

# Послеродовой период

"Есть ли жизнь после родов или что такое четвертый триместр"

ведущая **ВАЛЕРИЯ ВАШУРИНА**

**ДОУЛА – ПОМОЩНИЦА В РОДАХ  
СПЕЦИАЛИСТ ПО ПОСЛЕРОДОВОМУ  
ВОССТАНОВЛЕНИЮ**

**+79127919372**

Группа в контакте <https://vk.com/mama4mama>



# Путь к здоровью после родов – здоровье до них!

- ▶ Здоровое питание беременной
- ▶ Чистая питьевая вода и натуральные напитки
- ▶ Регулярный утренний стул
- ▶ Режим сна и бодрствования
- ▶ Адекватные физические нагрузки
- ▶ Позитивные эмоции



# **РОДЫ** событие, влияющее на всю жизнь

## **4 фактора удовлетворенности родами**

- ▶ **личные ожидания**
- ▶ **качество и количество поддержки**
- ▶ **отношения с участниками родов**
- ▶ **возможность принимать решения**



# Первый час жизни

- ▶ Создание условий для формирования импринтинга
- ▶ Взгляд со стороны ребенка
- ▶ Позднее пересечение пуповины
- ▶ Раннее прикладывание к груди
- ▶ Мы живем в мире бактерий



# Послеродовое восстановление

## Первый месяц

- ▶ Первые сутки после родов провести лежа, вставать лишь в крайней необходимости
- ▶ Первые двое суток после родов по 20 минут лежать на животе
- ▶ Провести в постели максимум времени (около 40 дней)
- ▶ Делать массаж живота
- ▶ Свивать или подвязывать живот
- ▶ Умасливаться
- ▶ Сохранять и восполнять тепло
- ▶ Питаться не менее 4раз в сутки теплой, легкоусвояемой пищей богатой белком
- ▶ Обильно пить
- ▶ Свети к минимуму социальные контакты
- ▶ Исключить неадекватную физическую нагрузку (не поднимайте ничего, тяжелее вашего новорожденного)
- ▶ Делайте только то, что дает вам чувство счастья!



# Как организовать пространство

- ▶ Подготовить родственников и друзей к факту вашего отдыха, составить список дел, которыми они могут помочь. В него не входит пункт «провести время с вашим малышом»
- ▶ Продумать ведение хозяйства, это может быть заготовка полуфабрикатов, составление меню из быстроготавливаемых, но полезных блюд, поиск регулярной помощницы, или составление графика дежурств родственников и подруг
- ▶ Принимать гостей во второй половине дня, а в первой уделять время сну с малышом и себе, своему телу
- ▶ Настроиться на длительный отдых, осознав факт его позитивного влияния на состояние здоровья в будущем.
- ▶ Продумать, чем заполнить свое свободное время.



# Результат длительного отдыха:

- ▶ Профилактика опущения внутренних органов
- ▶ Профилактика болей в спине и суставах
- ▶ Профилактика кровотечений и своевременное сокращение матки
- ▶ Профилактика послеродовой депрессии
- ▶ Налаженное грудное вскармливание
- ▶ Становление привязанности и «включение» материнского инстинкта
- ▶ Установление ведущей роли матери (родителей)
- ▶ Мягкая адаптация всех членов семьи к новым условиям жизни



# Питание после родов

- ▶ *Питайтесь дробно, небольшими порциями 5-6 раз в сутки*
- ▶ *Пейте чистую воду в достаточном количестве*
- ▶ *Первые месяцы полезно вести пищевой дневник*
- ▶ *Осторожно употребляйте продукты аллергены: цитрусовые, экзотические и ярко окрашенные фрукты и ягоды, кофе, какао, мед, орехи, яйца, молочный белок, глютен, морепродукты*
- ▶ *Осторожно употребляйте продукты повышающие газообразование: все виды капусты, бобовые, маринады, соленья, консервы, копчености*
- ▶ *Питайтесь так, чтобы оставаться в зоне комфорта, если какие либо ограничения вводят вас в стрессовое состояние, откажитесь от них. Помните, что продолжительный стресс гораздо более часто приводит к проблемам с грудным вскармливанием. Самое лучшее для него сейчас и всегда, это уверенная и счастливая мама.*





