится постоянной и сильной, если она не ослабевает через неделю, нужно немедленно обратиться к врачу. Такое состояние говорит о том, что в организме протекает воспалительный процесс.

Многие женщины боятся сильной боли и стараются пропускать дефекацию, в итоге нагрузка на мышцы промежности увеличивается и боль усиливается. Допускать этого ни в коем случае нельзя.

Последствия эпизиотомии и уход за швами

Боль в промежности после естественных родов чаще всего усугубляется в тех случаях, когда ткань разрывалась или была разрезана при эпизиотомии, а затем зашита. Разрывы шейки матки обычно возникают, когда шейка еще не до конца открылась, а женщина

начинает тужиться. Головка оказывает давление на шейку матки, и последняя разрывается.

Разрезы на промежности делаются врачом в нескольких случаях: быстрые или преждевременные роды (когда головка ребенка испытывает значительные нагрузки, и необходимо облегчить ее прохождение через промежность и снизить вероятность травмы), тазовое предлежание, плохая эластичность тканей промежности, рубцы от предыдущих родов, угрозы разрыва промежности (например, если ребенок очень крупный).

Разрез, по мнению абсолютного большинства врачей, предпочтительней разрыва. Ровные края раны, сделанной ножницами, срастаются лучше, чем разорванные.

Швы требуют обязательного ухода. В послеродовой период необходимо соблюдать все меры предосторожности, чтобы на месте швов не развилась инфекция, которая потом может попасть в родовые пути. Однако появление инфекции при соблюдении правил гигиены маловероятно. Пока вы находитесь в родильном доме, акушерка или медсестра будет регулярно (1–2 раза в день) осматривать ваши швы на предмет воспаления или других признаков инфекции. Она также будет обрабатывать их «зеленкой» или концентрированным раствором «марганцовки».

После выписки из роддома ухаживать за швами на шейке матки и стенках влагалища очень просто: достаточно соблюдать правила гигиены. Эти швы всегда накладывают рассасывающимся материалом, поэтому их не снимают. Заживление небольших ран и швов происходит в течение 2–4 недель после родов. Более глубокие травмы заживают дольше.

Швы на промежности обычно также накладывают нитями, которые сами рассасываются. Узелки

отпадают на 4-е сутки — в последний день пребывания в роддоме или в первые дни после выписки домой. Если для сшивания использовался другой материал (не способный рассасываться в организме), то швы снимают на 3–4-е сутки.

Огромную роль в уходе за швами на промежности играет соблюдение женщиной правил личной гигиены. Каждые два часа необходимо менять прокладку или подкладную пеленку вне зависимости от ее наполнения. Нужно использовать только свободное хлопковое белье или специальные одноразовые трусики. Категорически запрещается использование утягивающего белья, так как оно оказывает значительное давление на промежность, что нарушает кровообращение, препятствуя заживлению. Избегайте синтетических тканей.

Подмываться необходимо также каждые два часа (точнее, после каждого посещения туалета). В туалет следует ходить регулярно, чтобы наполненный мочевого пузырь не препятствовал сокращению матки. Утром и вечером, когда вы принимаете душ, промежность нужно мыть с мылом, а в течение дня эту зону полезно ополаскивать водой.

Мыть шов на промежности очень просто: достаточно просто направить на него струю негорячей воды. После каждого подмывания нужно высушить промежность и область швов, промакивая полотенцем спереди назад.

Первое время вам придется смириться с некоторыми неудобствами. Скорее всего, доктор запретит вам садиться на стул или на кровать. В зависимости от степени повреждения женщине, имеющей швы в промежности, нельзя садиться в течение одной или двух недель. При этом на унитаз разрешается садиться уже в первые сутки после родов. В подавляющем большинстве случаев садиться на твердую

поверхность рекомендуют на 5–7-е сутки после родов — на ягодицу, противоположную стороне повреждения. На 10–14-е сутки можно садиться на обе ягодицы.

Неприятные ощущения в зоне шва должны в скором времени начать ослабевать и пройти. Для ускорения процесса заживления швов при любой возможности следует выполнять специальное упражнение. Старайтесь попеременно напрягать и расслаблять мышцы тазового дна на 6–8 секунд, чтобы увеличить приток крови. Повторяйте каждый цикл 10–15 раз.

Пока шов чувствителен, избегайте сексуальных отношений.

Дискомфорт от рубцов

Иногда после заживления швов рубцы продолжают вызывать дискомфорт и болевые ощущения. Их лечат прогреванием, но не ранее чем через две недели после родов, когда матка уже сократилась. Для этого используют «синюю», инфракрасную или кварцевую лампу. Процедуру надо проводить 5–10 минут с расстояния не менее 50 см, но, если у женщины чувствительная белая кожа, его нужно увеличить до метра, чтобы избежать ожогов. Эту процедуру можно проделывать самостоятельно дома после консультации врача или в кабинете физиолечения.

Если на месте сформировавшегося рубца женщина ощущает дискомфорт, рубец грубый, то для устранения этих явлений доктор может порекомендовать мазь Контрактубекс — ее нужно применять 2 раза в день в течение нескольких недель. С помощью этой мази удастся добиться уменьшения объема образуемой рубцовой ткани, уменьшить дискомфортные ощущения в области рубца.

ПОВОД НАСТОРОЖИТЬСЯ

В норме неприятные ощущения постепенно ослабевают и полностью исчезают через 6–8 недель после родов. Однако порой возникают такие осложнения, наличие которых грозит серьезными проблемами для здоровья. Если вы заметите у себя тревожные признаки, о которых идет речь в этой главе, не раздумывая, обращайтесь к врачу.

Послеродовой период характеризуется нехваткой времени. Но это вовсе не значит, что визиты к врачу следует отложить «на потом». Если вы вовремя не отреагируете на тревожные сигналы, то рискуете запустить заболевание.

Обращаясь к врачу по любому заболеванию (даже по поводу «банального» насморка), необходимо сказать ему, как давно вы стали матерью, кормите ли вы грудью, как прошли роды — это может существенно повлиять на схему лечения и назначение препаратов или отказ от них.

Боли в спине

К сожалению, не редкость, когда у женщин после родов появляются проблемы с болями в спине и множеством других осложнений, так или иначе связанных с позвоночником. Во время беременности и родов на позвоночник приходится очень серьезная нагрузка. Болевые ощущения в спине довольно часто беспокоят после родов. Если они очень выраженные, вам следует проконсультироваться у невропатолога и ортопеда.

Специалисты выделяют несколько наиболее распространенных причин, по которым у родивших женщин возникают проблемы опорно-двигательной системы.

Во-первых, боль в позвоночнике может быть вызвана растяжением мышц тазового дна и связок лобкового сочленения. В этом случае болевые ощущения концентрируются в позвоночнике и распространяются на ноги.

Во-вторых, после родов ослабленные под воздействием гормонов беременности мышцы и связки позвоночника еще не приобрели необходимый тонус. По этой причине позвонки давят друг на друга и на нервные корешки сильнее, чем прежде. При этом необходимость часто брать малыша на руки приводит к появлению болезненных ощущений в суставах, мышцах рук, различных отделах позвоночника.

В-третьих, после родов уменьшаются живот и матка. Грудные железы, напротив, увеличиваются, что ведет к повторному изменению центра тяжести, осанки и перераспределению мышечного тонуса (во время беременности центр тяжести тоже смещался за счет увеличивающейся матки и веса плода). Мышцы в очередной раз должны адаптироваться к новому состоянию, окрепнуть и полноценно поддерживать позвоночник. Пока этого не произошло, позвонки будут давить друг на друга, из-за чего возникает боль в спине, чаще — в грудном отделе позвоночника, в межлопаточной области.

Если у вас до беременности были заболевания позвоночника, следует обязательно обратиться в больницу, так как после родов имеющиеся недуги могут усугубиться. Но даже если боль в спине, малом тазу, суставах рук и ног или головная боль, головокружения возникли после родов впервые, вам все равно лучше обратиться к мануальному терапевту и кинезиологу.

Мануальный терапевт владеет системой ручных приемов, направленных на коррекцию или ликвидацию

патологических проявлений, вызванных изменениями в позвоночнике, суставах, мышцах и связках. В этом случае лечебное воздействие на больной участок осуществляется через соседние здоровые суставы и мышцы. Кинезиолог (специалист по особой форме лечебной физкультуры) подберет комплекс безопасных упражнений для укрепления мышц и связок, поддерживающих позвоночник и обеспечивающих движение в суставах. Специалист также определит щадящий уровень упражнений, чтобы не перегрузить еще не восстановившуюся после родов молодую маму.

Обязательно расскажите врачу обо всех перенесенных заболеваниях и о протекании беременности и родов. По мере необходимости вам будут назначены дополнительные методы обследования (рентгенологические, ультразвуковые, ядерно-магнитный резонанс).

Очаги воспаления на ногах

Обследуйте состояние ваших ног. Посмотрите, нет ли на них припухших и покрасневших участков. Чаще всего такие признаки можно найти на голени. Они довольно болезненные и горячие на ощупь. Подобные симптомы говорят о послеродовом тромбофлебите.

Послеродовой тромбофлебит — это воспаление стенки вены с последующим образованием на этом участке тромба, полностью или частично закрывающего просвет сосуда. Обычно он проявляется на 2–3-й неделе после родов. Встречается тромбофлебит вен матки, вен таза и вен бедра.

При этом заболевании общее состояние женщины ухудшается, ее пульс становится частым и поверхностным. Может наблюдаться озноб, высокая температура, боль в ногах, прежде всего в икроножных мышцах,

уплотнение и болезненность по ходу вены, отек ноги, иногда резко выраженный. Повышенная температура держится 2–3 недели, отек — 1–2 месяца.

При послеродовом тромбофлебите показан абсолютный покой с высоким положением ног (при тромбофлебите бедра). На низ живота кладется пузырь со льдом, показаны пиявки по ходу пораженной вены ноги. Антибиотики сочетают с применением спазмолитиков (промедол, папаверин). В отдельных случаях показана хирургическая операция — тромбэктомия. После перенесенного тромбофлебита рекомендуется бинтование ног эластическим бинтом или ношение эластических чулок.

Ни в коем случае не пробуйте самостоятельно справиться с болезнью, массировать больные участки и принимать обезболивающие средства по собственному усмотрению. Это заболевание лечится исключительно под контролем врача.

Очаги воспаления на груди

Очаги воспаления вы можете обнаружить и на груди. Красные, болезненные участки на молочных железах могут свидетельствовать о развитии мастита. Чаще всего он протекает с высокой температурой, слабостью и болью в теле, подобной боли при гриппе. Другими типичными симптомами мастита являются увеличение размера груди, жжение и болезненные ощущения при кормлении, а также чувство тошноты и эмоциональной подавленности.

Провоцирует мастит бактериальная инфекция, которая попадает в молочную железу через трещину в соске или отверстие млечных протоков в соске. Бактерии появляются на коже груди при кормлении ребенка, опасность их проникновения в молочную железу

увеличивается, когда малыш припадает к груди. Это увеличение количества бактерий и приводит к воспалению молочной железы.

Мастит, если он не запущен, можно лечить и в домашних условиях, но только под наблюдением врача. Врач должен не только назначить процедуры и препараты, но и следить за процессом кормления, поскольку порой возникает угроза попадания гноя в организм малыша вместе с материнским молоком.

Методы лечения развившегося мастита довольно просты. Врач назначает на две недели антибиотики. Причем прием лекарств не следует прекращать, даже если симптомы исчезнут. Слабые проявления мастита можно временно уменьшить с помощью теплого компресса или теплого душа перед кормлением. Помогает и обильное питье.

Некоторые врачи рекомендуют сцеживать молоко каждый раз после кормления. Считается, эта мера дает дополнительный стимул для лактации и является профилактикой мастита, при котором необходимо избегать застоя молока в железах. Но у этой точки зрения есть и противники, которые считают, что молока в организме женщины вырабатывается ровно столько, сколько нужно ребенку, и незачем подвергать грудь дополнительной нагрузке. А мастита можно избежать, если регулярно массировать грудь и не подвергать ее переохлаждению.

В принципе, мастит не является поводом отказываться от кормления. Исключением являются те случаи, когда грудь начинает гноиться и возникает угроза попадания болезнетворных микробов в организм малыша.

Прикладывать ребенка лучше поочередно то к одной, то к другой груди. Но порой на сосках возникают трещины, и процесс кормления из удовольствия

превращается в пытку. Попробуйте начинать кормление со здоровой груди, а больную давать в конце, когда малыш уже не испытывает голода и сосет менее активно. Если же трещины доставляют заметное беспокойство и долго не проходят, начните смазывать грудь соком каланхое или ополаскивать фурацилином.

Стоит ли говорить, как важно содержать грудь в чистоте. Ее следует мыть с детским мылом минимум один раз в сутки, а в первые дни — после каждого кормления. Ежедневно меняйте бюстгальтер. Желательно пользоваться специальными прокладками, которые вы можете менять по нескольку раз в течение дня.

Настораживающие выделения

Особое внимание обратите на характер кровянистых маточных выделений (лохий). В норме они могут продолжаться до полутора месяцев, и ничего страшного в этом нет.

Поводом для немедленного обращения к врачу послужит то, что, несмотря на количество и цвет маточных выделений, вы заметите в них большие красные сгустки или кусочки тканей. Насторожить вас должно и неожиданное кровотечение алого цвета, в то время как лохии уже давно стали коричневыми или желтыми. Это может быть признаком маточной инфекции или наличия в матке частей плаценты.

Другими признаками маточной и влагалищной инфекций являются повышенная чувствительность половых органов, зуд.

Если выделения начинают плохо пахнуть, необходимо обратиться к врачу.

И, конечно, следите за теми местами, в которых при родах произошел разрыв или был сделан разрез. Кровотечения и болезненность в этой области могут

говорить о том, что произошло расхождение швов или туда попала инфекция. Пускать на самотек такое положение дел нельзя.

При обнаружении у себястораживающих признаков немедленно обращайтесь в женскую консультацию. Если вам не с кем оставить ребенка — позвоните в «скорую помощь» или в медицинский центр, проконсультируйтесь или вызовите врача на дом. Ваше здоровье теперь принадлежит не только вам.

КЕСАРЕВО СЕЧЕНИЕ: ОСОБЫЙ СЛУЧАЙ

Случается и так, что сохранить жизнь и здоровье маме и ребенку может только кесарево сечение. Таким термином вот уже долгие годы называется полостная операция, которую выполняют либо под общим наркозом, либо под эпидуральной анестезией.

При кесаревом сечении передняя брюшная стенка послойно вскрывается. Сначала хирург разрезает кожу. Разрез может быть поперечным или продольным — это зависит от выбора врача и от конкретной ситуации. Далее врач рассекает подкожную жировую клетчатку, вскрываются апоневроз, мышцы и брюшина. Затем производится разрез на матке, через который извлекают ребенка и плаценту. После этого все разрезы так же поэтапно зашивают в обратном порядке.

Сегодня в некоторых роддомах до трети всех беременностей разрешается с помощью этой операции. Правда, иной раз даже сами врачи признаются, что проводят ее часто ради того, чтобы перестраховаться.

Что касается самих рожениц, тут мнения бывают различными. Некоторые женщины считают именно кесарево сечение единственно приемлемым способом родов. Среди них в основном те роженицы, которые

в полной мере не научились использовать потенциал своего организма и боятся предстоящего испытания. Это и жертвы насилия, и женщины, перенесшие тяжелые заболевания, и те, кто забеременел в юном возрасте, не прочувствовав в полной мере свою сексуальность, и многие другие. Бывает, что за месяцы беременности им так и не удастся избавиться от тяжелых психологических травм, полученных в прошлом, и естественные роды в их случае бывают затруднены.

Также сложно бывает самостоятельно родить и женщинам с низким болевым порогом. Для них кесарево сечение является воплощением мечты: они засыпают беременными, а просыпаются, видя малыша в кроватке. К тому же швы сейчас делают косметические, практически не заметные. Да и риск того, что в матке останутся частички последа, что иногда случается при естественных родах, у «прокесаренных» мамочек практически исключен. Но, конечно, решение о проведении операции кесарева сечения врачи принимают не просто исходя из капризов рожениц. Как-никак речь идет о серьезном вмешательстве в организм.

Противницы кесарева сечения говорят о том, что роды с помощью оперативного вмешательства не дают в полной мере наслаждаться моментом встречи с малышом. Кроме того, в первые дни после операции мамочки чувствуют себя очень слабыми. Они вынуждены голодать некоторое время, пока организм не оправится. А вместе с ними голодает — точнее, не получает грудного молока — и малыш. Ребенку нельзя прикладываться к груди, пока в маминой крови блуждают остатки наркотических веществ.

И, конечно, особенно трудно придется маме в первые месяцы после операции, ведь ей нельзя будет поднимать тяжести. А значит, она не сможет самостоятельно взять малыша на руки, чтобы убаюкать

его, не говоря уже о том, чтобы мыть полы или вывозить из подъезда коляску. Без постоянной помощи родственников в этом случае просто не обойтись.

Как правило, кесарево сечение настоятельно рекомендуется тем женщинам, у которых первые роды произошли именно таким путем. Еще десяток лет назад подобная практика была почти золотым правилом: одна операция неизменно влекла за собой вторую. Однако сейчас появилась другая тенденция. Врачи предлагают женщинам попробовать во второй раз родить самостоятельно. Исследования показывают, что большинству наших соотечественниц это вполне по силам.

Осложнение или недомогание?

Несмотря на то, что операция кесарева сечения довольно распространена, она является серьезным вмешательством в организм и в некоторых случаях грозит осложнениями. Как и любая другая операция, она связана с определенной кровопотерей. Если при естественных родах кровопотеря в норме составляет 200–250 мл, то при кесаревом сечении женщина теряет в среднем от 500 до 1000 мл. Восстановить такой объем гораздо сложнее, поэтому во время операции и в послеоперационный период женщине вводят кровезамещающие растворы, а иногда плазму крови или цельную кровь — это зависит от кровопотери во время операции и состояния пациентки.

Во время операции нарушается целостность брюшины — покрова, который позволяет кишечнику свободно перистальтировать — двигаться, продвигая пищу. После оперативного вмешательства, как правило, возникают спайки — сращения между петлями кишечника и другими внутренними органами. Если

спаечный процесс выражен незначительно, пациентка это никак ощущать не будет. Если же особенности организма подразумевают развитие обширного спаечного процесса, могут возникнуть проблемы со стулом, появиться боли в животе, особенно в нижних отделах.

Лечение в таком случае зависит от выраженности спаечного процесса. В нетяжелых случаях достаточно физиопроцедур. А в тяжелых случаях может быть поставлен вопрос об оперативном лечении: в последнее время хирургически эта проблема устраняется с помощью лапароскопической операции, во время которой путем термокоагуляции спайки «прижигаются».

