Серія «Практичні поради для молодої мами»

ВІДНОВЛЕННЯ ЖІНКИ ПІСЛЯ ВАГІТНОСТІ ТА ПОЛОГІВ

Рекомендації провідних фахівців

Упорядник
ФАДЄЄВА
Валерія В'ячеславівна

ТЕРНОПІЛЬ
НАВЧАЛЬНА КНИГА – БОГДАН

УДК 616-053.2
ББК 57.33
В 42

Серію «Практичні поради для молодої мами» засновано 2011 року.

В 42 **Відновлення жінки після вагітності та пологів.** Рекомендації провідних фахівців. / упор. В.В. Фадєєва. — Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2012. — 208 с. (Практичні поради для молодої мами)

ISBN 978-966-10-1834-0 (серія)
ISBN 978-966-10-2535-5

У цій книзі доступно викладено інформацію про те, як правильно та швидко відновити свій організм після вагітності та пологів. Ви дізнаєтеся, як впоратися із післяпологовою депресією, анемією, як доглядати за волоссям, зубами, грудьми, як правильно харчуватися тощо.

Для широкого кола читачів.

УДК 616-053.2
ББК 57.33

Охороняється законом про авторське право.
Жодна частина цього видання не може бути відтворена в будь-якому вигляді без дозволу автора перекладу чи видавця.

ISBN 978-966-10-2535-5
ISBN 978-966-10-1834-0 (серія)

© ООО Издательство «Мир и Образование», 2010.
© Навчальна книга – Богдан, майнові права, 2012

ЛЮБА МАТУСЮ!

Вітаємо вас із народженням вашого малюка.

Під час вагітності та пологів ваш організм зазнавав величезних навантажень у зв'язку із тими змінами, які в ньому відбувалися. Тому природно, що відразу після пологів виглядаєте і почуваєтеся не так, як до вагітності. Потрібен час, щоб ви відновилися.

Вам під силу зробити так, щоб цей період минув якомога легше та радісніше. Тепер у вас є стимул старатися не лише для себе, а й для вашого малюка. Знайте, немовля дуже чутливо вловлює ваш настрій. Якщо добре вам, то і йому теж добре.

Вашому синочку чи донечці потрібна здорова, щаслива, красива та ласкава мама. Стати такою вам допоможе ця книга.

У ній ви знайдете важливу інформацію про те, що потрібно робити з найперших днів після пологів у пологовому будинку і після повернення додому, про те, як відновлюватися після звичайних пологів, епізіотомії, кесаревого розтину. Ви дізнаєтеся, як впоратися із післяпологовою депресією, безсонням, анемією, порушеннями у роботі щитоподібної залози; як доглядати за волоссям, зубами, нігтями, шкірою обличчя, грудьми; як позбутися целюліту; як повернути фігуру; як правильно харчуватися. Крім того, ви прочитаєте про те, як відновити інтимні стосунки після пологів і насолоджуватися ними.

Бажаємо вам успішного відновлення!

ПЕРШІ ДНІ
ПІСЛЯ ПОЛОГІВ

Післяпологовий період

Післяпологовим лікарі називають період, який триває від моменту відходження посліду до 6-8 тижнів після пологів.

За цей час відбувається серйозна перебудова жіночого організму, який повинен адаптуватися до нових умов. Поступово зникають усі ті зміни, яких він зазнав у зв'язку із вагітністю та пологами. Цей процес контролюють відповідні гормони.

Найбільш інтенсивні зміни відбуваються у перші два тижні після пологів. Скорочуються матка і стінки піхви, формується канал шийки матки. Післяпологовий період супроводжується кров'янистими виділеннями зі статевих шляхів, зміною функції ендокринної системи та молочних залоз.

! ⇒ У цей період молодій мамі слід відмовитися від відвідування лазні, сауни, басейну, занять фітнесом!

⇒ Активні заняття спортом можна відновити, лише коли закінчиться післяпологовий період.

⇒ У перші два місяці після пологів можна виконувати *спеціальні комплекси фізичних вправ для породіль*, зокрема вправи для зміцнення м'язів тазового дна.

Медичний персонал — ваші помічники у пологовому будинку

У пологовому будинку за вами і малюком постійно спостерігатимуть фахівці. Найчастіше стан жінки контролюють акушер-гінеколог та акушерка, а за дитиною стежать педіатр-неонатолог і дитяча медсестра.

вілих частинок шкіри). Цей метод омолоджує шкіру, поліпшує обмінні процеси і стимулює природне вироблення колагену. Ви помітите результат після 7–10 процедур. Якщо ви навіть не позбудетеся стрій повністю, то принаймні зробите їх набагато тоншими і надасте їм майже природного кольору.

