



**Практические советы
для молодой мамы**

**КАК ВОССТАНОВИТЬ
ЗДОРОВЬЕ и КРАСОТУ
после беременности и родов**

Москва
Мир и Образование



ЖИЗНЬ ПОСЛЕ ВОЗВРАЩЕНИЯ ИЗ РОДДОМА ДОМОЙ

Изменения в организме женщины, происходящие в первые два месяца после родов

Первые 8 недель — очень важный период в жизни родившей женщины. Идет становление лактации, половые органы возвращаются в нормальное состояние.

Матке потребуется около двух месяцев, чтобы вернуться к прежним размерам. Шейка матки, выпустив малыша наружу, постепенно закроется в течение 3 недель. Слизистая оболочка матки (эндометрий) полностью заживет за 25 дней, и орган снова включится в свою обычную работу.

Когда вы вернетесь домой, у вас еще будут идти лохии. Обычно они продолжаются 6—8 недель (именно столько времени требуется для обратного развития матки после беременности и родов). Общее их количество за это время должно составлять 500—1500 мл.

С каждым днем количество выделений будет уменьшаться. Постепенно из-за большого количества слизи они приобретут желтовато-белый цвет, могут быть с примесью крови. Примерно к 4-й неделе выделения станут скудными, «мажущими», а к концу 6—8-й недели они уже будут такие же, как и до беременности.

У женщин, кормящих грудью, послеродовые выделения прекращаются раньше, так как быстрее проходит весь процесс обратного развития матки. В первое время у них могут быть схваткообразные боли внизу живота при кормлении, но в течение нескольких дней они проходят.



У молодых мам, перенесших операцию кесарева сечения, из-за наличия шва на матке все происходит медленнее, так как она сокращается хуже.

Постепенно восстанавливается тонус мышц малого таза, брюшного пресса. Заживают швы на промежности и во влагалище (если их пришлось накладывать).

Отеки на ногах, которые иногда возникают во время беременности, с рождением малыша могут исчезнуть сразу, а иногда только через два месяца. Быстрее справиться с ними помогут поддерживающие чулки или колготки, которые улучшают кровообращение и не дают венозной крови застаиваться.

Особенности образа жизни после выписки из роддома

⇒ Выписываясь из роддома, родильница получает обменную карту, которую нужно сдать в женскую консультацию. Через 4—8 недель после родов женщина должна посетить акушера-гинеколога; точное время определяет врач.

⇒ Если родильницу выписали из роддома, значит, постельный режим уже отменен и не надо лежать в кровати с утра до вечера. Рекомендуется вести умеренно подвижный образ жизни, но не утомлять себя. Отдыхайте, когда ваш малыш спит.

⇒ Делайте гимнастику. Если выполнять упражнения регулярно, то они будут способствовать не только восстановительным процессам, но и помогут похудеть.

⇒ Выходить из дома (на прогулку или в магазин) можно примерно через неделю после выписки из роддома.

⇒ Следите за регулярностью отхождения стула. Не доводите дело до запоров, так как они способствуют развитию геморроя и образованию трещин в заднем проходе. Ведите подвижный образ жизни (гуляйте, выполняйте гимнастические упражнения, рассчитанные на укрепление мышц брюшного пресса).

⇒ В течение всего периода, пока продолжают выделяться, нужно использовать гигиенические прокладки. Меняйте их каждые 2—4 часа. Желательно покупать прокладки с мягкой поверхностью, чем с поверхностью «сеточка», потому что на них лучше виден характер выделений. Не рекомендуются прокладки с ароматизаторами, так как они повышают риск появления аллергических реакций. Пока вы лежите, чтобы не препятствовать выделению



лохий, лучше использовать одноразовые подкладные пеленки. Можно подложить клеенку, чтобы выделения свободно выходили, но не пачкали белье.

⇒ Не используйте тампоны, они препятствуют удалению выделений из влагалища, вместо этого впитывая их, а это может стать причиной размножения микроорганизмов и спровоцировать развитие воспалительного процесса.