Другое осложнение кесарева сечения — эндомиометрит (воспаление матки). При оперативном вмешательстве в организм оно возникает чаще, чем при естественных родах. Очевидно, что во время операции происходит непосредственный контакт полости матки с воздухом, полной стерильности которого добиться невозможно. Для профилактики эндомиометрита после операции назначают антибиотики. Короткий это будет курс или длинный — зависит от сопутствующих заболеваний женщины и того, как прошла операция.

У женщин, перенесших операцию кесарева сечения, может возникнуть и субинволюция матки (нарушение ее сокращения). Это вызвано тем, что во время хирургического вмешательства мышца матки пересекается. Поэтому требуется назначение дополнительной терапии, направленной на улучшение сократительной способности матки. Эту терапию проводят в родильном доме в течение 2–5 дней.

Но есть и специфические недомогания, которые являются нормой для женщин, перенесших кесарево сечение. Это и слабость, и неприятные ощущения в области шва, и вялость кишечника.

В первые сутки после кесарева сечения разрешается только пить воду с лимонным соком. На вторые сутки можно побаловать себя куриным бульоном, прокрученным через мясорубку отварным мясом, обезжиренным творогом, йогуртом без фруктовых наполнителей, морсом без сахара. Полностью вернуться к нормальному рациону питания можно после первого самостоятельного стула. Обычно это происходит на 4–5-е сутки.

На вторые сутки маму переводят из послеоперационной палаты в послеродовую, где она сразу должна вести активный образ жизни. Садиться после кесарева сечения обычно разрешается на 2–3-е сутки. А вот брать ребенка на руки пока не следует. Хирурги не рекомендуют в течение двух месяцев после родов поднимать тяжести весом более 2 кг.

Врачи настаивают на том, что на этом этапе женщины должны себя не жалеть, а, преодолевая слабость, боль и «потягивание», начинать вставать, ходить, кормить ребенка.

Не переживайте, если вы начнете кормить грудью чуть позже, чем женщины, родившие в один день с вами естественным путем. После самопроизвольных родов молоко приходит на 3–4-е сутки, после кесарева сечения — на 4–5-е. Это связано с тем, что, когда женщина самостоятельно вступает в роды, у нее происходит выброс в кровь определенных гормонов, которые кроме всего прочего стимулируют выработку грудного молока. Если операция кесарева сечения выполняется в плановом порядке, то есть до развития родовой деятельности, гормон, стимулирующий лактацию, начинает поступать в кровь с опозданием, уже после родоразрешения. Но на весе и состоянии малыша это практически никак не сказывается, так как при необходимости его докармливают специальными адаптированными смесями.

В течение первой недели после кесарева сечения процедурная медсестра будет ежедневно обрабатывать послеоперационный шов антисептическими растворами (например «зеленкой») и менять марлевую повязку. Если рана была ушита рассасывающимся шовным материалом, то обработку раны проводят с той же частотой, но швы не снимают: нити рассосутся сами через 2–2,5 месяца после операции.

После кесарева сечения со шва может сочиться жидкость даже после удаления ниток. Если на передней брюшной стенке возникнет болезненность, покраснение, появятся кровянистые или гнойные выделения из раны, это свидетельствует о возникновении воспалительных осложнений. В этом случае необходимо обратиться к врачу.

В зависимости от тяжести состояния доктор назначит женщине местное лечение. При наличии гнойно-воспалительных осложнений это может быть мазь Вишневского или синтомициновая эмульсия, которые применяют несколько дней. Когда рана очистится от гноя и начнет заживать, назначается препарат Левомеколь, который способствует заживлению раны. Лечение осложнений должно проходить только под руководством врача. Возможно, для обработки швов домой к пациентке будет приходить акушерка, а может быть, молодой маме самой придется ходить в женскую консультацию, где будут проводить процедуру.

Операция позади. Что теперь?

Если в течение недели после операции кесарева сечения у женщины не наблюдается никаких осложнений, ее выпишут домой. В норме пребывание в больнице после оперативного родоразрешения не превышает

10 суток. Послеоперационный рубец на коже формируется примерно на 7-е сутки после операции.

К этому времени, вероятно, лечащий врач разрешит вам принимать душ. Но, принимая водные процедуры, к месту разреза следует относиться бережно. Нельзя направлять на него прямую струю горячей воды или тереть мочалкой. Тщательно вымыть шов вы сможете не раньше, чем еще через десять дней (спустя 2,5–3 недели после операции). Мойте шов мягким мылом с водой, накрывайте сухой повязкой на протяжении нескольких дней. Не переживайте, если шов выглядит как валик, со временем он станет тоньше. Если вы найдете рядом со швом нечувствительную зону, не волнуйтесь, чувствительность кожи скоро восстановится.

На первой же неделе после родов можно приступить к выполнению специальных упражнений, которые мы подробно опишем чуть ниже. Но к активным занятиям физкультурой специалисты советуют переходить не ранее, чем через 2–3 месяца после родов. В отношении послеродовых бандажей можно сказать, что не нужно злоупотреблять их ношением: мышцы вашего живота сами должны работать.

Операция кесарева сечения — это достаточно серьезное хирургическое вмешательство, при котором разрез проходит через все слои передней брюшной стенки. Поэтому, конечно, молодую маму беспокоят боли в области оперативного вмешательства.

В первые 2–3-е суток с болезненными ощущениями помогают справиться обезболивающие препараты, которые вводят женщине внутримышечно. Но уже с первых дней для уменьшения болезненных ощущений маме рекомендуют носить специальный послеродовой бандаж или подвязывать живот пеленкой.

Для того чтобы вы смогли как можно быстрее восстановить свои силы, договоритесь с родственниками

об особой поддержке в том случае, если в первые месяцы после операции вам будет трудно самостоятельно справляться с заботами: убирать в доме и гулять с крохой. Заручитесь их помощью. Почитайте в журналах и на форумах отзывы тех женщин, которые перенесли подобную операцию. Представьте себя на их месте. Подумайте, что еще надо сделать, чтобы подготовиться к такому исходу беременности.

В любом случае — родите ли вы самостоятельно или с помощью операции — ваша радость материнства меньше не станет. Просто не стоит заикливаться на нежелательных и неприятных моментах. Ведь дни появления в вашей семье ребенка — одни из самых счастливых в вашей жизни. Даже если ради них придется немного потерпеть.

Глава 2

Послеродовая депрессия? Встречаем во всеоружии!

КАК УЖАСЕН ЭТОТ МИР...

Пожалуй, ни один момент в жизни женщины не дарит ей столько радости, сколько рождение ребенка. Наверняка в первые дни после родов вам будет трудно отвести глаза от крохотного личика малыша.

Но однажды вы можете почувствовать, что что-то не так. Умиление начнет уступать место раздражению, и теперь вы то и дело станете огрызаться без причины или молча злиться. Заботы, которые еще вчера доставляли столько приятных минут, начнут превращаться в мучительную рутину. Кажется, нет конца и края этим бесконечным ночным пробуждениям и крикам, стиркам и мытью. И это, спрашивается, жизнь?

Да, это жизнь, которая вступила в период послеродовой депрессии. О данном явлении написаны десятки книг, сотни статей. Каждая мамочка, начитавшаяся перед родами специальной литературы, уверена: уж ее-то эта пытка обойдет стороной. И все-таки наступает на те же грабли, что и ее предшественницы. Так

почему же безоблачные дни материнства омрачаются тучами депрессии? И можно ли с этим бороться?

На эти вопросы пытались ответить не одно поколение. Первые упоминания о «материнской грусти» встречаются еще в письменных источниках, датированных III–IV веками до нашей эры. Уже тогда было замечено, что через некоторое время после родов женщины теряют ощущение эйфории и начинают безотчетно грустить.

Все женщины, вступившие в эту полосу плохого настроения, отмечают, что перестали с некоторых пор видеть смысл происходящего и получать удовлетворение от исполнения материнских обязанностей. Возникает ощущение, будто все, что происходит, — совершенно напрасно. Сколько не бейся, дел меньше не становится. А вот силы начинают потихоньку иссякать. А вместе с ними сдают и нервы. И вот уже самый безобидный пустяк выводит вас из себя, и вы рыдаете в полный голос. Жизнь предстает перед вами в черном свете, вы чувствуете себя обманутой в своих ожиданиях. Вместо счастливого материнства вы получили безрадостное и унылое существование.

К сожалению, то время, когда малыш сможет поблагодарить вас за заботу, еще довольно далеко. Пройдет пара лет, прежде чем он научится говорить «спасибо». Да и просто улыбаться и проявлять свою эмоциональную привязанность к вам малышу еще трудно. А потому возникает ощущение, что все ваши старания уходят как вода сквозь пальцы. С утра до вечера вы только и занимаетесь тем, что обслуживаете своего кричащего малютку, а себя не можете побаловать даже пустяком. Кино, театр, походы в кафе, встречи с друзьями — все это осталось словно в прошлой жизни.

Ощущение обмана и разочарования приходит, как правило, к тем мамочкам, которые представляли

рождение малыша в радужном свете и не обращали внимания на предостережения психологов. Женщины, идеализировавшие свое материнство и не задумывавшиеся о его слагаемых, сталкиваются с депрессией гораздо чаще, чем те, кто наблюдал за жизнью молодых матерей на примере старших сестер и подруг.

Другая категория «грустных мамочек» — это те женщины, которые хотели стать идеальными родительницами. Они читали правильные книги и журналы, они правильно питались и выполняли все требования врачей. Все должно было пройти замечательно, но почему-то в дело вмешался случай. Затяжные роды, кесарево сечение, отсутствие молока — существуют тысячи причин, по которым молодые мамы начинают ругать себя. Им кажется, что их вина перед ребенком — чудовищна, что они не смогли дать ему то, что дают своим детям тысячи других матерей. И дни, которые должны были стать самыми счастливыми, постепенно превращаются в кошмар.

Некоторые женщины впадают в отчаяние потому, что малыш родился не того пола (ждали девочку — появился мальчик), не в то время (раньше или позже назначенного врачом срока) или не в том месте (например, в случае, если роды были запланированы дома, а врачи настояли на переезде в больницу).

И наконец, многие женщины начинают чувствовать себя брошенными после того, как в доме появился ребенок. Во время беременности они были в центре внимания мужа, друзей и родственников. Им доставались самые спелые фрукты со стола, их самочувствием и настроением все искренне интересовались. И вдруг центр всеобщего внимания переместился. Мамочкам кажется, что всех теперь волнует только малыш, а их героические усилия в родовой палате словно остались незамеченными. Они чувствуют себя обиженными и начинают грустить.

Послеродовая депрессия может проявлять себя не только резким падением настроения. Бывает, что молодые мамы теряют сон. Вместо того чтобы пополнить силы в промежутках между кормлениями, они перебирают в голове одну за другой тревожные и мрачные мысли, не в силах сомкнуть глаз.

У других нарушается аппетит. Несмотря на то что мамы отлично знают о необходимости правильно питаться, многие бывают не в состоянии заставить себя проглотить хоть кусочек. Но такие явления встречаются довольно редко. Обычно послеродовой депрессией принято считать состояние грусти, обиды и усталости.

Женщины вообще склонны к депрессиям гораздо в большей степени, чем мужчины. Очевидно, это связано с нашей склонностью жить чувствами, а не разумом, иначе здравый смысл подсказал бы мамочкам, что на самом деле повода для грусти нет. Они переживают золотое время, которое будут потом вспоминать не раз. Однако мы такие, какие мы есть. И поэтому около четверти всех мамочек сталкиваются с послеродовой депрессией в том или ином качестве.

Кто же склонен к послеродовой депрессии в большей степени? Исследования показывают, что нет четких критериев, которые позволили бы определить предрасположенность к послеродовой депрессии. Ей подвержены женщины всех возрастов, профессий и национальностей. Она не зависит от того, в который раз вы становитесь матерью — в первый или в третий. Она может возникнуть после рождения вашего первого или четвертого малыша, причем не исключены рецидивы.

Однако есть определенные обстоятельства, которые могут усугубить это состояние:

- предрасположенность к депрессии, в том числе и наследственная;

- негативный опыт в прошлом, провоцирующий негативные ожидания;
- отсутствие поддержки со стороны мужа и других родственников;
- финансовые затруднения;
- психические заболевания;
- тяжелый стресс во время беременности, в родах или непосредственно после них.

«Сюрпризы» гормональные и не только

Важно знать, что словосочетание «послеродовая депрессия» — самый настоящий медицинский термин, а не просто определение плохого настроения. Если вы обнаружили у себя признаки депрессии, ни в коем случае не сидите сложа руки. Не впадайте в уныние и не предавайтесь обидам на весь белый свет. То, что с вами происходит, — в некотором смысле нормально и имеет не только психологическую, но и физиологическую подоплеку.

В последние месяцы вы уже пережили несколько гормональных перестроек, связанных с беременностью и родами. Вот и сейчас организм преподнес вам гормональный «сюрприз», на этот раз не очень приятный. Ваша гормональная система в который раз перестраивается, и всплески хандры и раздражительности — побочный эффект этих изменений.

Вся репродуктивная система женщины тесно связана с работой эндокринной системы. Любые изменения в одной из систем тут же отражаются на работе второй. Более того, перестройка каждой системы тут же вызывает изменения эмоционального состояния женщины. Неслучайно многим знаком так называемый предменструальный синдром. Вынашивание

ребенка, роды, лактация — все эти процессы существенно затрагивают обе системы и сильно отражаются на настроении и эмоциональном состоянии любой женщины.

Не забывайте и о том, что во время родов женский организм покинул один из органов эндокринной системы — плацента. Во время беременности она поддерживала на необходимом уровне не только гормональный уровень малыша, но и регулировала гормональный баланс его мамы.

Непосредственно во время родов количество вырабатываемых гормонов превышает их обычный уровень в несколько раз. Неудивительно, что после этого организму требуется передышка. Переходный период, необходимый для восстановления всех функций и стабилизации нового состояния — лактации, длится около полутора месяцев. Все это время большинство женщин эмоционально нестабильны, ранимы. Их психика находится в состоянии шаткого равновесия. Иногда это состояние называют послеродовым неврозом. Нестабильность эмоционального состояния усугубляется тем, что установление лактации сопровождается периодическими выбросами пролактина и окситоцина — гормонов гипофиза, от которых напрямую зависит психоэмоциональное состояние женщины. Эти гормоны еще называют гормонами привязанности и любви. Вот почему молодую маму может «бросать из крайности в крайность».

Как правило, во время естественных родов, прошедших без осложнений, женщины получают большую порцию окситоцина, который помогает получить удовольствие от родов и сгладить болевые ощущения. К сожалению, так бывает не у всех. Женщины, которым окситоцин вводился искусственным путем, не отключаются в процессе родов от негативных ощущений.

Искусственный окситоцин, который вводят для стимуляции родовой деятельности, способствует только маточным сокращениям, но не влияет на процессы запоминания или способность получать удовлетворение от процесса.

Многие специалисты считают, что использование искусственного окситоцина в некоторой степени провоцирует послеродовую депрессию, так как нарушает выработку в организме собственного окситоцина. Следовательно, нарушается и физиологическая способность женщины быстро забывать ощущения, связанные с родами, и переключаться на другие мысли.

Осложнить психоэмоциональное состояние женщины способны и неправильно проведенные первые часы после родов. Организм молодой мамы ждет конкретного стимула. Женщине необходимо прикоснуться к ребенку и приложить его к груди. Эти моменты вызывают огромный прилив гормонов. Мощный естественный выброс окситоцина и пролактина дает первый толчок для всепоглощающего чувства материнской любви, которое поможет во многом справиться с неприятными эмоциональными состояниями.

В то же время известны многие случаи, когда матери, лишенные возможности первого прикладывания, относились к своим детям достаточно холодно. Таким образом, тяжелые роды (в том числе и кесарево сечение) и отсутствие физического контакта в послеродовые часы являются факторами риска возникновения депрессии.

Самым простым и действенным способом профилактики послеродовой депрессии, если не удалось организовать естественные роды, является организация естественного вскармливания. Гормональный фон меняется в зависимости от того, как протекает лактация.

В процессе выработки молока участвуют все те же гормоны гипофиза — пролактин и окситоцин. Своевременное и частое прикладывание ребенка к груди приводит не только к хорошей выработке молока, но и к скорейшей стабилизации психоэмоционального состояния мамы. При нормально налаженной лактации послеродовой невроз не проявляется совсем или проявляется очень слабо. В противном случае нарушения гормонального баланса начинают нарастать и, как правило, ко второй неделе после родов приобретают уже яркие проявления.

Важно помнить и то, что после родов выработка эстрогенов и прогестеронов — женских половых гормонов, которые во время беременности вырабатывались яичником и плацентой в больших количествах, после появления на свет малыша начинает уменьшаться. Их уровень постепенно возвращается к тому, который был до беременности. Это изменение гормонального состояния оказывает сильное воздействие на нервную систему и влияет на самочувствие и эмоциональное состояние женщины.

Но гормональная система — не единственная в организме, которой сейчас предстоит перестраивать свою работу. Кровеносная система также при беременности циркулировала с увеличенной частотой, и объем крови для снабжения плода был достаточно высоким, не характерным для женщины в обычном ее состоянии. Значительная потеря крови во время родов, изменение давления и объема крови также могут спровоцировать слабость, усталость и депрессивное состояние.

Потерпите, скоро ваше физическое состояние стабилизируется, жизнь войдет в норму и вам будет легче контролировать свои эмоции. Пока же перестановка не завершилась, каждый раз, поймав себя на грустных

или неприятных мыслях, скажите вслух или про себя: «Моя грусть — вполне нормальное явление. Скоро я опять стану веселой и уравновешенной. Мне известно, что это всего лишь изменения, которые скоро завершатся». Вы должны помнить о том, что послеродовая депрессия — не каприз организма, а необходимый этап. Ваш организм должен переключиться с одной напряженной работы (беременность и роды) на другую (забота о малыше).

Обычно трех-четыре недели организму бывает достаточно, чтобы справиться с гормональными пертурбациями. Но известны случаи, когда грусть сопровождает женщину практически все первое полугодие после появления на свет младенца.

О том, насколько быстро пройдет у вас депрессия, во многом можно судить по тому, как вы переносили беременность. Если вы часто беспричинно тревожились, плакали и не спали по ночам, то, возможно, неприятный период у вас затянется на месяцы. Кстати, еще одной подсказкой может стать ваш менструальный цикл. Если вам незнакомо, что такое эмоциональные срывы, связанные с предменструальным синдромом, то и послеродовая депрессия вам не страшна. Удивительно, но факт: несмотря на то что гормональные изменения происходят у всех без исключения женщин, многие их вообще не замечают.

