

## ПАМЯТКА РОДИЛЬНИЦЕ



### **Что нужно сделать еще до родов**

(особенно, если у Вас уже есть дети и нет помощи):

- Закупите продукты и заполните холодильник на 2-3 недели вперед. Можно приготовить бульоны и простые блюда, разложить в порционные контейнеры и заморозить.

- Стоит купить мультиварку. Вы можете попросить ее на крестины в качестве подарка.

- Узнайте о возможности в Вашем городе доставки продуктов и товаров на дом.

- Рассмотрите вариант платных и бесплатных (подруги, родные, общественные организации) помощников по дому (няня, уборка, готовка), хотя бы на первое время.

- Предупредите близких о том, что будете рады помощи после родов и определите - какой именно.

- Запаситесь средствами послеродового ухода для себя и приобретите вещи для малыша.

- Оплатите коммуналку.

- Купите старшим детям подарки «от малыша», которые вручите им после прибытия из роддома с новорожденным. Никакой ревности не будет!

- Прочтите эту памятку и начинайте делать упражнения.

Месяц-полтора после родов у психологов и физиологов называется «**четвертый триместр**». В это время мама проходит восстановление тканей и сил, малыш адаптируется к новой среде. У мамы и малыша происходит привыкание друг к другу, налаживание грудного вскармливания, отдых от родов. Этот период требует особо охранного отношения к роженице и новорожденному.

### **Питание**

Сразу после родов опытные акушерки советуют выпить «послеродовый коктейль»: крапиву, тысячелистник и пастушью сумку по 1 столовой ложке на один литр кипятка. В процеженный отвар можно добавить лимон и мед по вкусу. Такой отвар можно пить по 1-2 л первую неделю после родов. Он восстанавливает силы, снимает озноб, которые бывают после родов, способствует кровотворению, хорошо сокращает матку.

Питание роженицы отличает тепловая обработка всех продуктов. Так как после родов имеется существенная кровопотеря, истощение резервов организма, гормональная яма – вся еда должна быть питательной и согретой, приправленной специями. Например, не творожок из холодильника, а запеканка или сырники. Приоритет компотам из сухо-фруктов (абрикосы, чернослив, вишня, яблоки, груши), пряным чаям из корицы, фенхеля, и костно-мясным бульонам с паприкой, зирой, душистым перцем, пажитником и другими приправами.

Кормящим мамам предлагается трехнедельная безглютеновая и безмолочная диета для профилактики пищевой непереносимости у малыша (рекомендация ак. Н. П. Шабалова

«Гемато-молочный барьер»)). Далее следует просто отслеживать реакцию малыша на следующие продукты маминого рациона: белок коровьего молока, глютен, соя, красные фрукты и ягоды, экзотические фрукты, пищевые добавки и химия, газообразующие продукты (сырая капуста, яблоки и т.д., которые могут вызвать газы у мамы и у малыша) – исключать их, если малыш плохо среагировал. В остальном ограничений нет.

Неплохо приучить себя питаться по режиму, и настроить организм на регулярный утренний стул. Для этого выпивать натощак спростоня теплой воды с ложкой масла (кунжутного, тыквенного и т.п.), а вечером на второй ужин (за час-два до сна) выпить кефир или съесть 5 черносливин/инжир с чашкой горячей воды.

### **Образ жизни**

Проведите просветительскую работу среди близких и друзей по основам послеродовой культуры ☺ Визиты поздравляющих не по делу лучше резко ограничить, потому как обслуживание их забирает огромное количество сил, и если в первые пять дней на гормональной эйфории это не чувствуется, то почувствуется позже.

**Мама имеет право отдыхать!**

**Мама имеет право просить о помощи!**

**Мама имеет право быть неидеальной!**

Неплохо распределить между посетителями бытовые задачи (помыть полы, развесить белье, принести продуктов и приготовить съестного) в первые дни и недели, чтобы мама могла уютно устроиться с малышом, наладить лактацию, спать вместе с ребенком.

Итак, что же можно сделать самостоятельно сразу после родов, чтоб помочь себе восстановиться.

1. Организовать себе "зону психологического комфорта". Окситоцин, который "ведет" роды, после родов также не теряет позиций, продолжая запускать каскады биохимических процессов: формирование привязанности, естественная профилактика кровотечений- сокращения матки, сокращения лактоцитов и выброс молока в протоки, в общем, правило выдающегося акушера Мишеля Одена "темно, тепло, тихо и безопасно" - остается актуальным и в послеродовый период. Родственникам надо заранее рассказать, что их нежная забота самым благоприятным образом влияет на выработку окситоцина.

2. Восполнить тепло. Одеться, укрыться, надеть носочки. Покушать, выпить теплого травяного послеродового чая. Процесс восполнения тепла не сиюминутный, длится несколько дней, а то и недель после родов, и в это время может знобить. Греться снаружи можно в ванной или в нежаркой бане.

3. Полежать. Релаксин расслабляет и готовит тело к родам, чтоб выпустить малыша, и резко падает к добеременному уровню в первую неделю после родов. Но изменения в мышцах и связках

происходят еще примерно в течение полугода. Как в сказке: «молочные реки, кисельные берега» ☺ Наши прабабушки считали, то после родов нужно лежать столько дней -какие роды по счету. Лежать на животе можно, особенно первые дни, пока не пришло молоко, но спать лучше на спине.