! При больших физических нагрузках объем выделений может увеличиться, поэтому **не поднимайте ничего тяжелого**.

⇒ Подмывайтесь после каждого посещения туалета. Половые органы нужно мыть снаружи, но не внутри, в направлении спереди назад.

⇒ Ежедневно принимайте душ.

! **Вам нельзя:**

- спринцеваться, так как можно занести инфекцию;
- принимать ванну, пока выделяются лохии;
- посещать сауну.

⇒ Ванны допускаются примерно через 6 недель после выписки из роддома.

⇒ Грудь содержите в абсолютной чистоте. Носите бюстгалтер для кормящих мам, поддерживающий грудь в приподнятом положении. Соски в этом периоде также требуют тщательного ухода.

⇒ Ногти на руках должны быть коротко острижены и обработаны маникюрной пилкой, чтобы вы не смогли поранить младенца, так как кожа у него очень нежная. Если вы красите ногти лаком, следите за тем, чтобы он всегда был свежим. Дело в том, что отслаивающиеся частички лака могут попасть в желудок или дыхательные пути младенца, что очень опасно. Поэтому лак, начавший отслаиваться, нужно сразу снимать.

⇒ Не используйте дезодоранты, духи, ароматизированное мыло.

⇒ Следите за состоянием полости рта, вовремя залечивайте кариозные зубы.

⇒ В доме (квартире) должно быть чисто. Чаше обычного меняйте постельное белье, проглаживайте его с двух сторон.



⇒ Особое внимание обратите на чистоту в ванной комнате. У родильницы должно быть свое полотенце!

⇒ Избегайте контактов с посторонними людьми в осенний и весенний период в разгар эпидемий.

Врачебное наблюдение

После выписки из роддома женщине необходимо находиться под наблюдением врача. Обязательно посетите акушера-гинеколога. Это необходимо, чтобы выявить или предупредить возможные осложнения позднего послеродового периода, длительность которого составляет 6—8 недель после родов.

Если роды протекали через естественные родовые пути и без осложнений, посетить гинеколога нужно через 6 недель после родов.

После кесарева сечения к врачу следует обратиться через несколько дней после выписки из роддома (точные сроки скажут в роддоме), так как после операции сокращение матки идет несколько медленнее из-за разреза на матке и наложенных на ней швов, которые нарушают структуру мышечных волокон, тем самым препятствуя ее сокращению.

Послеродовой контроль будет состоять в следующем:

- измерение массы тела;
- осмотр шва после разреза и сшивания промежности, или после ее разрыва, или после кесарева сечения;
- измерение давления;
- осмотр состояния шейки матки;
- осмотр влагалища (в конце 2-го месяца после родов оно должно вернуться к родовому состоянию);
- определение размера и положения матки (если у врача появятся сомнения в том, правильно ли заживает матка, он может направить женщину на УЗИ);
- оценка состояния груди (врач проверит, нет ли застоя молока и закупорки молочного протока);
- осмотр вен на ногах;
- определение возможного геморроя;
- выбор оптимального для вас метода контрацепции.

Врач поинтересуется, как ваше общее состояние, налажено ли грудное вскармливание, а также посоветует, когда можно начинать



половую жизнь и как предохраняться во время секса (см. раздел «Возобновление интимных отношений после родов. Контрацепция после родов» на с. 175).

Заранее подготовьте вопросы, которые вас волнуют (об интимной жизни, о менструации после родов, контрацепции, занятиях спортом и т. п.), чтобы задать их доктору.

! *Вы должны посетить врача раньше срока в том случае, если у вас появится хотя бы один из симптомов:*

- сильное кровотечение;
- боль и жжение во время мочеиспускания;
- возвращение ярко-красного кровотечения после того, как выделения стали коричневатыми;
- боли внизу живота;
- температура выше 38 °С;
- боль во влагалище и заднем проходе;
- боль в груди;
- тошнота и рвота.