Не следует глотать антидепрессанты или пробовать поднять настроение с помощью алкоголя. И то и другое будет крайне вредно для вашего малыша. Да и вам от них пользы немного. В крайнем случае, выпейте настойку пустырника или валерьянки. И только если депрессия затянулась и налицо очевидные гормональные нарушения, можно посоветоваться с врачом и под его контролем начать медикаментозное лечение.

СОХРАНИТЬ ПОЗИТИВНЫЙ НАСТРОЙ!

Ерунда, это скоро пройдет

Способов вернуть себе бодрость и хорошее настроение в послеродовой период — великое множество. Кому-то по душе занятия спортом и пешие прогулки, кому-то — йога и медитация. Следуйте своей интуиции. Она сама подскажет вам, как улучшить душевный настрой и на каком из способов остановиться. Вы можете взять на вооружение те из них, которые покажутся вам наиболее подходящими. Но главное — позитивный настрой.

С чего же начать борьбу с хандрой? Начните с принятия решения. Пообещайте себе взять контроль над ситуацией в свои руки. Напоминайте себе, что вы — хозяйка своей жизни. Вы управляете своими эмоциями, а не они — вами. Поэтому ваша главная задача — организовать свою жизнь так, чтобы положительные эмоции появлялись в избытке.

Первое — это умение расслабляться. Ежедневные медитации — самый надежный способ разобраться в себе, стряхнуть груз неприятных мыслей и улучшить настроение. Для того чтобы освоить простейшую технику медитации, вовсе не обязательно отправляться в Тибет. Достаточно отвести на нее 15 минут во время сна малыша.

Не спешите браться за дела, едва ребенок уснул. Четверть часа не сыграет огромной роли в деле стирки или готовки. А вот для вашего эмоционального состояния это время может оказаться драгоценным. Сядьте в удобное кресло. Распрямите позвоночный столб. Опустите голову. Положите руки на колени, ступни поставьте параллельно друг другу.

Расслабьтесь. Дышите спокойно и ровно. Представьте приятную картинку. Это может быть хорошо известная вам местность, где вы чувствуете себя уверенно и хорошо; многие люди предпочитают представлять цветы или деревья. Не надо рисовать в воображении картины шумных улиц, магазинов и прочих беспокойных мест.

Ваша задача — очистить сознание от потока мыслей. Это не так просто, как кажется. То и дело вы будете вспоминать о том, что вам надо что-то купить, куда-то позвонить, о чем-то договориться. Вы то и дело будете отвлекаться. Для тех, кто только начинает открывать для себя возможности медитации, это нормально.

Чтобы было проще избавиться от надоедливых мыслей и приостановить внутренний разговор, попробуйте повторять мантру — повторяющееся мелодичное сочетание звуков. На Востоке мантру сравнивают с бревном, которое несет в своем хоботе слон, двигаясь по тесному городу. Если бы хобот животного был свободен, то слон размахивал бы им направо и налево, рискуя покалечиться и принести ущерб окружающим. Бревно помогает ему сосредоточиться и проследовать по улицам без вреда для себя и других.

Точно так же и мантра помогает нам заполнить сознание. Вместо того чтобы думать о домашних делах, анализировать свои отношения с близкими, размышлять над особенностями материнства или жалеть себя, вы освобождаете голову от всех — всех без исключения — мыслей. Даже пятнадцати минут в день таких упражнений вам будет достаточно для того, чтобы дать себе отдых от самокопания и погружения в проблемы.

Через четверть часа вы можете снова приступить к своим домашним делам. Регулярно занимаясь

медитацией, вы заметите, что грустные мысли уже не смогут так просто без вашего желания взять власть над вашими эмоциями. Настроение начнет улучшаться, вернется радость, прибавятся силы, которые вы перестанете тратить на «разборки» с самой собой.

Сама себе психотерапевт

Когда вы научитесь быстро расслабляться и избавляться от посторонних мыслей, используйте медитации для того, чтобы найти ответы на мучающие вас вопросы. Спросите себя, чего именно вам не хватает для счастья, и погрузитесь в самосозерцание. Возможно, вы увидите образ, который подскажет вам причину ваших терзаний.

Вероятно, вы обнаружите, что тревожные состояния и нервное напряжения связаны с тем, что вы не чувствуете в себе сил справиться с нагрузкой. Многие мамочки считают, что их знаний и опыта недостаточно для того, чтобы хорошо ухаживать за ребенком. Они боятся невольно причинить малышам боль или неудобство. Если ваши страхи из этого разряда, то они пройдут, как только вы научитесь обращаться с малышом. Обычно на это уходит не более двух месяцев. Скоро к вам вернется прежняя уверенность. А пока нелишней будет поддержка более опытных родственников.

Медитация может подсказать вам, что все дело в вашем страхе перед неизбежным изменением образа жизни. Как правило, этот страх бывает более выраженным у тех женщин, которые родили ребенка на взлете карьеры. Если беременность и рождение ребенка были заранее продуманы, если вы были психологически готовы к новым делам, то отказ от старых не будет восприниматься вами как трагедия.

Попробуйте выяснить, что именно в «старой» жизни было вам особенно дорого, чего, собственно, вам не хватает. Вряд ли вы скучаете по автомобильным пробкам или начальнику-самодуру. Скорее всего, вы испытываете дискомфорт от потери какой-то определенной возможности, которой обладали до беременности: общения, творчества, заработка.

Если сразу ответить на этот вопрос не получается, попробуйте написать об этом маленькое сочинение — не больше сотни слов. Подумайте, каким образом, сидя дома, вы смогли бы компенсировать потерю. Может, вам стоит чаще разговаривать с другими мамочками во время прогулок с коляской, чтобы не мучиться от одиночества? Или начать подготовку к скорым занятиям с крохой, чтобы дать выход своему творческому потенциалу?

Вместо того чтобы тосковать по прошлой жизни (которая, честно говоря, была тоже далеко не всегда идеальной), лучше постараться сделать свое нынешнее существование гармоничным. Примите как должное тот факт, что некоторое время вам желательно провести дома, с ребенком. А поэтому подумайте, как сделать ближайшие месяцы периодом приятных открытий и приятных впечатлений.

Придумайте себе дело по душе, не требующее больших трат времени и сил. Например, займитесь фотографией. Снимайте все важные моменты из жизни вашего малыша. Заведите большой альбом, придумывайте к снимкам забавные подписи. Или напишите письмо в женский журнал, изложив свой опыт борьбы с усталостью и депрессией. Для многих женщин он может оказаться полезен. Одним словом, не грустите о прошлом, не ждите чудес от будущего, а наслаждайтесь настоящим. В нем довольно много приятных моментов. Надо только уметь их видеть.

КТО ПОМОЖЕТ?

Чаще всего депрессия неожиданно появляется спустя 1–1,5 месяца после родов и также спонтанно может уйти через 4–6 месяцев. Медики выделяют две стадии послеродовой депрессии: раннюю и позднюю. Ранняя депрессия появляется в первые дни или недели и проходит быстро, на протяжении 1–1,5 месяца. Поздняя послеродовая депрессия проявляется спустя несколько месяцев после родов.

Важно, чтобы это состояние не затягивалось на годы, так как спустя несколько лет пребывания женщины в депрессии оно может перерасти в маниакально-депрессивный психоз. В редких случаях депрессия может приводить даже к одной из разновидностей шизофрении.

К сожалению, медикам известны случаи, в которых о самостоятельном решении проблемы не может быть и речи. Такие ситуации возникают крайне редко, но обойти их стороной нельзя. Иногда послеродовая депрессия выливается в настоящий психоз, который грозит обернуться несчастьем.

Начавшись с ощущения опустошенности, усталости и бессмысленности, депрессия развивается. Вскоре у женщины появляется стойкое желание уединяться, не видеть родственников, не подходить к ребенку. Некоторые описывают свое состояние как мучительное, безрадостное, бесперспективное. Они признаются, что их посещают мысли о том, что решение родить ребенка было неправильным, что этим поступком они сломали себе всю жизнь.

Реальность представляется им словно искаженной в кривом зеркале. Невинные страхи, свойственные всем женщинам (например, испортить фигуру), превращаются в самые настоящие навязчивые идеи, лишаящие

покоя. Такая женщина начинает сильно тревожиться по любому пустяку: пятиминутное опоздание мужа, прыщик на щеке, потеря любимого носового платка. Она может впасть в отчаяние из-за того, что никто не позвонил ей с работы и не поздравил с днем рождения. Ей кажется, что прежняя жизнь — с ее перспективами, возможностями, радостями — потеряна навсегда.

Истерики, обмороки, замкнутость — все это свидетельствует о том, что процесс гормональной перестройки организма затянулся и чреват неприятными последствиями. Некоторые врачи описывают случаи, в которых женщины, чья послеродовая депрессия усугублялась крайним переутомлением, страдали галлюцинациями. Стоит ли говорить, что молодая мама в таком болезненном состоянии не может обеспечить нормальный уход за своим ребенком — она даже самой себе не в силах помочь. Поэтому ей требуется квалифицированная помощь специалиста.

Послеродовая депрессия протекает у разных женщин по-разному. Несмотря на то что главной причиной ее возникновения считаются психологические и гормональные изменения, все же нельзя отрицать и генетической предрасположенности. В некоторых случаях можно говорить о послеродовой депрессии как о наследственном заболевании, требующем вмешательства специалиста.

Многие врачи считают, что в случае серьезных расстройств, непрекращающегося чувства тревоги и апатии, потери интереса к происходящему контроль над ситуацией должен взять на себя профессионал. Во многом определяющим фактором для выбора средств лечения депрессии в этом случае становится исследование послеродового периода у вашей мамы и бабушки. Расспросите их подробно о том, что они чувствовали после появления на свет их детей, какие меры принимали

и как скоро неприятные ощущения покинули их. Запишите все эти сведения и подробно перескажите доктору. Возможно, именно такая информация поможет ему определить курс вашего лечения.

Неужели таблетки?!

Избавление от послеродовой депрессии начинается с... постановки правильного диагноза. В некоторых случаях одно только определение «расстройства», проявляющегося такими симптомами, может улучшить самочувствие женщины и немного успокоить ее.

Лечение послеродовой депрессии должно быть как медикаментозным, так и психологическим. Перед тем как диагностировать послеродовую депрессию, следует рассмотреть возможность физических заболеваний (например, заболеваний гипофиза или щитовидной железы).

Возможно, врач склонится в сторону лекарственного метода лечения и назначит прием антидепрессантов. В послеродовой период обычно назначают препараты, называемые селективные ингибиторы обратного захвата серотонина. Они увеличивают содержание в мозгу медиатора-серотонина, необходимого для поддержания гормонального баланса. Эти лекарственные средства обладают незначительными побочными эффектами и не представляют опасности для здоровья ребенка. Продолжительное действие этих антидепрессантов на ребенка еще точно не определено, однако в крайних случаях выбирать не приходится. Несмотря на то что антидепрессанты все же попадают в грудное молоко, нет доказательств того, что они вредят здоровью и самочувствию малыша. Однако прием антидепрессантов обязательно следует обсудить с врачом.

После диагностирования послеродовой депрессии очень эффективной может оказаться групповая

психотерапия. Также полезны обучение уходу за ребенком, поддержка и внимание близких и друзей, а также рекомендации по вскармливанию младенца. Чрезвычайно эффективно медикаментозное лечение, не требующее прекращения кормления грудью.

Многие специалисты считают, что женщинам, у которых естественный процесс протекания родов был нарушен, следует в течение месяца пропить в качестве профилактики курс гомеопатических лекарств или принимать травяные сборы. При этом помните, что любой травяной сбор по своему действию ничем не отличается от лекарственного препарата. Поэтому в любом случае перед его применением проконсультируйтесь с врачом. Убедитесь, что ни у вас, ни у малыша нет аллергии на указанные компоненты.

Регулярные беседы с психологом должны сочетаться с занятиями по релаксации. Очевидно, что женщина, у которой послеродовая депрессия протекает по наихудшему сценарию, превысила запас своих сил, и теперь ей необходимо войти в норму, отдохнуть, прийти в нормальное состояние.

Если есть возможность, можно лечь в клинику или отправиться в санаторий, где персонал возьмет на себя большую часть забот по уходу за малышом и окажет его маме необходимую помощь. Если такой возможности нет, необходимо обеспечить наблюдение больной у специалистов. Речь идет не о банальном капризе или недомогании, а о серьезной болезни, которая требует серьезного лечения.

Принимать помощь!

Если вы живете неподалеку от своих родителей, которые к тому же еще полны сил и желания помогать вам, можете считать, что вам повезло. Их содействие

может значительно облегчить вашу жизнь в первые недели после рождения ребенка и спасти вас от неприятностей послеродовой депрессии. Чем больше забот они будут брать на себя, тем меньше вероятность вашего переутомления.

Однако не стоит ждать, что общение со старшим поколением в этот период само собой станет взаимно приятным и полезным. Нужно приложить определенные силы для того, чтобы посещения родственников радовали и вас, и малыша, и новоиспеченных бабушек и дедушек.

Помощь вовсе не значит постоянное присутствие, граничащее с нашествием. Вам предстоит наладить такой формат общения, при котором близкие будут оказывать содействие молодой маме, не вторгаясь в ее личное пространство, а это достаточно трудная задача.

Лучше заранее прикинуть, кто из родственников и в каком качестве может быть вам полезен. Разумеется, результат будет хорошим лишь в том случае, если представители старшего поколения сами выражают готовность помогать и их не приходится упрашивать. Иначе потери нервных клеток будут гораздо более ощутимыми, чем приобретенные их ценой блага.

Еще до рождения ребенка договоритесь, кто и как часто сможет посещать вашего малыша, а главное, с какой целью. Если бабушки будут ежедневно приходить исключительно для того, чтобы посюсюкать с ребенком, вряд ли такие визиты будут полезны. Ведь молодой маме помимо прочих забот придется думать о том, как принять родственников, напоить их чаем, накрыть на стол... В любое другое время подобные хлопоты были бы женщине приятны. Но в послеродовой период у нее достаточно дел и каждое новое истощает ее силы.

Общаться с ребенком бабушки и дедушки, конечно, должны. И все же главная цель их визитов — помощь. Не надо загружать их непосильной работой. Просите лишь о том, что они могут сделать без особых усилий. Например, они могут по пути к вам заходить в магазин, на молочную кухню или в аптеку. Они потратят на это десять минут — и сэкономят это время для вас. А у вас сейчас каждая минутка на счету.

Вы сидите дома, ваш круг общения довольно узок, а вам так хочется поговорить с кем-то, кто понял бы вас и разделил ваши переживания. Пожалуй, никто не сможет так проникнуться вашими проблемами, как другие молодые мамы. Наверняка в том парке или во дворе, где вы гуляете с коляской, найдется несколько женщин, имеющих детей примерно одного возраста с вашим чадом.

Не бойтесь первой знакомиться, заводить разговор. Заведите разговор о чем-то незначительном, лежащем на поверхности. Спросите соседскую маму о режиме дня ее малыша, о визитах в поликлинику или о прививках. Чувство неловкости, сопровождающее подобные попытки, присутствует почти обязательно. И это нормально. «А вдруг я выгляжу глупо?» — думаете вы. Конечно, очень не хочется выглядеть надоедливой и странной. Но чаще всего такие опасения бывают беспочвенны. Вы едва ли произведете впечатление навязчивой особы. Не забывайте, что остальные мамочки так же, как и вы, ведут весьма замкнутый образ жизни. Им тоже требуется общение. А потому с большой долей вероятности можно предположить, что они поддержат начатый вами разговор.

Есть и еще одна ошибка, которую часто совершают молодые мамы. Они делают временный уклад жизни постоянным. Вернувшись с ребенком из роддома, они всецело сосредотачиваются на ребенке. Муж в это

время находится на периферии. Его задача — обеспечить покой и комфорт паре мама—ребенок.

Но малыш растет очень быстро. С каждым днем он становится все более сильным, а со временем — и самостоятельным. И молодой маме уже не требуется проводить с ним так много времени, отказываясь от общения с мужем. Однако женщины по инерции продолжают игнорировать супругов. Они отказываются от близости, от обсуждения с мужем идей и планов, от совместного отдыха — от всего того, что когда-то было основой их совместной жизни.

Не ограничивайте себя исключительно материнской ролью. Это ограничение не принесет большой пользы ребенку и навредит вашему браку. А, может быть, вы ловите себя на мысли, что, посвящая себя без остатка ребенку, вы ищите повод поменьше общаться с мужем? Что вам трудно оставаться близкими людьми? Такая «страусиная» позиция, при которой вы делаете вид, что не замечаете проблему, ни к чему хорошему не приведет. Рано или поздно вы все равно с ней столкнетесь. И хорошо, если не слишком поздно.

А может, вы играете роль супермамы потому, что в детстве сами не получили своей порции любви и теперь пытаетесь компенсировать ее недостаток с помощью ребенка? Но с какой стати должен страдать муж? Разве вам будет лучше оттого, что ваш любимый человек будет страдать от отсутствия вашего внимания? Внимательно понаблюдайте за собой и определите, что именно вам необходимо изменить в своем поведении по отношению к мужу, чтобы избежать возможного охлаждения отношений.

Безусловно, очень важно дать ребенку все самое необходимое. Но семья — это не организация по выращиванию подрастающего поколения, а нечто гораздо большее. В браке мужчину и женщину должны

объединять не только мысли о том, где купить коляску, к какому врачу поехать с крохой или в какой детский садик его отдать. Крепкий союз отличается тем, что муж и жена продолжают дарить друг другу нежность, тепло, заботу. Муж — это не только помощник в хозяйственных делах, но и близкий друг, желанный любовник, верный советчик.

akusher-lib.ru

Глава 3

А что же секс?

ДОРОГАЯ, ТЕБЕ УЖЕ МОЖНО?

После появления малыша на свет организм женщины нуждается в восстановлении, потому что беременность и роды — едва ли не самая большая нагрузка, которую переносит женщина в течение своей жизни.

После рождения ребенка на сексуальные отношения супругов влияют десятки факторов. Многое зависит от того, как протекали роды, были ли осложнения, какой букет хронических заболеваний имела женщина к моменту беременности и от многих других причин. В каждом конкретном случае восстановление сексуальной жизни может иметь специфические особенности.

В норме при естественных родах, протекавших без осложнений, матке требуется 1–1,5 месяца для того, чтобы освободиться от остатков крови. За это время она успевает вернуться к своему прежнему состоянию после всех тех изменений, которые произошли в ней за время беременности. За этот период она не только сокращается в размере, но и успевает восстановиться

в месте прикрепления плаценты и на других раневых участках.

