



Відновлення після пологів
твій заїг

Здорове відновлення після пологів

Як Ви думаєте, коли слід починати післяпологове відновлення? Через кілька місяців? По поверненню додому? Прямо в пологовому? Близько, але насправді **підготовку до відновлення слід починати ще до пологів**. Під час вагітності подумайте про те, як забезпечити сприятливі для післяпологового періоду умови, а саме максимальне делегування домашніх обов'язків (приготування їжі, прибирання і т.д.) Не соромтесь просити рідних та друзів про підтримку, чудовим рішенням буде допомога з приготуванням заготовок їжі (їх краще мати багато в морозильній камері), допомога з рутинними моментами чи зі старшими дітьми. Якщо є можливість користуватись послугами няні чи клінінгу - чудово, не хтуйте такою можливістю! Загальним принципом у перші 30-40 днів після пологів має бути **правило трьох Л: любити, лінитись, лежати**. Так, це саме той період, коли слід відпочивати по максимуму, відновлювати свої сили, а Ваша фізична активність в ідеалі має обмежитись до коротких прогулянок та догляду за малюком (і то, звісно з допомогою). Але почнемо про все по порядку.

Перші важливі кроки починаються в пологовому залі відразу після народження малюка. Прошу запам'ятати: **не слід вставати та ходити протягом перших 4-6 годин після пологів**. Що відбувається після пологів з величезною маткою, котра вміщувала дитину, плаценту, навколоплідні води та притискала сусідні внутрішні органи? Так, вона починає дуже інтенсивно скорочуватись і зменшуватись в розмірі. До того ж, зазвичай ми маємо справу з певною стадією діастазу (розходженням прямих м'язів живота), а також значно розтягнутими зв'язками, що підтримували матку протягом вагітності. Таким чином, відразу після пологів наші внутрішні органи знаходяться в дещо підвишеному стані. Звісно, не буквально, однак тепер в черевній порожнині з'явилося значно більше вільного місця, котре згодом дозволить всім органам повернутися на свої місця. Однак **це потребує трохи часу**. Якщо відразу ж після пологів ми починаємо активно вертикалізуватись - наші розтягнуті і розслаблені зв'язки просто не здатні підтримувати все в анатомічному стані, і, на жаль, досить часто результатом є **опущення внутрішніх органів**, що має дуже неприємні наслідки (нетримання сечі, відчуття стороннього тіла в піхві, відчуття тяжкості, проблеми з дефекацією, дискомфорт і біль під час статевого акту, а також більша схильність до сечостатевих інфекцій). Навряд чи хтось хоче отримати таку палітру проявів, тому **зосередимось на профілактиці**.

Здорове відновлення після пологів

Після пологів наполягайте на тому, щоб Вас перевезли з пологового залу в післяпологову палату, **не йдіть самотійно!** Декілька годин полежте у горизонтальному положенні, і лише після цього можна починати перші спроби дійти до вбиральні. До речі, **своєчасно спорожнювати сечовий міхур після пологів** дуже важливо, адже це сприятиме кращому скороченню матки. Тому, якщо Ви не зможете дійти до туалету (деколи жінки відчувають сильну слабкість чи навіть втрачають свідомість), не соромтеся попросити підкладне судно. З тієї ж причини перші рази вставайте та ходіть з чиєюсь допомогою; краще не робити це наодинці, навіть якщо Ви впевнені в своїх силах і думаєте, що допомога Вам не потрібна.

Одним з основних чинників, що сприятимуть ефективному скороченню матки, є **часте прикладання дитини до грудей**, тому прикладаємо дитину на вимогу, не робимо довгих пауз (детальну інформацію про грудне вигодовування можна знайти в моєму блозі). Перші дні під час годування Ви можете відчувати скорочення матки; у випадку перших пологів вони зазвичай менш помітні, а от у наступних можуть бути схожими на пологові перейми. Перейматися не варто, це фізіологічний стан, хоч і неприємно, але скоро мине.