Если беременность и роды были сложными, помимо посещения гинеколога следует показаться терапевту.

Случаи, когда необходимо срочно обращаться к врачу

После того как женщину выписывают домой, она сама должна контролировать свое состояние и при необходимости сразу обратиться к врачу. Характер и количество выделений могут говорить о многом, поэтому **важно вовремя заметить тревожные симптомы**.

⇒ Если женщине было проведено кесарево сечение, то *повышение температуры тела* может свидетельствовать о воспалительном осложнении в области послеоперационного шва, а также других осложнениях воспалительного характера.

⇒ Появились *боли, рези внизу живота*. Эти признаки могут говорить о воспалительном процессе в матке.

⇒ Произошли *изменения в области послеоперационного шва* (как после кесарева сечения, так и после зашивания промежно-



сти). Нагрубание, уплотнение или покраснение, болезненность при прикосновении, а также появление отделяемого из шва говорят о присоединении инфекции.

⇒ Появились *гнойные выделения с неприятным, резким запахом*, которые могут свидетельствовать о развитии инфекционного процесса в матке — **эндометрита** (воспаление слизистой оболочки матки). Чаще всего он сопровождается также болями внизу живота и повышением температуры.

! Послеродовой эндометрит является одним из факторов риска развития бесплодия, поэтому очень важна его ранняя диагностика.

⇒ Появились *обильные кровяные выделения* после того, как их количество уже стало уменьшаться, или кровяные выделения долго не прекращаются. Это может произойти из-за того, что в матке остались не удаленные части плаценты, которые мешают ее нормальному сокращению.

⇒ Появились *творожистые выделения*. Это свидетельствует о развитии **молочницы**. При этом может появиться также зуд во влагалище. Риск этого осложнения повышается при приеме антибиотиков.

! ⇒ Если у вас сильное кровотечение (требуется несколько прокладок в течение часа), то необходимо срочно вызвать «скорую помощь», а не идти к врачу самостоятельно.
⇒ В течение 40 дней после родов при возникновении осложнений женщина может обратиться не только в женскую консультацию, но и (в любое время суток) в родильный дом, где проходили роды.

Выполнение домашних дел

Скорее всего, сразу по возвращении домой вам придется вернуться к обычным бытовым делам.

Основная часть работы по дому должна лечь на плечи близких. *Главная забота молодой мамы — новорожденный*. Сразу



после выписки из роддома допускается только легкая работа, например глажка пеленок, распашонок и чепчиков. Другую работу по дому можно начинать делать потихоньку по истечении 2—3 недель.

! Первые 6 недель после естественных родов женщине нельзя поднимать тяжести (более 5 кг).

Молодая мама, которая перенесла операцию кесарева сечения, нуждается в большей помощи в послеродовом периоде. Ей необходимо в течение двух месяцев избегать тяжелой домашней работы (мытьё пола руками, ручной отжим белья) и постараться не поднимать тяжестей свыше 3—4 кг (это вес ребенка!).

Если вам все-таки придется носить ребенка, то поднимайте его с уровня пояса. При этом будут напрягаться мышцы рук, а не живота. Если нужно присесть, то делайте это, не сгибаясь в поясе, а подгибая колени.

Многие матери считают, что на первых порах им необходима помощь в домашних делах. Иногда муж может стать лучшим помощником. Если вы рассчитываете на помощь со стороны другого родственника, убедитесь, что тот понимает, в чем вы нуждаетесь. К сожалению, многие бабушки думают, что их помощь должна заключаться только в уходе за малышом, а молодая мама сразу способна в полном объеме заниматься домашними делами. Это не так. Помощь потребуется, чтобы ходить за покупками, готовить, стирать, гладить, убирать и т. д. Кандидат в помощники должен это понимать, а также знать, как долго вы не сможете обходиться без его помощи.