Пока эти процессы не завершены, врачи категорически запрещают женщине возобновлять половую жизнь. В послеродовой период половые пути слишком уязвимы для проникновения инфекций, которые могут проникнуть в организм через влагалище, шейку матки и саму матку. Инфицирование матки после родов может спровоцировать ее воспаление — эндометрит, одно из наиболее тяжелых послеродовых осложнений. Кроме того, во время родов были повреждены сосуды внутренних половых органов, а половой акт способен спровоцировать кровотечение.

Если роды прошли нормально и не было никаких осложнений и вмешательств, то возобновить сексуальную жизнь можно уже через 6–8 недель. Но если осложнения были, то для восстановления, очевидно, потребуется больше времени. В этих случаях следует обязательно обсудить время возобновления половых контактов с врачом. Сексуальная жизнь может быть разрешена только после полного заживления родовых путей. Часто дополнительное время требуется для заживления мягких тканей родовых путей на местах разрывов и разрезов. Каждая женщина индивидуальна, поэтому сроки могут варьироваться от полутора до четырех месяцев.

Большинство женщин отмечают, что в самом начале возобновления сексуальных отношений они испытывали болезненность ощущений и дискомфорт. Обычно эти неприятные ощущения проходят сами собой через несколько недель. Связаны они с тем, что в промежности располагается очень много чувствительных нервов. При нарушении целостности тканей они повреждаются. Поврежденные нервные окончания могут быть зажаты и в швах. Так как ткани эти очень подвижные и мягкие, сопоставление краев при

сшивании может быть не совсем четким, и конфигурация влагалища, таким образом, несколько изменяется. Именно поэтому возникают болезненные ощущения в тех позах и ситуациях, в которых раньше женщина испытывала удовольствие.

Требуется время для того, чтобы ткани восстановились. Некоторые женщины пугаются, что «теперь это навсегда». Отбросьте страхи — скоро ваше состояние улучшится. Болевые ощущения со временем пройдут сами по мере адаптации чувствительности нерва к новым условиям. Полезно размягчать область шва с помощью мазей, использующихся для келоидных рубцов. К ним относятся препараты Солкосерил и Контратубекс.

Другая причина болезненных ощущений — сухость влагалища, которая со временем также исчезнет. Для борьбы с нею можно посоветовать использование вагинальной смазки, выбор которой подскажет врач-гинеколог. В некоторых случаях болевые ощущения связаны с серьезным нарушением анатомии влагалища после хирургического вмешательства во время родов. Иногда, крайне редко, врачам приходится проводить реконструктивные операции. Следует заметить, что болезненные ощущения сопутствуют далеко не всем молодым мамам. Многие, напротив, отмечают, что их сексуальная жизнь после родов стала более насыщенной и яркой: родив ребенка, они в полной мере начинают чувствовать себя женщинами.

Мне сегодня не хочется...

Помимо физиологических трудностей после родов возобновлению сексуальной жизни нередко препятствуют и психологические. И таких трудностей довольно много.

Очевидно, что в центре интересов женщины теперь не муж, как было прежде, а ребенок. Она прислушивается к каждому движению малыша, к каждому шороху, доносящемуся из детской кроватки. А поскольку ребенок в этом возрасте обычно спит в одной комнате с родителями, неудивительно, что мама вздрагивает по любому пустяку и не может сосредоточиться на ласках мужа. Недаром говорят, что у женщины главная эrogenная зона находится в голове. Страх, что ребенок проснется, приводит к напряжению, и женщина не может расслабиться. Неплохой вариант — не дожидаться ночи, когда вы будете буквально падать от усталости, а попросить бабушку или няню часик-другой погулять с малышом на улице.

Вообще, привычка спать вместе с ребенком довольно опасна для половой жизни супругов. Часто мамы допускают ошибку, приучая кроху спать в одной постели с родителями. Да, конечно, малыш быстрее успокаивается под маминым крылышком. Но ни о какой интимной близости мужа и жены при таком раскладе и речи быть не может. А со временем отучить ребенка от родительской постели будет все сложнее и сложнее. Поэтому психологи советуют не давать ребенку такой возможности, а научиться успокаивать малютку по ночам, подходя к его кроватке. Период «ночных концертов» скоро закончится, и вы снова сможете сделать ночь временем любви.

Есть и еще одна причина, по которой жены в этот период отказывают мужьям в близости. И эта причина объективная: усталость. Набегавшись за день, да еще пару раз проснувшись ночью, чтобы покормить малыша, вы думаете только о том, как бы доползти до постели. И хочется вам вовсе не постельных утех, а просто-напросто выспаться.

Есть и другие мотивы нежелания секса. Один из распространенных — обида на мужа, который не помогает со стиркой-уборкой-глажкой. Таким образом, женщина (как правило, совершенно не осознавая того) пытается «перевоспитать» супруга и даже «отомстить» ему.

Для некоторых женщин секс становится неприятным потому, что они не принимают свой собственный образ, который видят в зеркале. Стоило им привыкнуть к своим округлившимся за время беременности формам, как внешность в очередной раз изменилась. Кожа стала дряблой, от бывшей подтянутости не осталось и следа... Стоит ли говорить, что такое отношение к себе не идет на пользу эмоциональному состоянию женщины. Совет простой: вместо того чтобы заниматься самобичеванием, займитесь собой. Известны тысячи способов того, как можно улучшить свой внешний вид после родов.

Часть женщин ограждает себя от секса потому, что им страшно возобновлять близость. Они боятся разорвать швы, занести инфекцию, испытать боль и разочарование. Что ж, разумное опасение еще никому не мешало. Но никто и не говорит о том, что надо «пускаться во все тяжкие» сразу после выписки. Речь идет о том, чтобы забота о здоровье не переросла в манию и не лишила супругов радости сексуальной жизни на долгие месяцы.

Бывает, что женщина отказывается от секса потому, что боится снова забеременеть, ведь это сейчас так некстати. Вспомните, что методы контрацепции пока еще никто не отменял. Вам остается лишь выбрать оптимальный для себя способ (об этом подробнее — чуть ниже).

Но в любом случае не стоит раз за разом огорчать мужа отказом, ссылаясь на то, что вам не до него. Иначе мужчина вас однажды может еще не так огорчить.

Почему бы не договориться с супругом о том, что на время выбираете быстрый секс — без долгих прелюдий, смены поз и игр? Это поможет мужчине получить необходимую разрядку, а женщине по-прежнему чувствовать себя желанной и при этом сохранить необходимые силы. К тому же это еще один повод намекнуть мужу, что вам необходима его помощь. Только не делайте это в ультимативной форме, мол, утром сходил в магазин — вечером получил порцию ласки. Мужчины этого очень не любят. Призовите на помощь женскую мудрость и красноречие.

Долгое отсутствие половых контактов становится весьма ощутимым, по крайней мере для нерожавшего родителя. Два месяца до родов плюс два месяца после — это ж целая вечность! Если вам небезразлично состояние вашего мужа, если вы хотите сохранить с ним теплые и близкие отношения, которые были свойственны вашей паре в прошлом, уделите этому вопросу пристальное внимание.

Нет, поддаваться на уговоры и рисковать здоровьем, возобновляя сексуальные контакты прежде установленного врачом срока, не надо. А вот начать подготовку своего организма к интимной жизни следует чем раньше, тем лучше.

ИНТИМНАЯ ЗАРЯДКА? ПОЧЕМУ БЫ И НЕТ!

Возобновляя сексуальную жизнь после родов, женщины замечают, что анатомическое соотношение ее половых органов и органов ее супруга изменилось. Иногда изменения столь велики, что половой акт теряет для пары свою прежнюю привлекательность. Оргазм почему-то не наступает, движения полового

члена чувствуются гораздо слабее, чем во время беременности.

Причины этого явления просты: из-за того, что влагалище во время родов очень сильно расширялось, в послеродовом периоде оно какое-то время остается в расслабленном, вялом состоянии. За счет ослабления стенок влагалища может произойти временное ослабление чувствительности и, соответственно, снижение возбуждения.

Соответственно, мужчина также испытывает меньше удовольствия от полового контакта. Если до родов стенки влагалища обхватывали половой член по всей длине, то после родов — только у входа во влагалище.

Зачастую женщины начинают из-за этого паниковать, боясь, что изменения, происшедшие с ее половыми органами, необратимы. Но это не так. Эта проблема первых месяцев преодолима. Главное, чтобы оба партнера осознавали, что неудобства — временны, и скоро сексуальная жизнь наладится.

Для восстановления тонуса влагалища женщинам нужно делать специальную гимнастику.

Буквально через неделю после выписки из роддома начинайте готовиться к возобновлению половых контактов. Влагалище должно вернуться в прежнее состояние. Для того чтобы помочь ему это сделать, врачи-гинекологи рекомендуют выполнять упражнения Кегеля, тренирующие мышцы промежности и вагины.

В середине прошлого века гинеколог Арнольд Кегель придумал их для женщин, у которых после родов возникли проблемы с произвольным мочеиспусканием. Впоследствии оказалось, что эти упражнения еще и повышают сексуальный тонус, улучшают кровоснабжение и даже позволяют контролировать оргазм.

Лучше всего, если вы начнете заниматься клапанной гимнастикой еще до зачатия. В этом случае процесс восстановления после родов будет протекать гораздо легче, а сексуальная жизнь быстрее наладится. В идеале освоить упражнения следует на этапе планирования беременности. Они будут полезны еще и тем, что помогут преодолеть некоторые неприятные последствия, которыми чреват послеродовой период: геморрой, запоры и т. п.

Невидимая гимнастика

Для того чтобы почувствовать, какие именно мышцы нужно тренировать, постарайтесь во время мочеиспускания остановить струю мочи. Мышцы, которыми вы это сделали, и есть мышцы промежности. Теперь ваша задача — научиться их максимально напрягать и расслаблять, сначала в медленном, а потом в быстром темпе.

Для того чтобы овладеть навыком сокращения мышцы промежности, нужно медленно втягивать в себя задний проход, стараясь, чтобы при этом сокращалась и мышца, окружающая влагалище. Это движение, собственно, и будет напоминать работу мышцы, сокращающейся при сознательном прекращении мочеиспускания. Первое время это базовое упражнение следует делать с частотой 1 раз в секунду по 30 раз каждый час в течение дня в любом положении.

Есть и другие упражнения. Так, вы можете медленно втягивать эту же мышцу. В течение 5 секунд втягивайте ее с нарастающим напряжением, затем в течение 5 секунд постепенно расслабляйте мышцу.

Выполнение специальных упражнений не займет у вас много времени. Вы вполне сможете совмещать их с домашними делами. Большинство упражнений можно

делать в любое время — во время прогулки, у телевизора, лежа в кровати и т. д. Они не требуют специального оборудования и даже специального времени.

Не стесняйтесь спросить вашего врача, с какой интенсивностью вам следует выполнять эти упражнения. При пальцевом обследовании доктор определит состояние ваших мышц и скажет, насколько быстро вы сможете восстановить их.

Кстати, вы можете контролировать свой прогресс и сами. Раз в неделю вставляйте два пальца во влагалище и с силой сжимайте их внутри. Разумеется, руки перед этим необходимо тщательно вымыть с мылом. Такая практика позволит вам быстрее вернуть утраченную форму.

Если есть такая возможность, вы можете выполнять упражнения в комплексе. Рекомендуется начинать выполнение упражнений с 10–20 повторов для каждого сфинктера утром и вечером, постепенно увеличивая до 200–300 в день.

1. Сядьте в удобную позу, выпрямите спину, положите руки на колени. Сделайте глубокий вдох животом, выдохните и задержите дыхание. Во время задержки сожмите и разожмите наружный сфинктер заднего прохода.
2. Не меняя позы, мысленно сконцентрируйтесь на участке заднего прохода, который находится на 6 см выше наружного сфинктера. Там располагается внутренний сфинктер. Сделайте глубокий вдох животом, выдохните, задержите дыхание. Во время задержки сжимайте и разжимайте внутренний сфинктер. При этом наружный должен оставаться расслабленным.
3. Не меняя позы, начните тренировку наружного сфинктера мочевого пузыря. Необходимо выполнять действия, схожие с теми, когда вам требуется сдержать позыв к мочеиспусканию. Сделайте

глубокий вдох животом, выдохните, задержите дыхание. Во время задержки сжимайте и разжимайте наружный сфинктер мочевого пузыря.

4. 10–15 раз сильно сожмите влагалище, как будто хотите удержать мышцами половой член, а затем расслабьте. Отдохните. Повторите через 30–40 секунд. Сделайте еще одну паузу и еще один повтор.

Какое бы упражнение вы ни выбрали, оно обязательно пойдет вам на пользу: стенки влагалища станут более упругими, улучшится кровообращение половых органов.

Кстати, если во время беременности женщина действительно регулярно занималась гимнастикой, то проблемы с изменением размеров влагалища ее могут не коснуться вообще. Потому что развитые упражнениями мышцы быстро вернут все на свои места.

НОВЫЙ ПОДХОД К ПРИВЫЧНОМУ ПРОЦЕССУ

Вопросы о начале сексуальных отношений и специальных методах восстановления мышц влагалища — далеко не единственные, возникающие у молодых мамочек после родов. Сексуальные отношения изменились, причем не в лучшую сторону. И надо что-то делать, чтобы временные неприятности не переросли в постоянные проблемы в отношениях супругов.

По данным статистики, почти половина родивших женщин еще через три месяца после родов испытывает неприятные ощущения во время полового контакта. Некоторые воспринимают секс после родов как повинность. Почти пятая часть испытывает те или иные сложности в течение целого года после появления малыша на свет. Разумеется, это накладывает отпечаток на жизнь семьи в целом.

Если вы говорите мужу, что не можете доставить ему удовольствие в постели, значит, на самом деле просто не хотите этого. Если, конечно, речь не идет о первом дне после родов. Существует множество способов подарить друг другу радость физического общения без ущерба для здоровья молодой мамы.

Наверняка ваш муж не настолько закомплексован, чтобы предпочитать только прямой половой акт, к тому же только в миссионерской позиции. Да и вы скорее всего тоже достаточно подкованы в вопросах интимной близости. Сейчас — не девятнадцатый век, информация по любым вопросам, касающимся секса, доступна.

Скорее всего, еще несколько месяцев назад вы могли удивить своего мужа в постели чем-нибудь особенным. Где же ваша изобретательность? Сейчас самое время дать волю фантазии. Она поможет и сохранить нежные отношения с мужем, и не причинить себе вреда.

Оральный секс является одной из неплохих альтернатив сексу традиционному. Для мужчин оральные ласки являются одними из самых любимых. Да и многие женщины отмечают, что такой секс позволяет им в полной мере выразить свою любовь и нежность к мужчине. Противницы оральных контактов утверждают, что этот вид связи подразумевает достаточно долгий акт. Но ведь вы с мужем — близкие люди. Вы можете прямо сказать ему, что продолжительные ласки для вас сейчас утомительны. Попросите его не задерживать оргазм, а в случае необходимости ускорить его. Мужчина может помочь вам, скорректировав ваши движения или ускорив развязку, подключив руки.

В свою очередь он может доставить вам удовольствие, лаская ваш клитор. Большинство врачей не возражают против таких ласк. Напротив, петтинг

(взаимные ласки без прямого полового акта) является неплохой альтернативой на время, необходимое вашему организму для восстановления после родов.

Некоторым мужчинам приходится по душе половой акт, во время которого член, не входя во влагалище, движется между ног женщины в непосредственной близости от наружных половых органов. Стоит заметить, что и в этом случае пара должна помнить о необходимости соблюдения всех требований гигиены.

Многие мужья не скрывают радости по поводу округлившихся форм своих возлюбленных. Грудь в период кормления, как правило, увеличивается на один-два размера, что приводит мужчин в восторг. Конечно, усиленные ласки этой зоны вам сейчас ни к чему. Но порадовать мужа видом красивой упругой груди вы можете. Наверняка для любимого ваш внешний вид станет еще одним поводом восхищаться вами и мечтать о вас.

А вот с анальным сексом стоит быть осторожными. Для некоторых пар он, действительно, является неплохим выходом из положения. Но нельзя забывать и о том, что вашему кишечнику пришлось нелегко в последние месяцы беременности и во время родов. Анальный секс противопоказан женщинам с увеличившимися или воспалившимися геморроидальными узлами. Если вы испытываете болезненные ощущения в области прямой кишки, лучше отказаться от такой формы секса. Через 8–10 недель можно переходить к прямому половому акту.

Близость после операции

Возобновить сексуальную жизнь после операции кесарева сечения в некотором смысле проще, чем после естественных родов, роды не деформировали половые

органы. Ни шейка матки, ни стенки влагалища не изменились с тех пор, как вы забеременели. И все же некоторые сложности имеются и в этом случае.

Что касается срока возобновления сексуальных отношений после оперативного родоразрешения, то он одинаков и для прооперированных пациенток, и для женщин, рожавших через естественные родовые пути. Начинать половую жизнь врачи советуют не ранее, чем через 6–8 недель. Несмотря на то что влагалище не претерпело никаких изменений, восстановление сексуальной жизни требует определенного времени. И дело не только в шве на коже живота, который обычно заживает довольно быстро. На матке тоже остался рубец, который будет заживать в течение месяца или даже двух.

Фактически на месте прикрепления плаценты и плодных оболочек матка в это время представляет собой обширную раневую поверхность. А, как известно, любая рана «притягивает» инфекции.

Заживление раневой поверхности матки, как и у рожавших естественным путем женщин, сопровождается выделениями, лохиями. Сначала они кровянистые, затем сукровичные и слизистые. Лохии выделяются в течение 6–8 недель после родов. Следовательно, вы можете судить о заживлении поверхности матки по прекращению этих выделений. Как только они прекратятся, необходимо сообщить об этом гинекологу, который может дать окончательное разрешение на возобновление половой жизни.

Иногда мужья не верят, когда жены, перенесшие операцию кесарева сечения, говорят о том, что испытывают болезненные ощущения в «непострадавшем» влагалище при половом акте. Но болезненность естественна и легко объяснима. Нельзя забывать и о том, что женщина после кесарева, как и после

естественных родов, испытывает недостаток эстрогена, который прежде помогал ее влагалищу увлажняться перед половым актом. Так что не удивляйтесь, если во время полового акта молодая мама ощутит в промежности дискомфорт и даже болезненность. Это нормально и скоро пройдет. Помочь себе можно, используя любые смазки, нейтральные кремы, гели и т. д., приобрести которые можно в интим-магазине. Лечебные мази использовать не стоит, поскольку, как правило, они содержат гормоны и их нельзя рекомендовать во время кормления грудью. Посоветуйтесь с врачом при выборе средства.