⇒ ***Озонотерапія.*** Ультразвук можна комбінувати з озонотерапією – ін'єкційним введенням озоно-кисневої суміші у підшкірну жирову клітковину. Процедура насичує шкіру необхідними поживними елементами, справляє регенеруючу дію, сприяє інтенсивнішому виробленню природного колагену. Для видалення стрій знадобиться 8–20 сеансів, що проводяться 1 раз на тиждень.

! Ультразвукова терапія, озонотерапія, водоростеві обгортання, професійні косметичні та фармацевтичні препарати ефективні лише у тому випадку, якщо розтяжки існують до 6 місяців, залежно від індивідуальних особливостей шкіри, і доки вони рожевого кольору.
Найбільшого ефекту від методів боротьби з розтяжками можна чекати, якщо почати лікування упродовж перших трьох місяців після пологів.

⇒ ***Пілінг*** найкраще проводити у спеціалізованій клініці, а не в салоні, оскільки він вимагає високого професіоналізму від лікаря-косметолога.

! У період лактації пілінг протипоказаний!

Для видалення розтяжок роблять серединний і глибокий пілінги, які зачіпають не лише поверхневі, а й глибокі шари шкіри. При цьому використовуються *фенолова* або *трихлороцтова кислота*. При їхній дії відбувається опік поверхневих шарів шкіри, який стимулює оновлення клітин, інтенсивне вироблення колагену і прискорений клітинний обмін. Ця процедура досить болісна, тому може знадобитися анестезія. Знеболювальний засіб вводять у вену або приймають як звичайну таблетку. Відновний період після пілінгу становить від двох

тижнів до двох місяців. В цей час жінці потрібно користуватися сонцезахисними кремами, щоб на оновленій шкірі не з'явилися пігментні плями. Окрім того, може знадобитися застосування професійних регенеруючих кремів і сироваток, які за необхідності призначить косметолог.

⇒ ***Лазерне шліфування.*** Незважаючи на використання місцевого чи навіть загального наркозу, ця процедура доволі болісна. Проте вона дуже ефективна, оскільки робить розтяжки невидимими. Лазерний промінь вирівнює шкіру, прискорює регенеративні процеси, посилює вироблення колагену. Процедура триває 1—1,5 години, залежно від площі оброблюваної поверхні. Вона також вимагає відновного періоду. Відразу після сеансу шкіра виглядає почервонілою і дещо набряклою. Ці наслідки шліфування минають через 2—3 дні. Упродовж наступного місяця потрібно регулярно втирати у шкіру спеціальні регенеруючі креми, які призначить лікар-косметолог, що проводив процедуру.

! ⇒ Упродовж трьох місяців після лазерного шліфування не можна піддавати шкіру дії прямих сонячних променів, тому лазерну терапію бажано проводити у холодну пору року.
⇒ **У період лактації лазерне шліфування протипоказане!**

⇒ ***Абдомінопластика.*** Застарілих стрій, які за кольором схожі на здорову шкіру, що є довкола них, але значно змінюють її рельєф, повністю позбутися можливо лише за допомогою операції — абдомінопластики.

Вона підходить лише тим молодим мамам, в яких розтяжки розташовуються у ділянці живота. Для грудей і стегон хірургічних методів не існує.

Абдомінопластика передбачає видалення ділянки шкіри з розтяжками з наступним натягненням шкіри. Таким чином можна поправити фігуру — прибрати обвислий животик. Проводиться операція під загальним наркозом.

! Операція можлива, лише коли організм повністю відновився після пологів, тобто не раніше, ніж через 1,5—2 роки.

Корисні підказки для татка

⇒ Жінки кажуть, що коли з'являються діти, романтика стає ще важливішою, ніж раніше! Візьміть це, будь ласка, до уваги. «*Найголовніше, що батько може зробити для своїх дітей, – це кохати їхню матір»,* – писав Теодор М. Хезбург. І це справді так.

⇒ У сексі бувають періоди достатку і голодні часи. Буває, що жінки деякий час після народження дитини не хочуть близькості. Через погане самопочуття, втому, боязнь знову завагітніти, та й просто через гормональні зміни, які з ними відбуваються. Крім того, лікарі радять відновлювати інтимні стосунки не раніше, ніж через 8 тижнів. Організму потрібен час для відновлення. Постарайтеся це зрозуміти. Не змушуйте дружину робити те, до чого вона не схильна. Висловлюйте своє кохання дотиком, поцілунком, словом.

⇒ Татко поряд із немовлям – дуже сексуальне видовище. Майте це на увазі!

⇒ Візьміть на себе частину хатньої роботи і давайте матусі відпочити. Тоді у неї з'являться енергія і бажання.

⇒ Підтримуйте дружину, говоріть їй частіше, яка вона красива і чудова мама.