Є також практика вживання так званого **“акушерського чаю”** після пологів, котрий покращує скорочення матки та профілактує післяпологову кровотечу. В сухому вигляді в рівних пропорціях змішують трави: **деревій, грицики звичайні, кропива дводомна**. Одну столову ложку цієї суміші залити чашкою кип'ятку (зручно це робити в термосі), за бажанням додати трохи гранатового соку та меду. Пити в теплому (на гарячому!) вигляді відразу після пологів по трохи та ще протягом 5-10 днів після пологів, не більше 1-2 стакану на день. Можна теж знайти ці трави в фасованих чайних пакетиках, тоді закинути по 1-2 пакетиках кожної трави на термос. **Увага!** Думки стосовно цього напою розділяються, хтось вважає його обов'язковим та дуже помічним, а хтось не доцільним без показань (схильності до кровотечі післяпологової), адже такий чай має властивість згущувати кров. Саме тому **обережно людям зі схильністю до варикозу**, в такому випадку кількість та період вживання зазвичай зменшують.

Здорове відновлення після пологів

Для **полегшення неприємних відчуттів в області промежини** (особливо в результаті розривів, епізіотомії, геморою чи просто набряку) можна пробувати спеціальні охолоджуючі післяпологові прокладки, пінку (наноситься на звичайні прокладки), охолоджуючі подушечки типу Tucks (особливо у випадку геморою).

В контексті харчування після пологів особливих обмежень немає, однак перші дні краще надавати перевагу **більшій кількості теплої їжі та напоїв**, що буде покращувати травлення, перистальтику, підтримувати кровообіг та стимулювати лактацію.

Далі, щоб дати підтримку своєму животу, можна використовувати НЕ туге підв'язування (багато жінок мають відчуття, ніби хочеться зібрати живіт до купи). Ознайомтесь з техніками підв'язування, наприклад, **бенкунгом** (однак це займає більше часу і в перші дні після пологів, можливо, краще використовувати легші техніки, в цілому підійде будь-яка довга широка тканина, якою Ви можете зробити намотку, починаючи з області тазових кісток і до області вище пупка). Намотка не має бути занадто тугою чи щось перетискати, вона повинна дати Вам **відчуття зібраності органів, має бути комфортною**. Таку бережну намотку бажано робити протягом першого місяця, особливо коли Ви довгий час знаходитесь у вертикальній позиції чи йдете на прогулянку. Будь ласка, уникайте всіх можливих утягуючих корсетів, бандажів та білизни після пологів, адже вони зазвичай дуже стискають тіло в області талії, і з таким успіхом наші органи благополучно можуть опуститись туди, де вони ніколи не мали б опинитись. Також корисними будуть **дихальні вправи та самомасаж живота** (є достатньо ресурсів в інтернеті, або ж в складі комплексів післяпологового відновлення). Старайтесь не піднімайте тяжкі речі (будь-що важче малюка), це прям дуже бажано; тут знову ж таки привіт від наших ослаблених зв'язок, які при такому навантаженні не будуть в стані стримувати органи на своїх місцях.

І ще хочеться доторкнутись до **теми спорту**. Зрозуміло, що жінки прагнуть якнайшвидше повернутись в форму після пологів, але найгіршим методом для цього будуть інтенсивні вправи: на прес (особливо різні згинання), біг, вправи з вагою тощо. Результат таких "старань" скоріш за все бути мати два прояви: діастаз (котрий з великою ймовірністю ще збільшиться) та опущенням органів малого тазу. **Дайте собі час на спокійне відновлення**. Найкращим варіантом буде комплекс вправ, адаптованих для післяпологового періоду, починати займатись ними орієнтовно через 4-8 тижнів після пологів (бажано з дозволом лікаря, щоб упевнитись, що матка скоротилась, лохії закінчились та загоїлись шви від розривів, епізіотомії чи КР). Грудне вигодовування теж допомагає спалювати багато калорій. Це свого роду пасивний фітнес, на якому якраз можна і потрібно зосередитись перший час.