Важно также развить спокойное отношение к домашнему порядку. Малышу не важно, из скольких блюд состоит ваш обед. Он не сможет оценить вашу ежедневную генеральную уборку. Ему нужна ласковая, улыбчивая, выспавшаяся мамочка.

Ребенок требует от вас круглосуточного ухода. Есть и спать вы будете урывками, а не в точно установленные часы, как это бывало прежде, вы почувствуете, что у вас нет ни для чего и ни для кого времени, кроме малыша. Это пройдет со временем, но первые недели обычно самые трудные. Родители, настроенные на взаимную поддержку и поиск лучшего решения, приспособиваются гораздо быстрее.

Используйте любую возможность для того, чтобы отдохнуть. Если в течение первых двух недель, пока малыш будет в кроватке,



вы тоже станете лежать, ваше восстановление пройдет успешно и без осложнений.

Ограничьте число гостей.

Восстановление анатомии малого таза

После родов в течение 6—8 недель происходит восстановление анатомии малого таза. Матка, придатки и влагалище постепенно занимают прежнее положение. Восстанавливается и тонус мышц тазового дна.

Но случается, что запрограммированный природой план нарушается. *Причины этого могут быть следующие.*

⇒ Между предыдущими и настоящими родами прошло слишком мало времени.

⇒ Женщина носит на руках подросшего тяжелого малыша. При этом, как и при любой физической нагрузке, повышается внутрибрюшное давление.

⇒ Ребенок родился очень крупным. Это потребовало значительного растяжения тканей и соответственно больших усилий после родов для сокращения.

⇒ Во время родов были разрывы промежности или промежность надрезали. Важно, чтобы при ушивании вам правильно восстановили архитектуру тазового дна. Соединительная ткань, которая формируется на месте рубца, не такая эластичная, а это значит, что уже нарушается состояние тазового дна.

Во время беременности вы обнаружили существование промежности и ее важную роль «мышечного дна» таза. Вес, который она выдержала во время беременности, и усилия во время родов растянули ее мышцы. Поэтому многие женщины замечают, что после родов при физических нагрузках или при кашле не удерживаются капельки мочи, учащается мочеиспускание, возникают тянущие боли внизу живота, затруднено опорожнение кишечника, секс не радует, так как увеличивается ширина влагалища.

Очень важно восстановить растянутые мышцы промежности, научиться сокращать их.

⇒ *Обратитесь к гинекологу.* Врач исследует, не повреждена ли у вас сжимающая мышца кишечника, не беспокоит ли шов, наложенный на промежность. Лечение будет тем успешней, чем раньше оно начнется. Возможно, не потребуется никакой опера-



ции. Женщину осматривают при помощи специального датчика, который определяет частоту и силу сокращений мышц промежности. Обычно речь идет всего лишь о временном ослаблении мышц тазового дна. Их можно укрепить с помощью упражнений.

⇒ Если есть возможность, то желательнее бы посещать *сеансы восстановления мышц промежности*, которые проводит акушерка или специалист по кинезитерапии*.

⇒ *Электростимуляция мышц в импульсном режиме*. Во влагалище вводят зонд, который испускает электроток различной силы, вызывающий рефлекторное сокращение мышечного дна промежности. Не стоит бояться, это не больно. Процедуру проводят в отделении физиотерапии.

⇒ *Мышечная «биологическая обратная связь»*. Во влагалище вводят зонд и просят женщину сжать бедра, как будто она хочет удержаться от мочеиспускания. Одновременно на экране она увидит светящийся столбик, который увеличивается пропорционально ее усилиям. Это позволяет ей оценить величину сжатия и научиться ее контролировать, чтобы потом делать это упражнением самостоятельно, без зонда и экрана. Эта процедура позволяет женщине научиться чередовать напряжение и расслабление мышц промежности. Ее проводят в отделении физиотерапии.