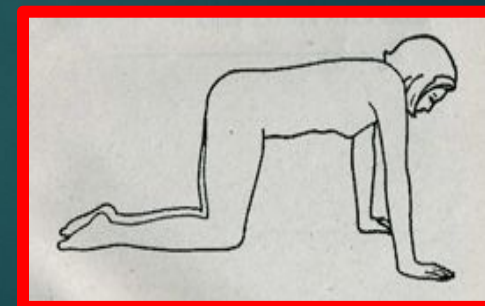
# Физическая активность

- ▶ Начинать полноценные занятия и нагрузки можно только после окончания выделений
- ▶ Ни в коем случае не качайте пресс, пока не убедитесь в отсутствии диастаза (расхождения) прямых мышц живота
- ▶ Если от простых упражнений приведенных ниже, вы устаете, сократите время их выполнения
- ▶ Не поднимайте ничего тяжелее вашего ребенка
- ▶ В первые сутки после родов:
  - \*движения суставами - вращайте в разные стороны стопы и кисти рук.
  - \*упражнение на расширение диафрагмы: лежа, на вдохе заводите прямые руки за голову, на выдохе опускайте.



# Физическая активность

- ▶ На вторые сутки можно начать делать упражнения для активизации мышц живота и тазового дна
  1. В положении лежа на спине дышите расширяя и расслабляя область живота, мысленно наполняя живот воздухом. **НЕ НАДУВАЙТЕ ЖИВОТ СИЛОЙ, НЕ ТУЖЕСЬ!!!**
  2. Когда вы начнете чувствовать хорошо мышцы живота, добавьте к выдоху упражнение на активизацию мышц тазового дна. С каждым выдохом постепенно подтягивайте промежность вверх, по направлению к центру тела. Сила сокращения нарастает плавно. Потом короткая комфортная пауза (1-2 секунды) сила напряжения максимальная. Со вдохом, также плавно мышцы расслабляются, **НЕ БРОСАЙТЕ ИХ БЫСТРО И НЕ ТУЖЕСЬ В КОНЦЕ ВДОХА!!!**
- ▶ Делайте так неограниченное количество времени.
- ▶ На **4-5 сутки** можно начать делать эти упражнения в положении кошка, но с прямой поясницей, без прогиба в пояснице.

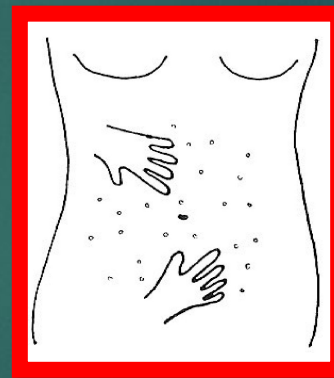
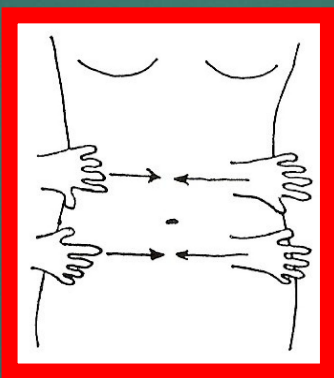
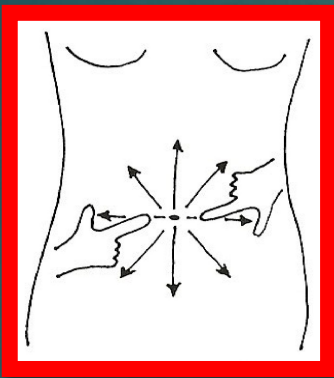
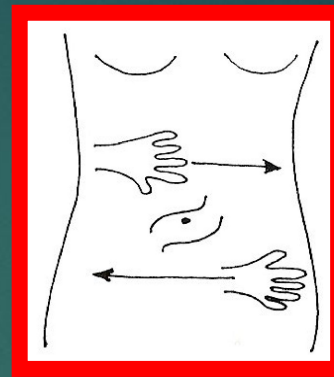
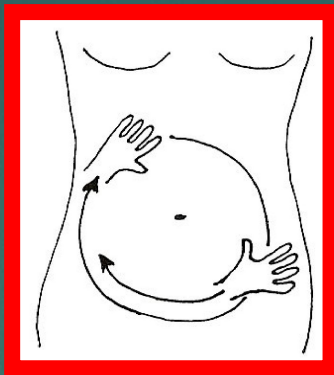
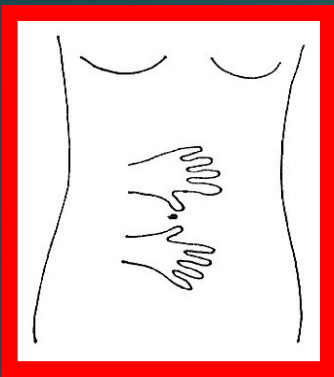