Здорове відновлення після пологів

Корисні засоби в післяпологовому періоді



- Портативне біде
- Охолоджуючі вкладки Tucks (набряк, геморой, розриви)
- Заспокоюючий спрей для промежини
- Охолоджуючі вкладки в нижню білизну
- Ланолін від тріщин сосків (чистий ланолін не потрібно змивати перед годуванням дитини)
- Термонакладки для грудей (можна заморозити - використовувати у випадку лактостазу (у чохла)
- Бенкунг для підв'язування живота (або менший відріз тканини, як свивальник)



Здорове відновлення після пологів

Окремо варто звернути увагу на **загальний стан організму після пологів**.

Під час вагітності та лактації наше тіло витрачає значно більшу кількість мікро- та макроелементів, необхідних для правильного формування, росту та розвитку дитини. Тому нерідко спостерігаються **дефіцити** як під час вагітності, так після пологів. На це обов'язково звертаємо увагу, адже якщо вчасно не компенсувати - ситуація буде лиш ускладнюватись. Важливо також оцінити роботу **ендокринної системи**. Наприклад, інколи в післяпологовому періоді порушуються функції щитоподібної залози, навіть якщо до того не було жодних проблем. Хорошим рішенням буде звернення до інтегративного спеціаліста, котрий оцінює організм у комплексі та допоможе **знайти методи корекції** (за потреби прийом медичних препаратів, вітамінів чи БАДів), а також корекція харчування чи способу життя. Однією з основних проблем у жінок після пологів є **залізодефіцит**, або вже **анемія**, які часто розвивається ще під час вагітності. Однак для її діагностики важливо звертати увагу не тільки на показники гемоглобіну та загального аналізу крові в цілому, а й на повну еритроцитарну формулу, рівні феритину, трансферину, вітамінів групи В та загального білку. Не завжди анемія є саме залізодефіцитною, тому без усунення першопричини прийом заліза може не дати бажаних результатів, або вони будуть короткотривалими (а інколи й досить небезпечними, особливо на фоні існуючих запальних процесів в організмі чи порушення мікробіому). Варто пройти **комплексний чек-ап організму після пологів**, адже деякі порушення можуть маскуватись під не специфічними симптомами (наприклад, сильне випадіння волосся після пологів може бути як фізіологічною нормою, спричинене стрімкою зміною гормонального статусу, так і проявом тієї ж анемії або порушень роботи гормонів щитоподібної залози). Така ж ситуація з симптомами по типу підвищеного рівня втоми, сонливості, слабкості, тахікардії і т.д., котру часто списують на банальну брак відпочинку чи недосип після народження малюка.

До переліку **основних аналізів** після пологів можна віднести:

- Загальний аналіз крові
- Феритин, трансферин
- Загальний білок
- Вітамін В12 (ціанокобаламін), фолієва кислота
- 25-гідроксिवітамін D (25-(ОН)D)
- ТТГ
- Глюкоза, інсулін

За можливості варто зробити розгорнутий біохімічний аналіз крові та розширену панель для щитоподібної залози (ТТГ, Т4 вільний, Т3 вільний, АТПО, АТТГ).

Здорове відновлення після пологів

Останнє, хоч і не менш важливе - психоемоційний стан після пологів. Детально тема бейбі-блюзу та післяпологової депресії описана в блозі, однак тут хочу зробити певний підсумок. **Так, життя після народження малюка не буде таким, як раніше.** Так, дуже часто будуть думки по типу "де знайти час для себе?", "як радіти життю, коли нічого не можеш?", "де брати сили, коли з дитиною 24/7?" і т.д.