4. Подвязать живот. После родов понижается внутрибрюшное давление, тонус мышц тазового дна и органы смещаются. Восстанавливается он примерно на 14 суток. Подвязывание дает облегчение состояния при геморрое, при опущении органов, запорах, плохо сокращающейся матке, расхождении прямых мышц живота и т.д.

Делать это нужно сразу после родов, как только начинаете вставать, во время бодрствования. Примерно 2 недели, иногда дольше. Критерий, когда можно снимать перевязь, - это когда и с ней, и без нее вы чувствуете себя одинаково.

Возьмите ткань - лен или хлопок, довольно плотную 3 метра длиной и 50 см шириной, как слинг-шарф. Лежа на спине, положите ткань на талию. Перекрестите ее за спиной. Выводите концы снова вперед. Завяжите узел, лучше сбоку. Получается два слоя. Первый - широкая и расправленная ткань. Она будет служить карманом, куда "сложим" живот. Второй слой будет служить поддержкой, чтобы живот не опускался вниз. Должно быть комфортно, нельзя затягивать слишком туго, потому что, когда вы встанете, ткань станет еще туже. После этого, все еще лежа, запустите руки под ткань, глубоко в живот. И - весь живот "выложите" наверх, в карман, над вторым слоем, который служит фиксатором. Ощущение должно быть комфортное, не жать, будто Вас обняли сзади и держат животик.

5. Висцеральный массаж: нежно гладить и массировать живот по часовой стрелке, теплыми ладонями поддержать область матки, печени, желчного пузыря. Как минимум, самостоятельно можно улучшить отток желчи и наладить работу кишечника.

#### 6. Физические упражнения.

Сразу после родов можно делать одно упражнение – втягивание живота (типа бодифлекса или оксисайза но без напряжения промежности). Втягивание сокращает прямые мышцы живота, уменьшает диастаз, активизирует диафрагму, решает проблемы с дыханием, с осанкой, подтягивает все тазовое дно, помогает при геморрое, проблемами с мочеиспусканием, плохим стулом, застоем выделений, способствует сокращению матки, после кесарева - уменьшает образование спаек, так как стимулирует кровообращение.

Начинаем делать его после родов по самочувствию, день на 3-5. Сначала лежа, через пару недель уже можно сидя и стоя. Делаем глубокий вдох и полный выдох, после этого задерживаем дыхание и, не дыша, втягиваем живот - внутрь к позвоночнику и вверх под ребра (как

дети показывают Кашея). Держим несколько секунд, потом плавно вдыхаем и расслабляемся.

(уточните у врача, можно ли делать это упражнение в Вашем случае)

Если Вы впоследствии хотите предотвратить опущение внутренних органов, Вам нужно позаботиться об этом в нескольких направлениях: правильное питание, налаженная перистальтика кишечника, снижение нагрузки после родов и во время беременности, упражнения на укрепление тазового дна. Регулярное выполнение глубоких приседаний (с полной ступней на полу, животик между колен, в этой позе часто изображают мам из племён охотников-собирателей) тянет крестец назад. Приседания – это самый эффективный и естественный способ укрепить ягодичные мышцы, Это намного эффективнее, чем любой тренажёр или заузное упражнение. Если Вы будете так приседать 4-5 раз в день во время беременности и после: когда играете с малышом, пропалываете сорняки, чистите картошку, вынимаете бельё из машины или достаете кастрюлю из шкафа - это будет прекрасной подготовкой к родам и профилактикой опущения матки.

#### 7. Восстановите общение с мужем.

Физиологически женщина готова к возобновлению интимного общения через полтора-два месяца после родов. Но смена режима, новая роль мамы, усталость тоже могут оказывать свое влияние.

Женское либидо зависит от: - гормонов (приближение овуляции может вызвать всплеск сексуальности, а интенсивное кормление грудью – ее подавление); - отдыха, достаточного сна; - хорошего питания (Омега3, витаминов группы В); -преодоления анемии, - поведения мужа как понимающего, защищающего, включенного в заботы о малыше и маме; - ожидания новой беременности.

Так или иначе, супругам необходимо обсудить изменения приоритетов в семье, пути преодоления супружеского разделения, чтобы снова быть вместе. Мужу и жене следует оказать друг другу особое снисхождение и почтение не забывая о чувстве юмора и романтических знаках внимания.

8. «Размамливание». Вы – лучшая мама для своего ребенка! Полюбите себя в новом образе, купите новые платья и белье, заведите новый дневник, запишитесь на интернет-курсы флай-мамочек, повышайте компетенцию, балуйте и хвалите себя. Вы справитесь!

Материал подготовлен по работам: Венди Блумфильд «Жизнь после родов. Настольная книга молодой мамы», Гэрри Чепмен «Пять языков любви», А.Лихтарович «Как определить дни, благоприятные для зачатия ребенка», доул: О. Виноградской, В. Рипп, фитнес-тренера Кэти Боумен, психолога Е. Бурмистровой.