# Как подвязывать или свивать живот

- ▶ Свивальник – плотная полотенечная ткань (лен или хлопок) ширина 40-50см, длина 5-7 м.
- ▶ Свивать и подвязывать живот **ТОЛЬКО ЛЕЖА!**
- ▶ Остаться в свивальнике не более 8-ми часов в сутки (меньше можно/по состоянию)
- ▶ Продолжать «подвязываться»/ «свиваться» пока ощущения «с» и «без» различаются
- ▶ Бенкунг – тонкая, мягкая ткань (ситец, хлопок) ширина 20 см, длина 20-25 м.
- ▶ Подвязывание – любая ткань (слинг, хлопок, лен) длина 3 м.



# Самомассаж живота



С хорошими мыслями и с любовью!!!

Группа в контакте <https://vk.com/mama4mama>



# Как восполнять тепло

- ▶ Массаж или самомассаж всего тела теплым кунжутным маслом
- ▶ Ванны с морской солью и травами (календула, ромашка, череда), можно брать в ванну малыша.
- ▶ Баня
- ▶ Одежда (особенно теплые носочки)
- ▶ Теплая маслянистая свежая пища
- ▶ Компоты из ягод и сухофруктов со специями
- ▶ Длительный совместный сон с малышом
- ▶ Обряд «Закрытие родов»



# Послеродовое повивание или обряд «Заккрытие родов»

обряд позволяет:

- ▶ Переключить гормональный фон женщины с «беременного» на «кормящий», гармонизировать работу функций женского организма, ускорить вывод из тела гормона релаксина
- ▶ Выровнять таз
- ▶ Поставить на место матку, пупок и органы пищеварения
- ▶ Привести в тонус мышечную систему организма
- ▶ Осознать, прожить и отпустить роды, присвоив себе их позитивный опыт
- ▶ Уравновесить эмоциональное состояние
- ▶ Инициироваться как мать
- ▶ Получить заботу и поддержку, напитав себя женской энергией
- ▶ Насладиться отдыхом



обряд включает в себя:

- ▶ Комплексное прогревание тела
  - \*индивидуально подобранный напиток
  - \*ванна
  - \*баня
  - \*кедровая бочка
- ▶ Правку и ладку живота, с коррекцией положений внутренних органов и свивания, для закрепления результата
- ▶ Ребозо – расслабление, коррекция таза, вытяжение позвоночника
- ▶ Скраб
- ▶ Травяную купель с обрядовой песней-напутствием
- ▶ Массаж благоухающим теплым маслом с индивидуально подобранной композицией аромасел
- ▶ «Прессотерапию» - перетягивание тела в 7 зонах
- ▶ Душевную беседу, море заботы и океан любви

Вся процедура занимает 6-8 часов, после процедуры, в течение оставшегося дня женщине нужен покой.



Группа в контакте <https://vk.com/mama4mama>

**Мы желаем Вам здоровья и  
счастья!!!**



**Вашурина Валерия -специалист по восстановлению  
после родов, доула**

**[https://vk.com/valeriya\\_vashurina](https://vk.com/valeriya_vashurina)**

**+79127919372**

**Группа в контакте <https://vk.com/mama4mama>**



**Челяля**

**Челяля-магазин для сознательных  
родителей <http://chelyalya.ru/>**



**НЕДЕЛЯ ПОДДЕРЖКИ  
ГРУДНОГО  
ВСКАРМЛИВАНИЯ 2016**





Всемирная неделя поддержки грудного вскармливания - 2016

*Грудное вскармливание -  
ключ к устойчивому развитию!*

с 1 по 6  
августа

Дорогие мамочки,  
Многоразовые Подгузники

**fanfan**

просят Вас Сделать

селфи у инсталляции

«Скажи **НЕТ** загрязнению планеты  
одноразовыми подгузниками»