⇒ *Упражнения Кегеля*. В середине прошлого века гинеколог Арнольд Кегель разработал специальную гимнастику для интимных мышц. Эти упражнения помогают заживлению после эпизиотомии и повышению тонуса мышц таза и влагалища, усиливая кровообращение. Начинайте упражняться как можно раньше после родов.

Такую гимнастику можно выполнять в любое время и в любом месте — стоя, лежа, сидя, на работе, в транспорте или занимаясь домашними делами.

1. Представьте, что вы усилием мышц останавливаете процесс мочеиспускания на 1—2 секунды, затем расслабьтесь. Для достижения эффекта упражнение надо повторять несколько раз в день, выполняя по 5—30 сокращений.

2. Упражнение «лифт»: напрягите мышцы (1-й этаж), задержите на 3—5 секунд, продолжите сокращение с большей силой (2-й этаж), снова удержите. Так 4—5 этажей. И обратно такое же поэтапное движение «вниз», задерживаясь на каждом «этаже».

* Кинезитерапия — лечение с помощью движений. Существует два типа кинезитерапии: активная (лечебная физкультура) и пассивная (реабилитационный лечебный массаж).



Повышение тонуса влагалища и управляемость мышц таза, которые достигаются тренировками по Кегелю, делают секс великолепным.

⇒ *Специальные шарики для тренировки мышц тазового дна* можно найти в интим-магазинах. Их вставляют во влагалище и обхватывают мышцами как можно крепче, затем отпускают.

⇒ *Физические упражнения, направленные на укрепление мышц промежности:*

- сидите по-турецки;
- сидите на корточках;
- упражнение «бабочка»: в положении сидя согните ноги в коленях так, чтобы соединить стопы. Кисти положите на голеностопные суставы, подтягивая стопы к промежности. Спину нужно выгнуть, локти положить на колени. Надавливая руками на колени, старайтесь развести их в стороны.

! Хотя эти упражнения практически не имеют противопоказаний, перед их выполнением стоит проконсультироваться с акушером-гинекологом.

⇒ *Интимная хирургия.* Если не помогает консервативная терапия, тогда врач предлагает женщине пластическую операцию. В результате нее объем влагалища уменьшается, и оно становится более узким. Операция длится около часа под общей или местной анестезией. После восстановления не остается никаких рубцов. Сидеть нельзя будет в течение 2—3 недель. Интимное общение возможно только через 2 месяца. В ближайшие 12 месяцев после интимной хирургии роды не рекомендуются. После этого рожать можно естественным путем, так как к этому времени ткани восстановят свою анатомическую полноценность.

Операция показана женщинам:

- старше 18 лет;
- с хорошей эластичностью кожи;
- не страдающим аутоиммунными заболеваниями (сахарный диабет, волчанка и др.);
- с нормальной свертываемостью крови;
- без онкологических операций;
- без временных заболеваний (грипп, ОРВИ).



СОДЕРЖАНИЕ

ПЕРВЫЕ ДНИ ПОСЛЕ РОДОВ	4
Послеродовой период	4
Медицинский персонал — ваши помощники	
в роддоме	4
Акушер-гинеколог.....	5
Акушерка.....	6
Состояние женщины после естественных родов	7
Ранний послеродовой период.....	7
В послеродовом отделении.....	8
Если у вас были естественные роды с наложением швов.....	10
Состояние женщины после операции	
кесарева сечения	11
Как проходит операция кесарева сечения.....	11
Первые сутки после операции.....	12
В послеродовом отделении.....	15
Послеоперационная диета.....	17
Кормление грудью.....	17
Правила послеродовой гигиены	19
Что может вас беспокоить	21
Выделение крови (лохии).....	21
Кровотечение.....	23
Возвращение матки в нормальное состояние.....	25
Задержка детского места или его частей в полости матки.....	25
Разрывы шейки матки.....	26