⇒ Робіть їй приємні сюрпризи, радуйте якомога частіше.

⇒ Не критикуйте її за те, що вона «не в макіяжі», дім не прибраний і ви не бачите свого улюбленого пирога, який дружина ставила на стіл до народження дитини і пекла мало не півдня.

Планування наступної вагітності

Мінімальний проміжок між вагітностями залежить від того, як у жінки перебігали пологи і післяпологовий період. Якщо пологи відбулися через природні пологові шляхи без ускладнень, то наступну вагітність можна планувати за два роки, тобто приблизно через рік після закінчення годування дитини грудьми. До цього часу організм жінки повністю відновиться і підготується до нової вагітності.

Якщо жінці було зроблено кесарів розтин, то вагітність слід планувати не раніше, ніж через 2–3 роки. Це залежить від перебігу післяопераційного періоду: від того, чи не було

запальних ускладнень (післяпологового ендометриту, неспроможності швів на матці і т. ін.), і від того, як загоївся післяопераційний шов. Це дуже важливо, оскільки раніше від цього терміну післяопераційний рубець на матці може не витримати навантаження нової вагітності і розійтися.

Проте відкладати нову вагітність більш ніж на 5 років теж не варто, оскільки в рубці утворюється сполучна тканина, яка практично не здатна до розтягування. А це може позначитися на перебігу наступної вагітності.

Визначення вагітності у мами-годувальниці

Визначити стан вагітності у жінки, яка годує грудьми і не користується протизаплідними засобами, складно. Адже у неї не буде достовірної ознаки вагітності — відсутності менструації.

Проте є способи дізнатися, чи не чекаєте ви ще одного малюка.

Якщо ви годуєте дитину грудьми і у вас відсутня менструація, то визначити вагітність можна за складом молока. У разі повторної вагітності зміниться рівень гормонів, оскільки ці процеси взаємопов'язані.

! Зверніться до лікаря при першій підозрі на вагітність. Це важливо і для вас, і для новонародженого, оскільки одночасне годування новонародженого і розвиток ембріона небажане.

Ознаки вагітності:

- обважнілі з підвищеною чутливістю груди;
- збільшення виділень з піхви;
- відраза до деяких продуктів, а також алкоголю, кави, тютюнового диму або, навпаки, гостра потреба в інших; печія;
- часті позиви до сечовипускання;
- підвищена збудливість;
- депресивний стан;
- втома, млявість не лише до вечора, а й удень;
- постійна сонливість або безсоння;
- слабкість, запаморочення, часом нудота і навіть блювання (але це не обов'язкові супутники вагітності).

Усі ці зміни спричинені гормональною перебудовою, оскільки ваш організм готується до того, щоб виносити дитину.

ЗМІСТ

ПЕРШІ ДНІ ПІСЛЯ ПОЛОГІВ 4

Післяпологовий період 4

Медичний персонал – ваші помічники у пологовому будинку 4

Акушер-гінеколог 5

Акушерка 6

Стан жінки після природних пологів 7

Ранній післяпологовий період 7

У післяпологовому відділенні 8

Якщо у вас були природні пологи з накладанням швів 11

Стан жінки після операції кесаревого розтину 12

Як відбувається операція кесаревого розтину 12

Перша доба після операції 12

У післяпологовому відділенні 16

Післяопераційна дієта 18

Грудне вигодовування 18

Правила післяпологової гігієни 21

Що може вас турбувати 22

Виділення крові (лохії) 22

Кровотеча 24

Повернення матки до нормального стану 26

Затримка дитячого місця або його частин у порожнині матки 27

Розриви шийки матки 28

Розриви промежини 30

Травми піхви 32
Самопочуття жінки після тяжких пологів 33
Болісні відчуття у промежині 33
Утруднення при сечовипусканні 34
Утруднення, пов'язані з випорожненням 36
Надмірна пітливість 37
Запаморочення 37
Геморой 37
Найпоширеніші ускладнення після пологів 38
Ускладнення після кесаревого розтину 40
Біль у грудях. Поява молока 40
Тріщини сосків 42

Гімнастика у пологовому будинку 43

ЖИТТЯ ПІСЛЯ ПОВЕРНЕННЯ З ПОЛОГОВОГО БУДИНКУ ДОДОМУ 47

Зміни в організмі жінки, що відбуваються у перші два місяці після пологів 47

Особливості способу життя після виписки з пологового будинку 48

Лікарське спостереження 50

Випадки, коли необхідно терміново звернутися до лікаря 52

Хатні справи 53

Відновлення анатомії малого таза 54

Особливості відновлення після кесаревого розтину 57
Дієта жінки, що перенесла операцію кесаревого розтину і годує грудьми 59
Особиста гігієна 60
Гімнастичні вправи 60