Помните и о том, что женщина, перенесшая кесарево сечение (или просто трудные роды), часто испытывает подсознательное желание напомнить партнеру о перенесенных ею мучениях, лишив его секса. Таким образом она пытается привлечь внимание к себе, к своим проблемам и физическим недомоганиям. Партнерам в этом случае предстоит быть особенно внимательными к молодым мамам.

В целом специалисты отмечают, что женщины, перенесшие операцию кесарева сечения, как правило, в большей степени испытывают психологические сложности в постели, нежели физиологические. Их беспокоит то, что их животы «обезображены» шрамами, и они стесняются предстать перед партнерами в «неприглядном» виде.

Остается лишь заверить молодых мам, что настоящая любовь не пропадает из-за такой мелочи, как зеленка на животе (которая скоро смоется) или послеоперационный шов. К тому же шрамы, которые остаются после кесарева сечения, со временем бледнеют и выравниваются. Тем более что в наши дни чаще всего выполняется косметический шов, который становится практически незаметным и позволяет

носить самое откровенное белье. Если же вас слишком смущает вид шва, купите красивую кружевную сорочку — большинство мужчин не равнодушны к красивому белью.

Но не переборщите с интенсивностью сексуальной жизни. Даже если вы испытываете сильное возбуждение и половой акт не вызывает у вас дискомфорта или болезненных ощущений, не стоит форсировать события. Помните о том, что вы перенесли полостную операцию, а это — довольно серьезное вмешательство в работу организма. Не старайтесь продемонстрировать мужу всю свою пылкость, берегите себя от чрезмерных нагрузок. В первые месяцы занимайте пассивные позиции, лучше всего — миссионерскую. Лучше разнообразьте свою сексуальную жизнь за счет нежных поглаживаний и оральных ласк.

Вообще, запрет на прямой половой акт в первые недели после родов и ограничения последующих недель вовсе не означают, что вы должны отказываться от удовольствий в постели. Просто теперь сексуальная жизнь предъявляет повышенные требования к безопасности и ждет от супругов фантазии и изобретательности.

КОНТРАЦЕПЦИЯ ПОСЛЕ РОДОВ

Даже если вы мечтаете иметь множество детей, думать о зачатии в послеродовой период преждевременно. Ваш организм слишком истощен для того, чтобы немедленно приниматься за выполнение новой серьезной задачи и снова перейти в состояние беременности.

Подождите по крайней мере полгода — время необходимо вам для того, чтобы восстановить здоровье и дать необходимую порцию тепла и заботы вашему крохе, который только что появился на свет.

Беременность, роды, лактация — все это огромная нагрузка. На протекании новой беременности, безусловно, отразятся и дефицит витаминов, и потеря крови в предыдущих родах.

Не забывайте и о том, что в случае раннего наступления беременности вам придется вынашивать ребенка и одновременно кормить грудью, а это — уже двойная нагрузка. Процесс лактации требует большого расхода витаминов и микроэлементов для обеспечения качества грудного молока и удовлетворения потребностей малыша. Именно во время лактации многие женщины жалуются на выпадение волос и разрушение зубов. Новая беременность вдвойне усилит потребление малышами (родившимся и пребывающим в утробе) веществ из материнского организма.

Часто при наступлении новой беременности на фоне грудного вскармливания количество молока уменьшается по причине гормональных изменений. Молоко может пропасть или изменить свой вкус до такой степени, что ребенок сам откажется от груди.

Но даже если новая беременность не отразится на качестве и количестве молока, специалист может порекомендовать вам перейти на искусственное вскармливание. Это необходимо не только для того, чтобы сэкономить запас веществ, необходимых для вынашивания малыша. Дело в том, что при воздействии на сосок происходит стимуляция выработки гормона окситоцина, что в свою очередь вызывает сокращение матки. Этот механизм способствует более быстрому восстановлению женщины после родов, но для развития новой беременности вреден. Для того чтобы плод хорошо развивался и не подвергался стрессам, матке необходим покой.

Идеальным сроком восстановления организма считается двухлетний период. Именно столько времени

нужно маме, чтобы прийти в себя и накопить достаточный запас сил.

Вот почему контрацепция в первые месяцы после появления малыша на свет может рассматриваться как неотъемлемая часть процесса восстановления после родов. Она сохранит ваши нервы от ненужных волнений, связанных с нежелательной беременностью, и уберезет организм от сильных стрессов и перегрузок, к которым он еще не готов.

Многие женщины искренне верят в то, что если они кормят грудью, то беременность не наступит. Отчасти это так. Тем не менее этот метод контроля зачатия действует только в том случае, если вы прикладываете ребенка к груди регулярно и не заменяете часть грудных кормлений прикормом из бутылочки. В противном случае метод теряет свою эффективность.

Если же женщина не кормит грудью, то говорить о ее защищенности и вовсе не приходится. Ее способность к зачатию может восстановиться уже через 1,5–2 месяца после родов. Сигналом к тому, что пора использовать средства контрацепции, служит возобновление менструаций.

При этом помните, что все женщины уникальны. У кого-то менструации и способность к зачатию могут возобновиться спустя месяц, другим требуется целый год. Лучше не полагаться на усредненные цифры, а застраховать себя от нежелательных последствий.

Известны случаи, когда беременность наступала даже при отсутствии видимых признаков овуляции. И зачастую она протекает без токсикоза или иных неприятных симптомов. А если учитывать большую загруженность молодых мам и их постоянную сосредоточенность на малыше, становится неудивительно, почему так часто они узнают о своем «интересном положении» на довольно солидном сроке.

В послеродовой период вы не сможете пользоваться календарным методом контрацепции — работа вашей гормональной системы еще не стабилизировалась, поэтому ожидать от нее ритмичной работы пока не следует. Лучше выбрать более надежный способ. Полную безопасность может гарантировать только применение противозачаточных средств.

Эффективность и безопасность использования гормональных средств защиты пока не нашла единой оценки среди специалистов. Многие врачи считают, что, попадая в молоко, гормоны могут нанести вред малышу. Другие медики уверены, что дело исключительно в грамотном подборе подходящего средства.

В любом случае гормональный препарат нельзя «назначать» себе самостоятельно — это может сделать только врач. Он же определит и оптимальный способ введения препарата. Это могут быть таблетки или инъекции. Преимущество инъекций в том, что в отличие от таблеток, которые требуют ежедневного приема, укол действует в течение нескольких недель. Если же вы решили отложить беременность на несколько лет, возможно, врач порекомендует вам гормональную капсулу, которая будет защищать ваш организм сроком до 5 лет.

Внутриматочную спираль большинство современных специалистов в этом случае использовать не советуют. Она может спровоцировать обострение имевшихся в организме инфекций и осложнить последующую беременность. Если вы не любите механические средства защиты и предпочитали до родов пользоваться внутриматочной спиралью, то вам придется немного подождать. Врачи не рекомендуют использовать этот метод непосредственно после родов. Даже если вы абсолютно уверены в том, что скрытых

инфекций и хронических гинекологических заболеваний у вас нет, ставить спираль можно не ранее, чем через 1,5–2 месяца после родов.

Самым предпочтительным методом считается презерватив, который не имеет побочных эффектов. Тем более что вы можете отказаться от его использования в любой момент, как только почувствуете, что организм достаточно восстановлен для новой беременности. Применять его очень просто — достаточно натянуть на половой член непосредственно перед актом. Презерватив можно купить в любой аптеке или супермаркете.

Однако при всех преимуществах этого метода у него есть и недостаток. Длительное применение презерватива снижает чувствительность партнеров, да и длительное непоступление спермы в организм женщины считается вредным явлением.

Другим механическим средством, показанным женщинам после родов, является использование влагалищной диафрагмы — специального резинового колпачка, вставляемого во влагалище. Подобрать размер колпачка может только врач, а в дальнейшем вы можете покупать его в аптеках. Правда, при этом методе контрацепции вам надо показываться гинекологу не реже одного раза в два месяца.

А вот спринцевания после полового акта врачи считают не очень надежным способом защиты от нежелательной беременности. Его можно применять только в сочетании с другими средствами.

Если же вы перенесли операцию кесарева сечения, на вашей матке остался рубец, который может оказать влияние на течение последующих беременностей. Врачи считают, что оптимального состояния для вынашивания следующей беременности рубец достигнет через 2–3 года после операции — то есть

как раз к тому времени, когда организм женщины в целом успеет восстановиться после предшествующей беременности. Поэтому думать о новой беременности «кесаренным» мамам следует не раньше, чем через пару лет.

akusher-lib.ru

Глава 4

Мамочка, вы просто загляденье!

И ВНОВЬ ПРОДОЛЖАЕТСЯ БОЙ... ЗА КРАСОТУ!

Молодые мамы удивительно красивы. И не только потому, что их глаза излучают особый свет, а с лица не сходит трогательное выражение нежности. За время беременности гормональные изменения подарили их коже ровный оттенок, волосам — здоровый блеск, ногтям — твердость.

Но вот роды остались позади. И постепенно проявляются признаки усталости, становится очевидным недостаток времени для ухода за собой. Красота начинает тускнеть, а мамочка — расстраиваться.

На самом деле поддержать цветущий вид можно и в условиях вечного цейтнота. Главное — выработать свой алгоритм. Женская красота — тема необъятная, как вселенная. И, пожалуй, целой жизни не хватит на то, чтобы перепробовать все известные маски для лица, сделать все возможные омолаживающие процедуры и перебрать все идущие вам стрижки. Тем

временем косметологи, парфюмеры и стилисты придумывают все новые и новые изыски.

Скажем прямо: вам сейчас не до излишеств. Можно, конечно, и суперобертывания испытать на себе, и в семь цветов радуги покраситься. Но в вашем случае нужно определиться с приоритетами. Всего вы не успеете.

Поэтому думайте о главном. Красота начинается со здорового вида кожи, волос, ногтей. Даже если вы стильно оденетесь, покрасите ресницы дорожкой тушью, губам придадите оттенок восходящего солнца, а про кожу лица забудете, яркий наряд и декоративная косметика лишь привлекут ненужное внимание к дефектам кожи.

Вместе с тем часто пользоваться маскирующими средствами в вашем случае нежелательно: кто знает, не вызовет ли хваленый тональный крем аллергию у вашего крохи. Кроме того, мельчайшие частицы косметических средств могут впитываться через поры кожи и попадать в кровоток, что при кормлении грудью противопоказано.

Поэтому временно смещаем акценты с декоративной косметики и тщательно следим за тем, чтобы кожа была чистой и в меру увлажненной. Вместо дорогих очищающих масок вполне можно некоторое время пользоваться глиной, которая продается в каждой аптеке. А крем лучше выбрать из числа тех, которые рекомендованы беременным и кормящим матерям.

Кстати, обратите внимание на тип кожи — он мог стать другим после родов! Изменился ваш рацион питания, изменился обмен веществ. Так что не спешите доставать косметику из старых запасов, пока не убедитесь, что она вам действительно подходит.

Но чистым должно быть не только лицо. Вы, конечно, и без наших напоминаний принимаете теплый душ дважды в день (горячие ванны в первые недели после

возвращения из роддома противопоказаны). После родов образуется усиленное потоотделение, а поэтому мыться надо тщательнее, чем даже во время беременности. Температура воды должна быть около тридцати шести градусов. После душа растирайтесь махровым полотенцем, чтобы ускорить кровообращение.

А помните ли вы о необходимости следить за гигиеной рта, носа, ушей? Если на ваших зубах и языке слой налета, то такой рот не сделает красивой ни одна губная помада. Кроме того, неухоженная ротовая полость является серьезным источником инфекции и самоотравления, открытым для всех видов заболеваний. Вы и сами можете не догадываться о том, что ваше недомогание стало следствием плохого ухода за зубами или деснами.

Как бы вы ни устали и ни спешили к ребенку, не выгадывайте время за счет чистки зубов. Купите хорошую щетку — не слишком жесткую, которая не ранила бы десны. В эти маленькие ранки могут впоследствии попасть остатки пищи, которая, таким образом, станет рассадником инфекции. Ко всему прочему, рана десны, вы можете стать обладательницей неприятного запаха изо рта.

Источником такого запаха может также служить осадок, собирающийся на корне языка. Чистить язык нужно не менее тщательно, чем зубы. Вы можете для этой цели использовать чистую чайную ложечку. После очищения тщательно прополощите рот.

Не забывайте и о том, что вам, возможно, придется принимать специальные препараты, содержащие кальций, для того, чтобы ваши зубы не начали крошиться. Кальций необходим малышам для роста костей. Кормящие матери отдают детям достаточно много этого ценного вещества с молоком, а потому через три-четыре месяца у них начинают болеть зубы,

тускнеть волосы, ломаться ногти. Проконсультируйтесь с врачом и начните принимать поливитамины не дожидаясь того момента, когда визит к стоматологу станет неизбежным.

Уделяйте по минуте в день ушам и носу. При этом уши достаточно лишь обмывать в доступных местах, не стремясь глубоко залезть пальцем или ватной палочкой — это может нанести вред. Находите время для промывания носа. Помните, что постоянно забитые носовые ходы вызывают неблагоприятные процессы в сосудистой системе, провоцируют снижение тонуса лица и преждевременное старение.

Ну и, конечно, помните о глазах. На время откажитесь от использования теней, туши и жидкой подводки. Вы можете пользоваться карандашами — делать так называемую скрытую подводку по краю века, зрительно увеличивая количество ресниц. Возможно, ваш взгляд будет не таким ярким, как в то время, когда вы щедро наносили на себя декоративную косметику. Зато вы сможете вспомнить о том разрезе глаз, которым наградила вас природа, по-новому продумать свой образ, чтобы удивить всех через пару месяцев. А еще заняться глазной гимнастикой, регулярное выполнение которой делает взгляд выразительным.

Упражнения для глаз выполняются с опущенными веками. Двигайте глазами яблоками вниз и вверх, вправо и влево. Выполняйте круговые движения. Скоро вы заметите, что у вас появились дополнительные возможности выражать свои эмоции одним красноречивым взглядом. Ваши глаза перестанут быть ленивыми. Вы сможете быстро распахнуть их и так же быстро потупить, отвести взгляд в сторону или кокетливо взглянуть из уголка глаза. Такая зарядка не требует особого времени — выполняйте ее, когда вам будет угодно.

Новые проблемы — новые решения

К сожалению, иногда быть красивыми молодым мамам мешают специфические проблемы, появляющиеся во время беременности и сразу после родов. Но и они не так страшны, как кажутся на первый взгляд. Главное — не опускать руки. Как правило, проблемы эти носят временный характер.

Самые красивые от природы ноги после родов требуют особой заботы. Молодым мамочкам приходится проводить много времени стоя. А поэтому их ногам грозят неприятности — расширение ножных вен, появление неприятных ноющих ощущений, развитие плоскостопия.

Боли в ногах могут возникнуть из-за того, что раньше вы ходили целый день на каблуках, а теперь дома предпочитаете домашние тапочки. Резкая смена обуви влечет за собой и смену осанки, а вместе с ней — мышечные боли. Возможно, вам следует носить домашние туфли на платформе или на небольшом каблуке — это поможет снять лишнее напряжение.

После мытья массируйте ноги махровым полотенцем снизу вверх. При этом ступню разогревайте особенно сильно. Массируйте ноги и перед тем, как ложиться в постель. Правда, если во время беременности вам был поставлен диагноз варикозное расширение вен, массаж можно проводить, только имея разрешение врача.

Через несколько месяцев после начала кормления может начаться выпадение волос. Это связано с потерей кальция, который молодая мама отдает с молоком своему малышу. Мы уже говорили о необходимости приема поливитаминов, которые помогут восполнить недостаток необходимых женщине веществ. Но если этой меры окажется недостаточно, советуем сделать

выбор в пользу короткой стрижки. Как только вы перестанете кормить, проблема решится сама собой, и вы сможете снова отрастить волосы такой длины, какой вам угодно.

Во время беременности на лице могут появляться коричневые пятна. Чаще всего они располагаются на лбу и щеках и называются хлоазмы. Особенно сильно страдают от них женщины, предрасположенные к появлению веснушек.

Как правило, после родов хлоазмы бесследно исчезают. Если же они остаются на лице спустя и месяц, и два, следует обратить на них внимание. Правда, и в этом случае использование косметических отбеливающих средств нежелательно. Лучше пользоваться натуральными средствами: накладывать на потемневшие места салфетку, смоченную соком калины, смородины или огурца. Хорошим средством в борьбе с хлоазмами может стать лимон.

Часто после беременности на коже сохраняется усиленная пигментация. Если вас смущают лишние родинки на лице, попробуйте осветлить их при помощи простокваши. Намочите в ней ватный диск и щедро нанесите молочный продукт на лицо. Через десять минут смойте прохладной водой.

Если раньше вы защищались от появления веснушек с помощью специальных солнцезащитных кремов, теперь от них придется на время отказаться. Лучше надевайте шляпу с широкими полями, которая будет предохранять кожу лица от прямого попадания солнечных лучей.

После родов темп и образ вашей жизни стали другими. Изменился обмен веществ, гормональный фон... Так почему бы не измениться и вам самой? Не сделать новую стрижку, не купить новый крем? Сделайте это время временем перемен к лучшему!

ПОТЕНЦИАЛ ПРИРОДЫ

Беременность и послеродовой период — время, когда женщина вынуждена ограничивать себя в выборе средств по уходу за лицом и телом. И связано это, разумеется, с тем, что в этот период женщины стремятся сделать все, чтобы химические соединения искусственного производства не попали в организм малыша с материнским молоком или через поры кожи.

Но ведь желание быть красивыми было свойственно женщинам во все эпохи — даже тогда, когда промышленность не предлагала в ассортименте всевозможные лосьоны, кремы, скрабы и гели. И многим нашим предшественницам из поколения бабушек и прабабушек это с успехом удавалось. Секрет их красоты в умении пользоваться силами природы. Именно натуральная, природная косметика способна на несколько месяцев заменить содержимое тюбиков и баночек.

Пожалуй, главное достоинство природной косметики — ее доступность. Что бы вы ни нашли у себя в холодильнике, с большой долей уверенности можно утверждать, что этот продукт можно использовать в качестве народного косметического средства.

Пожалуй, одной из наиболее эффективных сфер применения природной косметики можно называть борьбу с темными кругами и мешками под глазами. Эта проблема беспокоит многих женщин в послеродовом периоде и связана с хроническим переутомлением и недосыпанием. Кожа вокруг глаз очень тонкая и нежная — почти в четыре раза тоньше, чем на других участках лица. А поэтому она первой сигнализирует о том, что с нами что-то не в порядке.

Откуда же берутся круги? В капиллярах под глазами застаивается кровь, не насыщенная кислородом.