Разрывы промежности	28
Травмы влагалища	30
Самочувствие женщины после трудных родов	30
Болезненные ощущения в промежности	31
Затруднение при мочеиспускании	31
Затруднения, связанные со стулом	33
Излишняя потливость	34
Головокружение	34
Геморрой	34
Наиболее распространенные осложнения после родов	35
Осложнения после кесарева сечения	37
Боль в груди. Приход молока	37
Трещины сосков	38
Гимнастика в роддоме	40

ЖИЗНЬ ПОСЛЕ ВОЗВРАЩЕНИЯ ИЗ РОДДОМА ДОМОЙ

Изменения в организме женщины, происходящие в первые два месяца после родов	43
Особенности образа жизни после выписки из роддома	44
Врачебное наблюдение	46
Случаи, когда необходимо срочно обращаться к врачу	47
Выполнение домашних дел	48
Восстановление анатомии малого таза	50
Особенности восстановления после кесарева сечения	53
Диета женщины, перенесшей операцию кесарева сечения и кормящей грудью	54
Личная гигиена	55
Гимнастические упражнения	55
Восстановление после эпизиотомии	56
Послеродовая депрессия	57
Признаки послеродовой депрессией	57
Причины послеродовой депрессии	59
Как справиться с послеродовой депрессией	62
Восстановление сил	67
Причины хронической усталости	67
Как справиться с постоянной усталостью	68
Бессонница	68
Анемия после родов	70
Нарушения в работе щитовидной железы	75

Уход за зубами	76
Состояние зубов в послеродовой период	76
Как сохранить здоровые зубы после родов	76
Посещение стоматолога	77
Уход за кожей лица	80
Вашей коже необходимо особое внимание!	80
Избавление от пигментных пятен	80
Избавление от растяжек	85
Причины появления растяжек	85
Боремся с растяжками	86
Избавление от целлюлита	89
Восстановление волос	95
Причины ухудшения состояния волос после родов	95
Как улучшить состояние волос	95
Уход за волосами в домашних условиях	96
Профессиональная помощь	100
Уход за ногтями	100
Причины ухудшения состояния ногтей после родов	100
Уход за ногтями в домашних условиях	101
Салонные процедуры	102
Восстановление фигуры	103
Постепенное вхождение в форму	103
Осторожно!!! Средства для похудения:	
яды и наркотики	104
Талассотерапия	105
Самомассаж	106
Салонные процедуры	108
Правильное питание	109
Вред диет	109
Рацион кормящей мамы и одновременно здоровое питание	109
Принципы правильного питания	110
Снижение веса во время грудного вскармливания	112
Виды физической активности, полезные для молодой мамы, желающей снова стать стройной	113
Запретные для молодой мамы виды физической активности	116
Восстановление формы бедер и ягодиц	116
Восстановление ног	121
Как сделать живот плоским	122

Состояние живота после родов	122
Когда можно начинать заниматься укреплением мышц живота после родов.....	122
Что можно сделать для восстановления формы живота	123
О чем нужно помнить, выполняя упражнения	123
Упражнения для укрепления мышц живота	124
Невидимые тренировки	126
Косметическая хирургия	127
Уход за грудью	129
Роль грудного вскармливания в восстановлении после родов	129
Что происходит с молочной железой после родов.....	130
Косметические средства для укрепления и подтяжки кожи груди	131
Упражнения для сохранения формы груди	132
Правила для кормящей мамы, которая хочет сохранить грудь красивой и здоровой	134
Маммопластика	136
Улучшение осанки после беременности	137
Послеродовая гимнастика	138
Совместная гимнастика с малышом	143
Йога	146
Медитация	147
Пранаяма 1. Дыхание «уджай».....	150
Комплекс для подтягивания мышц живота.....	151
Возобновление интимных отношений после родов	171
Когда можно начинать.....	171
Восстановление менструального цикла	173
Контрацепция после родов	175
Экстренная контрацепция.....	178
Изменение интимных ощущений	181
Специальная интимная гимнастика.....	183
Полезные подсказки для папы	184
Планирование следующей беременности.....	185
Определение беременности у кормящей матери.....	186