Відновлення після епізіотомії 61

Післяпологова депресія 62
Ознаки післяпологової депресії 62
Причини післяпологової депресії 65
Як впоратися з післяпологовою депресією 68

Відновлення сил **73**
Причини хронічної втоми 73
Як впоратися з постійною втомою 74
Безсоння **74**
Анемія після пологів **76**
Порушення у роботі щитоподібної залози **81**
Догляд за зубами **83**
Стан зубів у післяпологовому періоді 83
Як зберегти здорові зуби після пологів 83
Відвідування стоматолога 84
Догляд за шкірою обличчя **87**
Вашій шкірі потрібна особлива увага! 87
Видалення пігментних плям 87
Усунення розтяжок **92**
Причини появи розтяжок 92
Боремося з розтяжками 93
Позбуваємося целюліту **97**
Відновлення волосся **102**
Причини погіршення стану волосся після пологів 102
Як поліпшити стан волосся 103
Догляд за волоссям в домашніх умовах 104
Професійна допомога 108
Догляд за нігтями **108**
Причини погіршення стану нігтів після пологів 108
Догляд за нігтями у домашніх умовах 109
Салонні процедури 110
Відновлення фігури **111**
Поступове повернення форми 111
Обережно!!! Засоби для схуднення: отрути та наркотики 112
Таласотерапія 114
Самомасаж 115
Салонні процедури 117

Правильне харчування 117
Шкода дієт 117
Раціон мами-годувальниці й одночасно здорове харчування 118
Принципи правильного харчування 119
Зменшення ваги під час грудного вигодовування 121
Види фізичної активності, корисні для молодої мами, яка хоче знову стати стрункою 122
Заборонені для молодої мами види фізичної активності 125
Відновлення форми стегон та сідниць 125
Відновлення ніг 131
Як зробити живіт плоским 131
Стан живота після пологів 131
Коли можна починати займатися зміцненням м'язів живота після пологів 132
Що можна зробити для відновлення форми живота 133
Про що потрібно пам'ятати, виконуючи вправи 133
Вправи для зміцнення м'язів живота 134
Невидимі тренування 136
Косметична хірургія 137
Догляд за грудьми 139
Роль грудного вигодовування у відновленні після пологів 139
Що відбувається з молочною залозою після пологів 140
Косметичні засоби для зміцнення і підтягування шкіри грудей 142
Вправи для збереження форми грудей 142
Правила для мами-годувальниці, яка хоче зберегти груди красивими і здоровими 145
Мамопластика 146
Поліпшення постави після вагітності 148
Післяпологова гімнастика 149
Спільна гімнастика з малюком 154
Йога 158

Медитація 159
Пранаяма 1. Дихання «уджай» 162
Комплекс вправ для підтягування м'язів живота 163
Відновлення інтимних стосунків після пологів 185
Коли можна починати 185
Відновлення менструального циклу 188
Контрацепція після пологів 189
Екстрена контрацепція.....193
Зміна інтимних відчуттів 196
Спеціальна інтимна гімнастика 199
Корисні підказки для татка 200
Планування наступної вагітності 200
Визначення вагітності у мами-годувальниці 201

ЗАМОВЛЯЙТЕ КНИГИ ПОШТОЮ:
"КНИГА ПОШТОЮ" А/С 529
м. Тернопіль, 46008
т. (0352) 287489, 511141
(067) 3501870, (066) 7271762
mail@bohdan-books.com

Науково-популярне видання

Серія «Практичні поради для молодої мами»

ВІДНОВЛЕННЯ ЖІНКИ ПІСЛЯ ВАГІТНОСТІ ТА ПОЛОГІВ

Рекомендації провідних фахівців

Упорядник
Фадєєва Валерія В'ячеславівна

Головний редактор *Богдан Будний*
Переклад *Олени Риги*
Редактор *Донара Пендзей*
Обкладинка *Володимира Басалиги*
Комп'ютерна верстка *Галини Кузів*
Технічний редактор *Оксана Чучук*

Підписано до друку 23.01.2012. Формат 84х108/32. Папір офсетний.
Гарнітура Таймс. Умовн. друк. арк. 10,98 . Умовн. фарбо-відб. 10,98.

Видавництво «Навчальна книга — Богдан»
Свідоцтво про внесення до Державного реєстру видавців
ДК № 370 від 21.03.2001 р.

Навчальна книга — Богдан, просп. С. Бандери, 34а, м. Тернопіль, 46002
Навчальна книга — Богдан, а/с 529, м. Тернопіль, 46008
тел./факс (0352) 52-06-07, 52-05-48, 52-19-66
office@bogdan-books.com
www.bogdan-books.com

ISBN 978-966-10-2535-5
9 789661 025355