Она-то и начинает просвечивать сквозь тонкую кожу. Если к тому же коже не хватает влаги, то она становится еще более прозрачной и круги делаются особо заметными.

Конечно, радикальным средством борьбы с темными кругами может стать хорошее кровоснабжение. А для этого нужно постараться больше спать и чаще бывать на свежем воздухе. Но режим дня молодых мамочек подчиняется потребностям ребенка, а потому не всегда удастся спать и гулять столько, сколько требуется организму. Поэтому боритесь с кругами доступными вам средствами.

Делайте по утрам холодные компрессы для век. Вы можете использовать холодную воду, а можете остудить в холодильнике пакетик из-под выпитого чая — это прекрасное средство для стимулирования кровообращения. Вы можете также прикладывать к векам заранее приготовленные в холодильнике кусочки льда из чистой воды. Вы можете заморозить кипяченую воду, а можете использовать для этой цели настой ромашки и других трав.

Отлично помогает справиться со следами усталости на лице картофель. Потребуется всего пара ложек сырого натертого картофеля. Разложите его тонким слоем на салфетку и положите на веки на 5–10 минут. При желании к картофелю можно добавить мелко нарезанную зелень петрушки или укропа. После того как вы смоее остатки картофеля и трав прохладной кипяченой водой, тут же сделайте компресс из творога. После этой процедуры неплохо умыться холодным зеленым чаем.

Многим молодым мамочкам досаждают пигментные пятна. Чаще всего повышенная пигментация, появившаяся во время беременности, бесследно исчезает в первые несколько недель после родов. Однако

можно не ждать так долго и попробовать бороться с ними бабушкиными средствами.

Очень действенным средством являются примочки из винного уксуса. Смочите ватный диск в 6%-ном растворе винного уксуса и наложите на пятно. Следите, чтобы уксус не попадал в глаза, а в случае попадания сразу же промойте проточной водой. Через десять минут снимите примочку с пятна и наложите на это же место толстым слоем простоквашу, смешанную с пшеничной мукой. Делайте три-четыре такие процедуры каждый день, затем вы должны заметить, что пятно немного посветлеет. Теперь можно повторять процедуру один-два раза в неделю.

Хорошим средством борьбы с пигментными пятнами является и редька. Но помните, что накладывать дольки редьки непосредственно на лицо нельзя — предварительно надо смазать его кремом, можно детским. Такую маску нужно держать на пятне не менее двадцати минут, а смывать ее лучше всего молоком.

Неплохо помогает осветлять пигментные пятна на лице сок моркови. Достаточно умываться им дважды в день и давать средству высохнуть на лице. После высыхания смыть остатки стаканом прохладной воды, в которой предварительно следует растворить столовую ложку молока.

Кстати, молочные продукты могут спасти и ваши волосы, которым в период кормления грудью приходится несладко. Самый простой способ накормить волосы и «угостить» их кальцием таков. Вечером опустите корочку черного хлеба в стакан с молоком и оставьте на ночь в теплом месте. Утром разомните смесь пальцами и добавьте в нее одно яйцо. Намажьте полученную кашу на голову, накройте полиэтиленовым пакетом или пищевой пленкой, а сверху замотайте теплым полотенцем. Ходите так по дому

не меньше двадцати минут, а затем смойте теплой водой. Как правило, даже одной такой процедуры в неделю бывает достаточно, чтобы помочь волосам восстановить блеск и объем.

Если вы не имеете ничего против резкого лукового запаха, можете восстановить цвет лица и с помощью лука. Свежевыжатый луковый сок смешайте с теплой овсяной кашецей и положите на лицо на десять минут. Это средство не только отбелит кожу, сделает менее заметными пигментные пятна, но и послужит вам прекрасным тонизирующим средством. Завершая рассказ о том, как убрать с вашего милого личика следы бессонных ночей и тревог за благополучие малыша, скажем: надежных и простых способов очень и очень много. Главное, чтобы у вас было желание их попробовать в действии. Дайте волю своей фантазии, смелее кладите на лицо то, что осталось от приготовления завтраков, обедов и ужинов!

А вот маски и примочки с использованием меда и других пчелиных продуктов вам временно противопоказаны. Несмотря на то что они обладают замечательным целебным и косметическим эффектом, нельзя забывать и о том, что мед является сильным аллергеном. Так что откажитесь на время от «пчелиной» косметики и не покупайте кремы и шампуни, в состав которых входит мед, прополис и другие компоненты подобного происхождения.

С легким паром!

Природные средства помогут вам в борьбе не только с дефектами кожи, но и с послеродовой депрессией. Речь идет о хорошо известном эффекте травяных ванн. Только прежде чем принимать их, обязательно проконсультируйтесь с врачом. Помните, что

расслабляться в теплой водичке в первые несколько недель после родов противопоказано. Зато потом — отмокайте сколько душе угодно.

Расслабляющие ванны рекомендованы тем мамочкам, которые, несмотря на бешеный ритм жизни, никак не могут успокоиться, прийти в себя, избавиться от навязчивого чувства тревоги. Однако помните, что «ванн» правила для молодых мамочек немного отличаются от обычных.

Принимать расслабляющие ванны можно один-два раза в неделю по 10–15 минут. Не чаще и не дольше. Только после четвертого-пятого месяца при желании вы можете сделать эту процедуру ежедневной.

Откажитесь от использования сильно пахнущих ароматических масел и композиций. Масла иланг-иланга, жасмина, пачули — их успокаивающий эффект всем известен. Но малышу может не понравиться, если при очередном кормлении он почувствует от маминой кожи слишком резкий и незнакомый запах. Пожалуй, исключением может стать лаванда, да и то лишь в том случае, если ребенок не проявит своего недовольства.

Что же делать? Неужели можно плескаться только в чистой воде? Вовсе нет. Смело добавляйте в ванны настои целебных трав. В первую очередь — тех, которые врачи рекомендуют и для детских ванн. Они достаточно ароматны, но не слишком резки и наверняка придутся по вкусу ребенку.

Ванны с отваром ромашки — это прекрасное средство не только расслабиться в ароматной воде, но и улучшить состояние кожи, ведь ромашка, как известно, обладает антисептическим и расслабляющим эффектом. Можно добавлять к сухим цветкам ромашки плоды облепихи и земляничные листья. А если смешать отвар из ромашки с отваром из хвои

и березовых листьев, такая ванна будет обладать еще и общеукрепляющим эффектом.

Приготовить отвар из трав в домашних условиях очень просто.

1 кг свежей травы (или 300–400 г сушеной) поместите в большую кастрюлю, залейте тремя литрами холодной воды и поставьте на плиту на средний огонь. Доведите до кипения, убавьте огонь и держите смесь на плите еще 5 минут. Когда смесь остынет, процедите ее через марлю или через сито и можете добавлять в ванну.

Излишнюю потливость в послеродовом периоде поможет побороть ванна с отваром листьев березы, зверобоя, малины и перечной мяты. Вы можете произвольно варьировать содержание того или иного компонента, выбрав оптимальные для себя пропорции травяной смеси.

Аналогичным эффектом обладают и ванны из плодов рябины, брусники и коры дуба. Все ингредиенты рекомендуется брать в равных пропорциях. Такая ванна поднимает настроение, устраняет неприятные запахи и предупреждает обильное потоотделение.

Если после беременности ваша кожа потеряла упругость, попробуйте приготовить отвар из листьев папоротника. Такая ванна поможет вернуть красоту вашей груди, бедрам и животу. Ну а если гормональные изменения в организме спровоцировали резкое появление угревой сыпи, смягчить неприятность вы можете отваром из смеси подорожника, календулы, зверобоя, чабреца и можжевельника в равных частях.

Справиться с авитаминозом поможет отвар шиповника. Это богатое витаминами средство обладает противовоспалительным действием и способно защитить

вас при угрозе заражения вирусными заболеваниями. Вы можете принимать целебный отвар внутрь и добавлять в ванну при купании. Неплохо смешать шиповник с листьями малины.

Пару раз в месяц вы можете заняться солевой чисткой кожи. Соль для этого подойдет и обычная, поваренная, но, разумеется, лучше приобрести в аптеке морскую. Смешайте полстакана соли и полстакана жирных сливок. Полученную массу с помощью мочалки втирайте в кожу, уделяя особое внимание загрубевшим участкам: пяткам, коленям, локтям. Если нет сливок, вы можете позаимствовать у мужа крем для бритья. Смывать с себя соляные кристаллы лучше не в ванне, а под душем. Причем сначала советуем ополоснуться под горячей, а затем под холодной водой.

Немало радости доставит вам и плавание в открытых водоемах. В течение долгих месяцев беременности вашему позвоночнику приходилось выдерживать повышенную нагрузку, и теперь наконец-то можно дать спине возможность расслабиться. Однако помните о том, что вода должна быть чистой, а ее температура не ниже 26 °С.

Забываясь о себе, вы должны помнить и о комфорте своего крохи. Понравится ли ему резкий запах вашего геля? Не вызовет ли у него аллергию ваш крем? Современные косметические средства, безусловно, хороши. Но порой косметика из кладовых природы ей ничуть не уступает.

ВЕСЫ СОШЛИ С УМА!

Поэты и художники, воспевавшие округлившиеся формы женщин, родивших детей, жили в эпоху, когда еще не было культа стройного тела, а целлюлит не считался врагом красоты номер один.

В наши дни лишние килограммы — практически синоним неумения следить за собой. Вот только иметь стройное тело после родов значительно труднее, чем раньше.

Даже если в прошлом вы без труда поддерживали себя в форме, сейчас сделать это будет не так-то просто. Ведь вы набрали лишний вес еще во время беременности. Безусловно, несколько килограммов вы оставили в роддоме. Известно, что за непродолжительное время схваток и потуг женщина может похудеть на 5–6 килограммов. Однако скорее всего за девять месяцев беременности вы поправились по крайней мере вдвое больше.

Если женщина не объедалась в ожидании ребенка, не «заедала» свой страх перед родами булочками и пирожными, то скорее всего прибавка в весе составила около дюжины килограммов. При нормальном обмене веществ этот вес будет постепенно таять и за первые полгода может исчезнуть абсолютно.

Но не ждите чудес. Вряд ли вы сможете достичь желаемого эффекта, если будете потакать себе в слабостях: вместо зарядки лежать на диване, вместо диетических хлебцев покупать тортики.

Изменился ваш образ жизни, и это не может не наложить отпечаток на то, как вы выглядите. Возможно, раньше, вскочив в шесть утра, наспех проглотив кусочек сыра с кофе, вы мчались на работу, где вкалывали, забывая обо всем, в том числе и об обеде, а вечером возвращались домой, где вас ждал полупустой холодильник.

Но теперь вы — дама семейная. У вас есть муж, а мужу нужны сытные обеды, ведь всем известно, пролегает путь к сердцу мужчины. Не удивительно, если после замужества вы стали замечать, что вместо 44-го размера вам приходится покупать 48-й.

Став мамочкой, вы, конечно же, решили обеспечить своего ребенка всем самым лучшим, в том числе и в плане питания. А поскольку питается он грудным молоком, стало быть, в вашем холодильнике не должно быть недостатка продуктов. Все лучшее — в дом. И в рот.

Не забывайте и о том, что целыми днями вы находитесь в непосредственной близости от холодильника. И если раньше на работе вы порой отказывались от удовольствия поесть потому, что под рукой просто не находилось ничего съестного, и не было времени бежать в магазин за растворимым супчиком, то теперь вам никто не мешает схватить на бегу шоколадку или сделать бутерброд колбасой.

Так что в некотором смысле, находясь дома, вы оказываетесь в более сложных условиях для поддержания веса в норме. Не говоря уж о том, что голодать с целью сбросить вес вы вряд ли согласитесь — если, конечно, не хотите навредить своему ребенку, лишив его питательных веществ, необходимых для роста и развития.

Можно посоветовать молодым мамочкам соблюдать несколько простых правил для того, чтобы не переедать и сохранять форму.

Ешьте часто — не меньше 5 раз в день — и небольшими порциями.

Тщательно пережевывайте пищу, не глотайте большие куски, даже если вы очень проголодались.

Наслаждайтесь вкусом еды, старайтесь прочувствовать все оттенки блюда.

Одной из причин лишнего веса может быть вялая работа кишечника. В этом случае полезно перед приемом пищи, примерно за полчаса, выпивать стакан кипяченой воды. Кстати, это поможет не только вашей пищеварительной системе, но и создаст ощущение сытости, и вы не съедите за обедом лишнего.

Исключите из рациона высококалорийные продукты с повышенным содержанием жира: майонез, сгущенку, сметану, жирное мясо, рис и картофель. Откажитесь от чая с сахаром, предпочитайте несладкие напитки. Вместо соков лучше употреблять фрукты. Количество витаминов в них то же, а вот калорийность значительно ниже.

Наши бабушки считали, что, употребляя в пищу много жиров, мы делаем доброе дело: увеличиваем жирность молока. На самом деле природа уже позаботилась о том, чтобы состав этого необходимого для наших детей продукта был оптимальным, и искусственно улучшать его не нужно. Лишние жиры не пойдут на пользу младенцу, а останутся на вашей талии стратегическим запасом сала.

Белковую пищу лучше употреблять в первой половине дня, а растительную — ближе к вечеру. Последний прием пищи должен быть не позднее, чем за три часа до отхода ко сну. Если перекусить очень хочется, выпейте чашку некрепкого и несладкого чая с обезжиренным молоком.

Забудьте о диетах. Они вообще-то не очень полезны, а кормящей женщине — тем более. Отказавшись от необходимых калорий, вы рискуете потерять силы, необходимые для того, чтобы справиться с огромным объемом материнских обязанностей. Строгие ограничения не принесут пользы. Запретив себе строго-настрого есть жирную колбасу или печенье, вы можете заработать невроз. Лучше ешьте эти продукты

понемногу и изредка. Например, растягивайте плитку шоколада на две недели. Раз в месяц разрешайте себе полакомиться сочной свининой. Толку от такого подхода будет гораздо больше.

Поскольку каждый день вам надо будет отдавать малышу минимум 600 мл молока, то и жидкости вы должны употреблять достаточное количество. Хорошо пить молоко или кефир. Ешьте творог, рыбу, мясо, яйца и, конечно, фрукты. Ребенку необходимы и витамины, поэтому не забывайте ежедневно включать в свой рацион свежие фрукты и овощи. Вы можете также принимать специальные поливитамины для кормящих матерей. Некоторые «бывалые» мамочки советуют молодым повышать лактацию с помощью пива.

Помните, все, что вы едите, попадает и в организм малыша. В том числе и содержащийся в пиве алкоголь. Лактацию пивные дрожжи, конечно, усиливают. Вот только кому принесет пользу проспиртованное молоко?

Если вам кажется, что малышу не хватает молока, лучше прибегнуть к другим специальным средствам. Ешьте больше грецких орехов, полакомьтесь арбузом. Повышают лактацию также грибные супы и мед, но прежде чем налегать на эти продукты, проверьте на небольших порциях, не вызовут ли они аллергии у малыша.

Вы можете в течение двух недель принимать витамин Е или витамин РР. А если молока стало меньше из-за того, что вы понервничали, попейте отвар пустырника. Обычно лактация восстанавливается. Хорошо помогает выработке молока питье морковного сока — в чистом виде или смешанного в равных пропорциях с молоком коровьим. Можно также попробовать настой из семян укропа, фенхеля и тмина. Но помните, что пряный запах может передаться

и вашему молоку, и неизвестно, придется ли он по вкусу ребенку или нет.

В первое время вы не сможете много времени проводить у плиты. Тем не менее питание женщины после родов должно быть полноценным. Кормящей матери нельзя «сидеть» на покупных пельменях лишь потому, что она не успевает приготовить для себя домашние котлеты. Попросите своих родственников взять на себя часть забот по готовке. Например, они могут сварить в воскресенье вдвое больше овощного супа, чем обычно, и принести половину вам в термосе. Если ваши родственники не очень состоятельные люди, вы можете тактично поговорить с ними о том, чтобы компенсировать расходы на приобретение продуктов.

Мало ем, но не хуюеу...

Нельзя сбрасывать со счетов и такой фактор как наследственность. Есть версия, согласно которой вес женщин напрямую зависит от способности гипофиза увеличиваться и уменьшаться во время беременности и после нее. А эта способность определяется генетически. Если в вашем роду все женщины, став матерями, страдали ожирением, возможно, вам надо еще до начала беременности проконсультроваться с врачами и выработать специальный подготовительный курс, включающий в себя прием медикаментов, диету, индивидуальный комплекс упражнений.

Избавиться от лишних килограммов помогает спокойная обстановка в семье и отсутствие стрессов. Замечено, что женщина, которой не хватает в жизни радости и удовольствий, пробует компенсировать их недостаток за счет еды. Быстро полнеют и женщины, постоянно находящиеся в состоянии страха и стресса.

Пожалуй, главный враг стройности после родов — внутренний настрой. Не будем лукавить. Жизнь молодой мамы — это череда забот, которые изматывают и превращают добрых принцесс в злобных истеричек, стремительно набирающих вес.

Немногие знают, что постоянное пребывание в стрессовом состоянии способно прибавить до нескольких десятков кило! Состояние, когда женщина в расцвете сил под влиянием стресса начинает стремительно поправляться, имеет медицинское название — нейрообменно-эндокринный синдром.

Роды стали большим испытанием для вашего организма. В идеале, организм должен справиться с нагрузкой и прийти в норму. Но это в идеале. А идеальным здоровьем никто из нас похвастать не может: каждая система имеет слабое звено. В том числе и наш организм. Вот и получается, что причина, вызвавшая стресс, ушла в прошлое, а тело, работающее из-за болезней по сбитой программе, не может выйти из стрессового режима.

Женщина, подверженная такому синдрому, начинает после родов стремительно полнеть, даже если ведет достаточно активный образ жизни и тратит много энергии. Просто количество стрессов переходит в качество. А с лишним весом растут, как снежный ком, и другие проблемы: повышается артериальное давление, нарушается деятельность почек, изменяется обмен веществ.

Последствием такой сверхчувствительности к пережитому стрессу может стать и снижение функции щитовидной железы, которая отвечает за многие обменные процессы, и в этом случае вес будет продолжать расти неуклонно! Самое печальное, что медикаментозное лечение в данном случае желаемого эффекта не принесет: действие препаратов будет

блокироваться жировой тканью. Так что не надейтесь на пилюли — начните борьбу с недугом с диеты. Употребляйте меньше сахара и соли. Избегайте картофеля, риса и бананов — они содержат крахмал. Забудьте о пирожных, тортах и конфетах — по крайней мере, пока ваш вес не станет близким к норме.