АЛЕ! Дуже важливо відрізнити транзиторні, тимчасові складнощі (де дійсно потрібно перечекати, ввійти в ритм, дати собі час відновитись) від постійних, котрі потребують додаткової допомоги та рішень (тут вже про побутові обов'язки, заняття зі старшими дітьми, вільний час лише для себе чи вас двох з чоловіком, тощо). Шукайте допомогу та підтримку, намагайтесь ще на етапі планування вагітності подбати про те, як забезпечити таку можливість і хто зможе бути поряд. В цілому, під час вагітності потрібно усвідомити, що особливо перші місяці життя **дитина буде потребувати маму практично весь час.** Це нормальний етап циклу людського життя. Так званий **четвертий триместр вагітності**, коли малюка потрібно все ще "виношувати", лиш вже за межами матки. Тому намагайтесь не планувати нічого на цей період, не вимагайте від себе нічого, не допускайте докорів сумління, що щось не встигаєте. Згодом, **і Ви і малюк адаптуєтесь** і життя знову заграє яскравими кольорами. Це не буде відразу цілий день присвячений собі, але 1-2 години цілком можливо буде знайти. Старайтесь наповнити цей час чимось цікавим, новим, релаксуючим чи надихаючим. Комуś краще "перезавантажитись" допоможуть спокійні прогулянки на свіжому повітрі, хтось відкриє для себе творчі хобі (15 ідей для креативних занять залишаю на останній сторінці цього гайду).

Ще кілька слів про свої **почуття та емоції після пологів.** Ви не зможете наперед передбачити свої відчуття в цей період. Когось поглине відчуття моментальної безумовної любові до малюка, тепла та близькості до свого чоловіка, а хтось навпаки - бути відчувати певну холодність та емоційну вічуженість. В більшості випадків це теж є тимчасовим станом, спричиненим **різким падінням прогестерону, естрогену в комбінації з втомою та недосипом.** Почуття до малюка теж можуть зміцнюватись поступово - це абсолютно нормально. не потрібно вважати себе поганою мамою, якщо вулкану теплих почуттів не виникло в перші дні чи тижні.

Якщо підсумувати, то основними китами якісного післяпологового відновлення будуть: **допомога, терпіння та час, відсутність очікувань, планів та вимог до себе, повага та бережливе ставлення до свого тіла.** Ваш організм зробив колосальну роботу, і тепер ваша задача - допомогти йому добре відновитись. Адже йдеться не тільки про естетичну складову, а в першу чергу - про жіноче здоров'я, стабільний психоемоційний стан та хороші відносини в сім'ї.

Мої хобі вдома: 15 ідей

Сенсорне мистецтво - картини та композиції за допомогою повітряного пластиліну (наприклад, набори для дорослих від OKTO Sensory Art)

Створення свічки власноруч (наприклад, бокси від 4candles, студії тепла Svichka і т.д.)

Головоломки (наприклад, від Puzzlenge або різноманітні версії Кубик Рубіка)

3-D пазли (наприклад, від Cartonic, CubicFun) або фігурні пазли (Wood Story, Puzzlean)

Техніку Punch Needle - килимова вишивка (наприклад, набір від TAT.DOT, Wuzzly, @exclusive.art.khm)

Ліплення з глини (наприклад, набори від "Глинка" або Miracle Box)

Музичні інструменти (наприклад, калімба, укулеле чи глюкофон)

Антистрес-розмальовки, картини по номерам (особливо по власному фото)

Макраме - плетіння сумок, панно, капшо для квітів (наприклад, набори від Krosna чи Macrame.kit)

Квест в коробці (наприклад, від Box Quest)

Таємне побачення з книгою або психологічні блокноти (so.be.ua або dotyamy.ua)

Конструктор - це не тільки для дітей (наприклад, перегляньте асортимент Lego)

Картини нитками (наприклад, від StringArt, PicassoArt)

Книги з ідеями різних занять як для себе, так і для пари чи разом з дітьми (наприклад, від Ridni).

В'язання руками з пряжею Alize Puffy (наприклад, можна власноруч швидко та легко сплести плед для малечі - в інтернеті багато відео-уроків)