При этом вы можете искренне недоумевать: «Едим с мужем одну и ту же пищу, двигаемся одинаково, а он почти не толстеет!» Да ведь он и должен толстеть меньше вас. Вы — женщина. И специфика вашей гормональной системы и обмена веществ таковы, что жир только и ждет удобного случая, чтобы поселиться на вашем прекрасном теле.

Такой особенностью женский организм наградила природа. Ведь женщина — в первую очередь мать. И для того, чтобы выносить дитя, ей необходим достаточный запас жировой ткани. Во время беременности жировые клетки появляются в необходимом количестве (а при неумении контролировать аппетит — в избытке) сами собой. А вот о том, чтобы от них избавиться, женщина должна заботиться сама. Здесь милости от природы ждать не приходится.

Можно посоветовать молодым мамам в качестве эффективного средства похудения медитации и занятия йогой. Они научат вас контролировать свои эмоции и концентрироваться на положительных сторонах происходящего. Вам больше не придется объедаться для того, чтобы забыть о своих проблемах.

Возьмите на вооружение одно из наиболее любопытных и эффективных восточных упражнений. Сядьте в удобную позу, расслабьтесь, постарайтесь отвлечься от посторонних мыслей. Сосредоточьтесь на своем теле — том, которое вы имеете в настоящий момент. Представьте себе его во всех подробностях, со

всеми достоинствами и недостатками. Постарайтесь закрепить этот образ в памяти. А теперь представьте другой — идеальный — образ своего тела. Возможно, вы считаете эталоном те параметры, которые у вас были в период непосредственно до беременности или размеры десятилетней давности — это не важно. Важно, чтобы и этот образ вы представили очень четко. А теперь попробуйте мысленно слить два образа в один, заменяя нынешний образ на желаемый. Считается, что регулярные повторения этого упражнения помогают достичь потрясающих результатов.

Несколько слов нужно сказать о необходимости хорошего сна. Последние исследования показали прямую зависимость между полноценным отдыхом и весом. Продолжительность сна должна быть не меньше 7–8 часов. Недостаток сна ведет к нежелательным сдвигам в обмене веществ и провоцирует развитие диабета и ряда заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Ученые считают, что, недосыпая, молодые мамы ломают механизмы регуляции аппетита и расходования организмом энергии. Кроме того, не отдохнув как следует ночью, женщины не склонны много двигаться в течение дня. А недостаток физической активности, как известно, неминуемо приводит к ожирению.

Так что не бросайтесь в крайности. Ешьте, двигайтесь и спите в меру. И тогда результаты не заставят себя ждать.

Способствует полноте и недостаток свежего воздуха. Кислород необходим для успешного протекания процессов окисления в организме. Хотите быть стройной — старайтесь чаще проветривать комнату, спите с открытой форточкой. Если есть возможность, пейте кислородные коктейли — они прекрасно стимулируют обменные процессы.

Больше бывайте на свежем воздухе. Между обменом веществ и количеством поступающего в организм женщины кислорода существует прямая связь. Не спешите радоваться, если родственники предложили погулять с малышом, дав вам возможность поваляться на диване. Лучше сами отправляйтесь на прогулку. Правда, ходить по тридцать километров в день тоже не следует. Иначе такой аппетит нагуляете, что вечером опустошите все съестные запасы из холодильника.

И снова гормоны?

Но дело не только в желании похудеть, образе жизни, рационе питания, но и в гормональном фоне, который, как мы помним, кардинально изменялся во время беременности и после родов. Изменение соотношения гормонов может дать вам прибавку в весе в пять, а то и в десять килограммов. Если вы считаете, что едите мало, двигаетесь много, и при этом только набираете вес, следует обратиться к врачу. Возможно, речь идет о гормональном сбое.

О том, что гормоны напрямую связаны с весом, слышали многие. Однако не все знают, какие из них и каким образом влияют на нашу стройность.

После родов в организме женщины начинается новое серьезное перестроение. После выхода плаценты снижается уровень гормонов эстрогена и прогестерона. Начинают в большом количестве вырабатываться гормоны, необходимые для лактации, такие как окситоцин и пролактин.

Пожалуй, самый известный гормон — эстроген, который еще называют женским гормоном. Однако он может и лишить молодых женщин их привлекательности, если будет содержаться в избытке. В первую

очередь его чрезмерное количество можно определить по чрезмерной полноте в области бедер и живота. Как правило, такая полнота почти не поддается коррекции с помощью обычных диет. После строгих ограничений в еде «растаявшие» килограммы быстро возвращаются.

Бороться с избытком эстрогена необходимо не только потому, что он делает наши фигуры непривлекательными. Дело в том, что большое содержание этого гормона в организме может обернуться серьезными гинекологическими заболеваниями, в частности — миомой матки.

Ни в коем случае не пробуйте скорректировать гормональный баланс самостоятельно. Ведь, не будучи специалистом, вы можете допустить ошибку, и тогда чаша весов склонится к недостатку эстрогена. А это уже чревато новыми угрозами для нашей красоты: в первую очередь — повышенным ростом волос на руках, ногах и лице. Возрастает и риск некоторых заболеваний: инфаркта миокарда, остеопороза, инсульта, стенокардии. Так что в погоне за стройностью не забывайте о том, что организм не прощает грубого вмешательства дилетантов.

Есть и другие гормоны, содержание которых в женском организме влияет на наш вес. Возможно, все дело в окситоцине, который производится надпочечниками. Его влияние особенно велико именно в период 20–30 лет, когда женщины обзаводятся потомством. Он вырабатывается в большом количестве непосредственно после родов после сокращения матки.

Непосредственно на повышение веса сам окситоцин не влияет. Он помогает женщинам справляться с депрессиями и одиночеством. Именно окситоцин отвечает за то, чтобы молодая мама окружила своего новорожденного малыша заботой и лаской. Но дело в том,

что у многих женщин это стремление в послеродовой период распространяется и на других членов семьи, в первую очередь — на мужа. Несмотря на усталость, молодые мамочки стараются всячески ублажить своих благоверных. А помня о том, что путь к сердцу мужчины лежит через желудок, они начинают совершать кулинарные подвиги. Так что если вы заметили за собой необъяснимое желание окружить своего близкого заботой, которая ведет к вашему обоюдному перееданию, вполне возможно, что все дело в окситоцине.

Справиться с этой «бедой» просто: достаточно лишь направить свои усилия в «мирное» русло и проявлять любовь к близким любым другим образом. И не старайтесь самостоятельно понизить уровень окситоцина, иначе депрессия (в том числе и послеродовая) доставит вам много неприятных минут.

Иногда окситоцин путают с тироксином, который регулирует скорость обменных процессов в организме. Этот гормон как никакой другой влияет на вес женщины. Если он содержится в необходимом количестве, то, как правило, женщина может похвастать стройной фигурой. Если же тироксина не хватает — это прямой путь к ожирению. Тревожным знаком, свидетельствующим о том, что этот гормон у вас содержится в минимальном количестве, может стать проблемная кожа.

Однако, несмотря на очевидную необходимость повышения уровня этого гормона, не спешите это делать без руководства врача. Иначе можете «проскочить» через нормальный вес и приобретете угловатую фигуру подростка. А вместе с ней — целый букет болезней, начиная от тахикардии и аменореи и заканчивая бессонницей.

Говоря о связи гормонов и полноты, стоит отметить и норадреналин — «гормон ярости». Именно на его

основе готовят многочисленные лекарства, угнетающие аппетит и улучшающие обмен веществ. Он вырабатывается в организме в периоды стрессов, помогает справиться с опасностью и принять правильное решение в сложной ситуации благодаря тому, что улучшает кровообращение мозга. Если в гневе вы краснеете — скорее всего, у вас норадреналин вырабатывается в необходимом количестве.

А вот женщины, чьи надпочечники не обеспечивают в должном объеме этим гормоном, нередко не находят в себе сил противостоять ударам судьбы. Именно они — первые претендентки на «заедание» проблем. И если вы после очередной бессонной ночи у детской кроватки налегаете на вкусненькое, возможно, дело не только в вашей слабой воле, но и в недостатке гормональной поддержки в борьбе со стрессами.

Должна молодая мама быть знакома и с гормоном соматотропином. Именно он помогает наращивать мускулы и сжигать жиры. Его волшебные свойства быстро улучшать фигуру хорошо знакомы многим спортсменам. Особенно привлекает он женщин, желающих иметь красивую упругую грудь, поскольку действительно может творить чудеса.

Однако как бы ни было сильно ваше желание иметь привлекательное тело без жира и складок, не беритесь за дело самостоятельно или по совету тренера из фитнес-центра. Известны многие случаи, когда «качки», желая быстро и с меньшими усилиями улучшить фигуру, «садились» на гормоны и в результате наносили непоправимый вред здоровью.

Вы кормите грудью, и до завершения кормления любая гормональная терапия должна проводиться под строгим контролем врача. Только после тщательного обследования доктор может твердо сказать, является ли ваша полнота следствием избытка или недостатка

того или иного гормона, и пропишет необходимое лечение.

Чтобы не теряться в догадках, лучше всего пойти в больницу и сдать соответствующие анализы. Иногда сбить гормональный фон могут неправильно подобранные контрацептивы. Если после приема того или иного гормонального препарата ваш вес начал неуклонно расти, сообщите об этом своему гинекологу и впредь откажитесь от этого средства защиты.

СПОРТЗАЛ НА ДОМУ

Не будем себя обманывать: время на полноценные тренировки в спортзале под наблюдением опытного специалиста женщине, родившей ребенка, найти очень трудно. Тем не менее сбросить лишний вес очень хочется. Во-первых, молодая мама должна выглядеть красиво в глазах мужа, ребенка и в своих собственных. А во-вторых, очень не радует перспектива полностью менять гардероб из-за того, что любимые вещи не сходятся на талии. А потому придется самой разрабатывать систему упражнений, самой заставлять себя потеть, самой оценивать результаты.

Хуже всего, если нехватка времени и усталость станут привычной отговоркой. Мол, получасовую зарядку мне делать некогда, поэтому не буду делать никакую. Выкраивайте время для занятий физкультурой по минуткам. Хвалите себя за каждое упражнение, за каждую попытку заняться собой. Покормили ребенка — сделайте десять наклонов. Вымыли пол — присядьте дюжину раз. Таким образом, вы будете хотя бы мелкими шажками приближаться к заветной цели.

Не верьте рекламе, обещающей помочь вам сбросить вес и накачать мускулы без тренировок. Ни тайские таблетки, ни экстракт ананаса, ни микрокристаллическая

целлюлоза не сделают ваши мышцы упругими, если вы не будете подвергать их регулярной нагрузке. Это факт. Пару килограммов вы, конечно, можете потерять, но они тут же возвратятся к вам, едва вы откажетесь от дорогостоящих препаратов. Да и еще парочку с собой приведут.

Для начала определите, какие части вашего тела являются проблемными зонами и нуждаются в особом внимании. Втяните живот, ягодицы. Расправьте спину, распрямите плечи. Очевидно, вы сможете увидеть, какие мышцы требуется подкачать для того, чтобы ваша фигура заметно похорошела.

Чаще всего беспокойство молодых мамочек вызывает состояние мышц живота, бедер и ягодиц. Они не только увеличиваются в объеме, но к тому же покрываются неэстетичной «апельсиновой коркой». В этой области долгие месяцы накапливался жирок, необходимый для комфорта крохи. Теперь, когда малыш родился, лишние сантиметры вам ни к чему.

Поскольку дел у молодых мамочек очень много, то зарядка должна проходить по принципу: «Минимум времени — максимум эффекта». Вместо разминки можно немного потанцевать. Включите музыку и выполните несколько плавных произвольных движений руками и ногами. Пусть они доставят вам радость. Потянитесь. Наклонитесь вперед, в стороны. И обязательно сохраняйте улыбку на лице!

Если день сложился так, что вам совершенно некогда делать зарядку, попрыгайте на месте. Прыжки — уникальный вид нагрузки, при котором задействованы очень многие мышцы тела и даже лица. Сто прыжков займут у вас всего лишь минуту, зато прибавят бодрости и избавят от лишних калорий.

Неплохой способ немного подвигаться — встать перед зеркалом и потанцевать. Вы можете включить

ребенку детскую песенку, а сами тем временем покругиться и размять мышцы. Вы можете также сделать несколько вращений бедрами и тазом, подражая восточным танцовщицам. Даже пять минут такой танцевальной разминки пойдут вам на пользу.

Можно исправить осанку и укрепить мышцы шеи и спины, попробовав походить по дому с книгой или другим предметом на голове. Всем известно, какие восхитительные фигуры у индийских женщин, использующих этот метод. Если у вас есть гимнастическая палка, можете использовать и ее. Положите палку на талию, расправьте плечи и держите ее локтями, согнув обе руки. Ходите так по дому при любой возможности. Через несколько недель осанка исправится. А, как известно, осанка — основа нашей фигуры. Если мы привыкаем двигаться, сидеть и стоять, правильно распределяя нагрузку на мышцы, то и фигура наша начнет меняться в лучшую сторону. Если килограммы и будут откладываться, то только там, где это нужно.

Можете время от времени ходить по комнате, высоко поднимая бедра. Дойти таким образом из детской в кухню за бутылочкой совсем нетрудно. А обратно можете вернуться на носочках. Вот вам и упражнение для мышц пресса, бедер и ног. При этом важно держать спину прямо, не опускать голову и не сутулиться.

Если вы кормите ребенка, лежа на боку, попробуйте поднимать и опускать ногу, которая находится сверху. Причем, опуская, не кладите ее на кровать или диван, а оставляйте на весу. Повторите упражнение тридцать раз. В следующий раз, когда вы дадите малышу другую грудь, повторите это упражнение для другой ноги.

Занимаясь мытьем посуды, можно делать упражнения для мышц шеи. Сделайте двадцать наклонов

головой вперед и назад, а затем двадцать медленных поворотов в стороны. Можете также поднимать и опускать плечи или делать ими круговые движения.

Стоя у гладильной доски, «выписывайте» бедрами восьмерку. Если вам приходится ежедневно гладить около тридцати пеленок, за несколько месяцев такой глажки вы сможете приобрести фигуру восточной красавицы.

Для самых занятых есть и еще один способ. Считается, что можно поднакачать мышцы, выполняя упражнения... мысленно. Некоторые ученые вполне серьезно говорят о том, что, четко представляя себе нагрузку на ту или иную проблемную зону, мы заставляем мышцы еле заметно сокращаться. Разумеется, эффект от такой «ленивой» зарядки будет несравним с тренировкой в спортивном зале, но в крайнем случае можно прибегнуть и к ее помощи.

Если у вас появилось время для того, чтобы выполнить три-четыре упражнения, всегда начинайте с самых простых, постепенно переходя к более сложным. Не обращайтесь внимания на ноющую боль. Она должна не раздражать, а радовать вас: болезненность в мышцах — свидетельство того, что они работают.

Не забывайте о принципе: «Лучше меньше, да лучше». Помните, что полезнее пять раз выполнить упражнение хорошо и качественно, чем пятьдесят раз — кое-как.

Взвешиваться каждый день и следить за тем, убавляются ли килограммы, не стоит.

Достаточно вставать на весы один раз в неделю. Тем более что достоверной информации о вашей форме количество килограммов не даст: мышцы, как известно, тяжелее жира. А вот измерять сантиметром окружность талии и бедер вполне уместно.

Отсутствие возможности посещения спортзала и бассейна вовсе не означает, что от физических

упражнений надо отказаться. Уделяйте им каждую свободную минутку. Прыгайте, тянитесь, делайте наклоны, танцуйте при любой возможности. Результат будет заметен и от самых небольших, но регулярных нагрузок. Недаром говорят: капля камень точит.

Очень просто совмещать глажку с дыхательной гимнастикой. Дышите на четыре счета. Раз — вдох, два — задержка дыхания, три — выдох, четыре — снова задержка. Вдох должен быть полным и глубоким. Втягивая носом воздух, представляйте, как в вас входит положительная энергия. Задерживая дыхание на вдохе, почувствуйте, как она распределяется по всему организму. Выдыхая, думайте о том, что с воздухом из вас выходят усталость и негативные эмоции. Вторая пауза — сосредоточение на собственном состоянии. Такая зарядка полезна не только для успокоения и поднятия настроения. Она еще и помогает подтянуть мышцы живота, что для молодых мамочек очень важно.

Мечты о плоском животе

Сосредоточим наше внимание на животе. Именно эта зона становится проблемной у большинства женщин после родов. К счастью, проблемы эти носят временный характер при условии, что вы уделите их решению должное внимание.

Вы должны знать, что отложение жира на животе имеет свою специфику. Очень часто женщины, сидящие на строгих ограничительных диетах, сбрасывают десятки килограммов, а так и не могут похвастать плоским животом. Дело в том, что во время беременности в результате гормональной перестройки организма жировая прослойка сильнее всего увеличилась именно в этой области. Она была призвана защищать плод от внешних воздействий.

Форма живота зависит от двух факторов: толщины жирового слоя и состояния мышц брюшной стенки. После родов, мышцы растягиваются, и становится заметным защитный слой жира, который делает живот неровным, некрасивым. Поэтому для восстановления упругости живота одних диет мало — необходимо сочетать их с регулярными физическими нагрузками.

В норме после родов брюшная стенка выпячивается совсем немного, а в целом живот выглядит плоским. Однако у многих женщин в силу слабой физической подготовки наблюдается слабость этой группы мышц, поэтому живот становится отвислым.

Повысить тонус мышц живота помогут физические упражнения. Начинать интенсивные занятия с целью укрепить мышцы живота после естественных родов можно через 6–8 недель. Однако если имеются швы, то время выполнения упражнений может определить только лечащий гинеколог в зависимости от вашего состояния. Перед началом упражнений рекомендуется выполнить разминку или несколько дыхательных упражнений и только потом переходить к интенсивным нагрузкам на пресс. Если вы давно не тренировались, начните с нескольких подходов, постепенно увеличивая их количество. Наилучший результат будет достигнут, если вы без остановки выполните несколько упражнений и только потом сделаете паузу.

1. Встаньте прямо, расправьте спину, руки вытяните вперед. Поочередно поднимайте ноги, стараясь дотянуться до рук. При этом почувствуйте, как напрягаются мышцы вашего пресса. Начните с пяти упражнений, каждый день увеличивая их число еще на пять. Остановитесь где-то около пятидесяти-шестидесяти.

2. Поставьте ноги на ширину плеч, расслабьтесь. Резко напрягите живот и ягодицы. Оставайтесь в таком положении пятнадцать секунд, затем расслабьтесь. Повторите упражнение десять-пятнадцать раз. Кстати, оно удобно тем, что, во-первых, приводит в порядок не только мышцы пресса, но и укрепляет ягодицы, а во-вторых, его можно делать когда угодно и где угодно: на кухне, в ванной и даже в автобусе или в очереди в магазине.
3. Лягте на спину, руки сцепите за головой. На выдохе поднимите лопатки и согните ноги, подтягивая колени к груди, а пятки — к ягодицам. При этом старайтесь втягивать и живот. Теперь разведите ноги в стороны. На вдохе левую вытяните на весу, а колено правой ноги тяните к противоположному локтю. Смените ноги. Ежедневно увеличивайте количество повторов.
4. Лягте на бок, ноги немного согните. Плечо, находящееся снизу, выдвиньте чуть вперед. Немного закрутите в противоположную от выдвинутого плеча сторону. Теперь потянитесь руками к пяткам, отрывая колени и лопатки от пола. Зафиксируйтесь в этом положении на 30 секунд и вернитесь в исходное положение. Сделайте несколько подходов и повторите упражнение, лежа на другом боку.
5. Лягте на спину, ноги согните и расставьте на ширину плеч. Руки положите вдоль тела, поясницу прижмите к полу. На выдохе как можно сильнее втяните живот, а таз максимально поднимите в направлении потолка. Достигнув самой верхней точки, удерживайте позу в течение 30 секунд. Подключите к работе и косые мышцы, в течение 15 секунд выпрямляя то одну ногу, то другую. При этом постарайтесь, чтобы мышцы ягодиц не были задействованы при выполнении этого упражнения.

6. Лягте на спину, руки вытяните вдоль туловища, выпрямленные ноги поднимите вверх. Приподнимите таз так, как будто вы собираетесь сделать стойку на лопатках. Руки при этом остаются на полу, однако опираться на них надо как можно меньше. Не помогайте себе взмахами ног, поднимайте таз только за счет мышц брюшного пресса.

Выполнять эти упражнения рекомендуется ежедневно. Через месяц-другой регулярных занятий вы сможете вернуть мышцам живота утраченную упругость. Однако помните о том, что бросать упражнения нельзя даже после того, как желаемый результат будет достигнут. Продолжайте упражняться и дальше — как минимум три раза в неделю, чтобы поддерживать себя в хорошей форме.

Красивая спина — красивая фигура

Красивая спина — это прежде всего красивая осанка. Как бы вы ни укрепляли другие группы мышц, как бы строго ни следовали диетам, ваша фигура никогда не станет привлекательной, если вы будете сутулиться.

К сожалению, за время беременности вышей спине пришлось туго — на нее выпала огромная нагрузка. И теперь необходимо вплотную заняться спинными мышцами, которые растягивают позвоночник и сохраняют его эластичность. Это поможет в борьбе с болями в позвоночнике и улучшит самочувствие.

Выполнять упражнения для мышц спины следует на полу, застелив его ковриком. Даже простое лежание на твердой поверхности уже разгружает позвоночник, снимает напряжение и усталость. Ни в коем случае не выполняйте их на мягкой кровати или диване: на матрасе позвоночник не сможет принять

необходимое положение, что создаст нежелательную дополнительную нагрузку на него.

Помните, что позвоночник весьма уязвим. Поэтому делать упражнения на укрепление мышц спины надо медленно, стараясь при этом как можно сильнее растягивать позвонки. Каждое упражнение необходимо повторять несколько раз, постепенно увеличивая нагрузку.

1. Не забудьте о растяжке. Растягивая мышцы, мы укрепляем их ничуть не меньше, чем при упражнениях на выносливость или силовых нагрузках. Сделайте несколько медленных наклонов в стороны. Пусть каждый из них длится около тридцати секунд. Наклоняйтесь так низко, как только сможете.
2. Неплохой тренировкой могут стать отжимания от стены. Подойдите к ней на расстояние вытянутой руки, уприте ладони в стену чуть ниже груди. На «раз» сгибайте руки в локте и приближайте прямой корпус к стене. На «два» возвращайте его в исходное положение.
3. Встаньте на четвереньки так, чтобы колени находились точно под тазобедренными суставами, а ладони — под плечами. Спина должна быть прямой. Сделайте выдох и выгните спину, подтянув копчик вперед и вниз и расслабив голову и плечи, чтобы растянуть мышцы спины. Затем сделайте вдох, немного прогнитесь и поднимите голову.
4. Встаньте прямо, руки опущены вдоль туловища. Выполните легкие круговые движения плечами сначала вперед, а потом в обратную сторону. Это упражнение снимает напряжение с мышц шеи и плеч.
5. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Слегка согните колени, ладони положите на бедра выше коленей, вес торса перенесите на ладони. Немного подайте ягодицы назад, чтобы спина была прямой от

- ягодиц до шеи. Вдохните. На выдохе постарайтесь притянуть лобок к пупку, направив копчик в пол. Зафиксируйтесь в таком положении на 5 секунд, затем снова медленно отведите ягодицы назад, чтобы спина стала прямой. Сделайте 10 сокращений. Помимо того, что это упражнение «растягивает» поясницу, оно еще и укрепляет мышцы пресса.
6. Лягте на спину, руки положите вдоль туловища ладонями вниз. Ноги согните в коленях, упираясь ступнями в пол, пятки прижмите к ягодицам. Втяните живот и, не отрывая ступни от пола, опустите колени набок, а голову поверните в противоположную коленям сторону. Зафиксируйтесь в таком положении на 30–60 минут. Сохраняя живот втянутым и не отрывая стоп от пола, перекиньте колени на противоположную сторону, поменяйте поворот головы. Повторите упражнение 5 раз.

Грудь — не только для кормления

Сколько хвалебных од было спето грудному кормлению! Но некоторые мамочки по-прежнему рассуждают перед родами: кормить или не кормить? А вдруг появятся лишние килограммы? А вдруг грудь обвиснет и станет непривлекательной?

Проблемы с лишним весом и формой груди после беременности могут возникнуть и в том случае, если вы отказались от кормления. Вы стали женщиной, и теперь ваша фигура — это не то, что подарила вам природа, а то, как вы умеете этим даром воспользоваться. Уход за собой, упражнения, здоровый рацион питания, правильно подобранная одежда — вот слабые вашего хорошего внешнего вида. И лишать малыша из-за стремления к красоте грудного молока — глупо и недальновидно.

Грудное молоко — это идеальное питание для вашего ребенка. В принципе, если малыш хорошо сосет грудь, ему не требуется даже вода. Все, что нужно, он получает вместе с молоком матери, которое содержит все необходимые питательные вещества и гормоны. По составу оно родственно составу тканей ребенка, а поэтому очень легко усваивается. И, разумеется, ничто так не улучшает иммунитет малютки, как мамино молоко. Так что сделайте выводы и решите, что вам и ребенку нужнее для счастья. Сухая смесь из банки, конечно, сделает вашу жизнь немного легче. Но вместе с тем она лишит вас приятных минут общения с крохой, а его — жизненно важных веществ.

Если же вы хотите застраховать себя от возможных изменений формы груди, следует регулярно выполнять физические упражнения. Причем начинать следует не после родов, а еще во время беременности, а лучше — до ее наступления.

1. Выполните классические отжимания от пола. Руки расставьте чуть шире линии плеч. Бедра и спина должны составлять одну линию. Пальцы направьте вперед, а локти — в стороны. Начинайте отжимания: выдох — выпрямление, вдох — сгибание рук. При поднятии корпуса вверх локти не следует выпрямлять до конца. Если вам трудно отжиматься от пола, можно начинать с отжиманий от стула. За один подход постарайтесь сделать 7–10 повторов.
2. Эффективны и отжимания от пола на коленях. Примите позу для классического отжимания. Кисти рук поставьте строго под плечами, пальцы направьте вперед. Опираясь коленями на пол, выполните 7–10 отжиманий.
3. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Ладони сложите перед собой, пальцы направьте вверх, локти на уровне груди. Сильно прижмите друг к другу нижние

части ладоней и зафиксируйтесь в таком положении на 7–10 секунд. Поверните пальцы к себе, затем верните в прежнее положение. Расслабьте и опустите руки вниз. Повторите упражнение 5–7 раз. Это упражнение можно также выполнять сидя в позе лотоса или «по-турецки».

4. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Поднимите согнутые в локтях руки на уровень лица. Крепко сцепите пальцы рук. Затем резкими движениями попытайтесь развести руки в стороны. Повторите упражнение 10–12 раз.

5. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки прямые вдоль туловища. Синхронно описывайте руками круги вперед и назад (по четыре круга). Повторите 8–10 раз.

Для того чтобы помочь груди полностью восстановиться, необходимо продолжать заниматься гимнастикой и после окончания кормления.

Для лучшего эффекта можно подключить регулярный массаж груди. Массаж вы можете выполнять самостоятельно, без помощи специалиста. Для этого ладонь правой руки надо положить на голову, а ладонью левой с легким нажатием провести по внутренней поверхности правого плеча, подмышечной впадине, затем по боковой поверхности грудной клетки, ближе к основанию железы и под грудью, поднимая ее вверх. Потом ладонь следует перенести выше груди, слегка прижать ее под ключицей и проводить дугообразно по левой стороне грудной железы. Область соска не массируется. Поменяйте руки и сделайте массаж второй молочной железы.

Талия: даешь изящество!

Диетологи считают, что главная причина появления жирка на нашей талии после родов — переизбыток и отсутствие физической нагрузки. Точнее, той

нагрузки, которая помогла бы согнать лишние сантиметры. Ваш образ жизни стал более домашним, сконцентрированным на потребностях ребенка. А к сожалению, ни глажка, ни готовка не способствуют возвращению тонкой талии. Единственный радикальный способ — начать регулярные занятия. Правда, начинать их следует не раньше, чем через 1,5–2 месяца после родов. Комплекс лучше обсудить с лечащим гинекологом.

1. Стоя, поставьте ноги на ширину плеч и поднимайте руки через стороны вверх. Также через стороны опускайте их вниз. Повторите 5–6 раз.
2. Поставьте ноги на ширину плеч. Наклонитесь вперед и чуть вправо, стараясь достать руками носок правой ноги. Спину держите прямо, живот втяните — это очень важно! Бедрa и ноги оставляйте неподвижными. Повторите упражнение, наклоняясь влево. Достаточно 10–15 повторов.
3. Положите левую руку на спинку стула. Ноги поставьте вместе. Одновременно отводите правую руку в сторону, а правую ногу — назад. Повторите 10 раз. Теперь возьмитесь за спинку стула другой рукой и повторите упражнение в зеркальном отражении.
4. Поставьте ноги на ширину плеч, руки согните перед грудью параллельно полу. Разворачивайте верхнюю часть тела вправо и влево, держа при этом таз неподвижно. Выполните 15–20 повторов.
5. Лягте на спину, положите руки за голову, локти разведите максимально широко, ноги немного согните в коленях. Поднимайте верхнюю часть тела на 10–15 сантиметров от пола строго вверх. Повторите упражнение 10–15 раз.
6. Лягте на спину, руки положите под голову. Ноги согните в коленях и прижмите к животу. Поднимайте

нижнюю часть тела на 5–10 сантиметров строго вверх (а не на себя). Повторите 10–20 раз.

Хороший эффект дает и обруч, если вы будете крутить его регулярно хотя бы по 10 минут. Можно дополнить эти упражнения ежедневным массажем, в том числе и баночным, который за неделю поможет вам скинуть до 4 см в объеме.

Вечный вопрос: как укрепить бедра и ягодицы?

Бедра и ягодицы относятся к проблемным зонам большинства женщин. А после родов им особенно достается, ведь вы ведете в основном сидячий образ жизни. Бедра оплывают, особенно вверху, становятся дряблыми. Ягодицы, которым также не хватает нагрузки, тоже теряют упругость.

1. Упритесь правой рукой в стену. Подтяните левой рукой левую ногу к животу. Спину держите прямо. Держите левой рукой носок левой ноги и подтяните его к ягодицам. Поменяйте ногу и выполните упражнение в зеркальном отображении.
2. Лежа на спине, согните одно колено (ступня при этом должна ровно стоять на полу), а другое подтяните к груди, обхватив бедро поднятой ноги обеими руками. Медленно выпрямите согнутую ногу так, чтобы почувствовать, как тянутся мышцы задней поверхности бедра. Задержите растяжку на 15 секунд, затем опустите ногу. Повторите 2 раза: сначала с одной, затем с другой ноги. Это упражнение после родов растягивает мышцы задней поверхности бедер.
3. Лежа на спине, поднимите таз, при этом согнутыми в локтях руками держите талию. Зафиксируйтесь

в таком положении на 30–60 секунд. Медленно опуститесь. Повторите упражнение 5–7 раз.

4. Для укрепления мышц ягодиц и бедер полезны приседания. Встаньте прямо, ноги поставьте чуть шире плеч, стопы параллельно друг другу. Сгибая колени, опуститесь вниз до положения бедер параллельно полу. Вес тела необходимо перенести на пятки. Руки при каждом приседании вытягивайте вперед.
5. Поставьте стопы шире плеч и максимально разверните их в стороны. Колени слегка согнуты. Втяните живот, сожмите ягодицы. Вытолкните таз вперед и задержите в этой позиции. Спину держите прямо. Опускаясь вниз, поднимите одну стопу на носок, стараясь, чтобы бедра были параллельны полу. Повторите упражнение с другой ноги.

Если в вашем напряженном графике нет времени на выполнение специальных упражнений, попробуйте ежедневно, возвращаясь с прогулок, подниматься по лестнице боком. Это укрепит внутреннюю сторону бедра.

ОПЕРАЦИЯ — НЕ ПОВОД ДЛЯ ЛЕНИ

Если вы перенесли операцию кесарева сечения, это вовсе не значит, что вам не следует заниматься восстановительной гимнастикой. Просто комплекс упражнений в этом случае должен быть специфическим. Более того, начинать восстановительные упражнения врачи советуют еще в роддоме — как только у вас появятся силы для того, чтобы оторвать ноги от кровати.

Этот первый послеродовой комплекс упражнений следует выполнять лежа на спине. Каждое упражнение повторяйте 10–12 раз.

1. Энергично потяните носки ног от себя, зафиксируйте их на 2–3 секунды в таком положении. Затем так же энергично согните их и зафиксируйте в согнутом положении.
2. Выполните вращательные движения стопами обеих ног по часовой стрелке и против.
3. Согните правую ногу в колене, а левую оставьте прямой и вытяните носок. Затем согните левую, вытянув правую.
4. Несколько раз энергично напрягите и расслабьте мышцы ягодиц.
5. На выдохе согните колени, втяните живот и напрягите ягодицы. Зафиксируйте тело в таком положении на 3–4 секунды и вернитесь в исходное положение.

Через пару недель ваше состояние заметно улучшится и вы сможете выполнять более сложные упражнения. Но помните, что операция — большой стресс для организма, и изнурять его бесконечными тренировками недопустимо. Некоторые упражнения (например, скручивания и подъем тяжестей) вам категорически противопоказаны.

Тем не менее движение в разумных пределах вам необходимо. Старайтесь как можно скорее начать ходить по комнате. Не сутультесь, даже если шов «тянет», держите спину прямо.

В первый месяц после операции кесарева сечения исключите силовые упражнения и упражнения на растяжку. Вам показаны дыхательные упражнения.

1. Сядьте на стул, разведите колени в стороны, руки положите на живот. На вдохе слегка надавите ладонями на боковые стенки живота, как будто хотите соединить их. Зафиксируйтесь в этом положении на 4 секунды и выдохните.

2. Лежа на спине, сделайте глубокий вдох, так, чтобы живот зрительно увеличился. Зафиксируйтесь в таком положении на 4 секунды. На выдохе втяните живот, а спину прижмите к полу.
3. Лежа на спине, положите ладони на живот. Сделайте глубокий вдох и начните медленно выдыхать, так же медленно поднимая голову. На вдохе опустите голову.

Через месяц-полтора можно начинать первые падающие(!) упражнения для пресса. К выполнению привычных упражнений, которые вам нравились до беременности, можно приступить не ранее, чем через 3–4 месяца после возвращения домой.

Посильная физическая нагрузка необходима маме с первого дня после рождения ребенка. Постельный режим предписывается только в крайних случаях. Специально разработанные упражнения после родов помогают активизировать кровообращение, что способствует сокращению матки и является профилактикой застоя крови в матке. Они также помогают справиться с запорами, поскольку движения мышц живота способствуют усилению перистальтики кишечника. Поэтому не бойтесь двигаться.

Разумеется, комплекс нужно со временем пополнить, постепенно увеличивая количество упражнений. Важно при этом сохранять одну и ту же структуру: разминка — упражнения на проблемные зоны — упражнения для восстановления дыхания.

Но, приступая к занятиям, помните меру. Интенсивность упражнений после родов необходимо подбирать с учетом общего состояния организма. Прежде чем приступить к активным тренировкам, посоветуйтесь с врачом.

И вообще, как бы вы ни доверяли своей интуиции, старайтесь на этапе восстановления следовать советам

квалифицированных специалистов, а не собственным догадкам и предположениям. Несмотря на то что роды остались позади, ответственный период вашей жизни еще не завершен. Следите за всеми процессами, протекающими в организме, и старайтесь своевременно и адекватно реагировать на любые изменения. В этом случае прекрасная пора материнства не будет омрачена досадными неприятностями.

akusher-lib.ru

Издательство «Вектор»
Тел.: (812) 328-15-62, 323-88-74
Адрес для писем: 199053, СПб., а/я 20
E-mail: dom@vektorlit.ru

Тел./факс отдела сбыта: (812) 323-88-74, 320-97-37, 320-69-41
ПРИГЛАШАЕМ К СОТРУДНИЧЕСТВУ АВТОРОВ!

*Присланные рукописи не возвращаются
и не рецензируются*

По вопросам размещения рекламы
в книгах издательства «Вектор»
обращаться по тел.: (812) 328-15-62, 323-88-74
e-mail: reklama@vektorlit.ru

Данилова Н. А.

**ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОСЛЕ РОДОВ.
УЛУЧШИТЬ ЗДОРОВЬЕ, ВЕРНУТЬ ФИГУРУ,
ОБРЕСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КОМФОРТ**

Главный редактор *М. В. Смирнова*
Ведущий редактор *И. Ю. Карпова*
Художественный редактор *Г. С. Караханян*

Подписано в печать 17.08.2009. Формат 84×108¹/₃₂.
Объем 4 печ. л. Печать офсетная.
Тираж 3500 экз. Заказ № 17931.

*Налоговая льгота — общероссийский классификатор продукции
ОК-005-93, том 2 — 95 3000*

Отпечатано по технологии CtP
в ОАО «Печатный двор» им. А. М. Горького.
197110, Санкт-Петербург, Чкаловский пр., 15.