



ПАМЯТКА ДЛЯ МАМ

ВОССТАНОВЛЕНИЕ

ПОСЛЕ РОДОВ

Восстановительный процесс после родов занимает примерно **1 год при естественном родоразрешении** и **около 3 лет после кесарева сечения**.

У большинства женщин после родов и беременности **высокая угроза развития недостаточности тазового дна** (нарушение его функции).

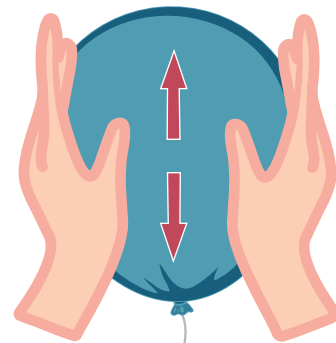
ЧТО ТАКОЕ «ТАЗОВОЕ ДНО?»

Тазовое дно – это мышечный комплекс в области малого таза, который **отвечает за правильную работу органов** этой зоны и сохраняет их в анатомическом положении.

ПОЧЕМУ РАЗВИВАЕТСЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ ТАЗОВОГО ДНА?

Во время вынашивания за счет **растущего веса плода** и околоплодных вод **давление на тазовое дно увеличивается**. При долгом неправильном давлении на мышцы они **растягиваются, становятся слабыми**. Потуги также влияют на их состояние.

Надутый воздушный шарик – так должно распределяться давление в брюшной полости. Если сжать его посередине, воздух начинает распределяться не равномерно, а **вверх и вниз**. **Перераспределение давления влияет на работу других органов**, в том числе и на мышцы тазового дна.



КОГДА ВОЗНИКАЮТ СИМПТОМЫ?

Проявления слабости мышц тазового дна **могут появиться во время беременности**. После родов симптомы более явные и возникают чаще из-за послеродового ослабленного состояния мышц.

НА ЧТО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ?

- сексуальные проблемы (нет оргазма, сложно его получить или снижена яркость)
- учащённое дневное мочеиспускание – более 8 раз
- ночное мочеиспускание более 1 раза
- непроизвольное подтекание мочи (в том числе при чихании, кашле, смехе)
- прерывистая или слабая струя мочи
- подтекание мочи в конце мочеиспускания
- постоянное ощущение потребности «помочиться»
- затруднения в опорожнении мочевого пузыря/кишечника
- выпирание из влагалища или ощущение дискомфорта в области гениталий

ЭТАПЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ: ЧТО БУДЕТ ПРОИСХОДИТЬ?

День
родов

Поздравляем! Сегодня ты стала Мамой

2
день

Начиная с этого дня тебе ежедневно **будут проводить обработку швов**, если было кесарево сечение или эпизиотомия, до заживления тканей и снятия швов.

3-5
день

Проводится профилактический осмотр. Тебе могут предложить установить **кольцевой гинекологический pessarium**. Это необходимо для профилактики развития опущения органов малого таза.

Также в этот момент тебе **могут рекомендовать упражнения Кегеля**. Но только самостоятельно - никаких тренажеров!

2-3
недели

В этот период необходимо **прийти на прием к гинекологу** для оценки состояния организма и контроля восстановления после родов.

Раз в 3 недели нужно приходить к врачу для обработки установленного кольцевого pessarium и оценки состояния слизистой и успешности применяемой терапии.

6-8
недель

К этому моменту у тебя должны закончиться послеродовые выделения. Можно приступить к тренировкам мышц тазового дна **с использованием тренажеров**.

Также **не забудь прийти** на повторную обработку pessarium! При необходимости может быть подобран **кубический гинекологический pessarium**.

8-10
недель

В случае установки кубического pessarium, обязательно **через 2 недели после этого прийти на прием к гинекологу для контроля правильной эксплуатации изделия**.

3, 6, 12
месяцев

Визит к врачу необходим, **если была назначена терапия** с использованием pessarium, тренировок мышц тазового дна (как самостоятельно, так и с тренажерами) **для контроля проводимого лечения и его результатов**.

В ПОМОЩЬ МАМЕ: УСТРОЙСТВА ДЛЯ ПОСЛЕРОДОВОГО ВОССТАНОВЛЕНИЯ



iEASE XFT-0010. Пневматический тренажер

Перинеометр – это устройство, которое позволяет тренировать мышцы тазового дна и определять их силу. Относится к приборам с биологической обратной связью. iEASE XFT-0010 – пневматический тренажёр: его датчик принимает индивидуальную форму влагалища и учитывает способность женщины сокращать мышцы тазового дна.

EmbaGYN. Электромиостимулятор

Если мышцы сильно растянуты, тогда этот тренажер точно для тебя! Его использование помогает максимально быстро восстановиться после родов.

Электромиостимулятор импульсами заставляет мышцы сокращаться. При его использовании нет необходимости самостоятельно сокращать мышцы.

EmbaGyn работает в 4 режимах: для стрессового, ургентного, смешанного типов недержания мочи и общеукрепляющий.



Elanee Phase 1. Вагинальные конусы

Вагинальные конусы – наиболее простой и доступный тренажер. В комплекте 4 конуса с разным весом. Тренировки начинают с самого легкого конуса сначала в положении стоя на месте, а после переходят к ходьбе с конусом.

Одна тренировка должна быть не более 20 минут в день.

После того как тренировка станет для тебя легкой с текущим конусом переходи к более тяжелому.

Elanee Phase 2. Вагинальные конусы

В отличие от Phase 1 это устройство Elanee Phase 2 совмещает динамическую и статичную нагрузки. Внутри тренажера расположены 2 шарика, которые перекачиваются и смещают центр тяжести. Важно при использовании Phase 2 двигаться активно задействуя область таза. Выпуклые элементы на корпусе дополнительно стимулируют работу мышц. Может использоваться как продолжение занятий с Фазой 1 или как самостоятельное устройство.



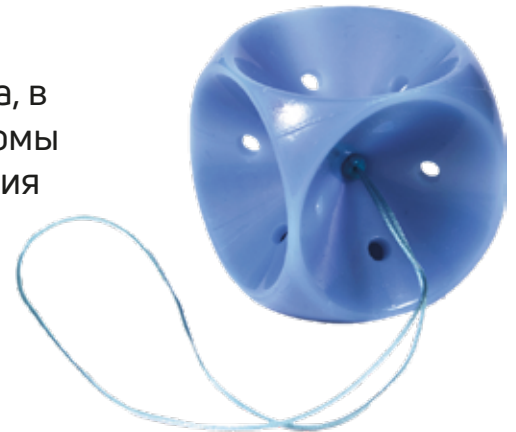
Пессарий тонкое кольцо Доктор Арабин



Этот пессарий устанавливается на 3-5 сутки после родов, если во время беременности были симптомы слабости мышц тазового дна или при неправильном расположении органов после родов. Кольцо нужно извлекать и обрабатывать 1 раз в 3 недели. Также применяется при опущении 1-2 степени без недержания мочи или если симптомы слабо выражены.

Кубический пессарий Доктор Арабин

Этот пессарий эффективен при всех степенях пролапса, в т.ч. с симптомами недержания мочи. Уменьшает симптомы пролапса у 60-94% женщин. Через 3 месяца применения уменьшает размер половой щели. Снижает степень проявления пролапса на 1 ступень через 1 год. Производится в Германии, соответствует всем стандартам качества. Изготовлен из медицинского силикона.



ГДЕ КУПИТЬ?

Тренажеры для мышц тазового дна и гинекологические пессарии Доктор Арабин можно приобрести в интернет-магазине Arabin24.ru, а также на маркетплейсах.

При считывании qr-кода ты автоматически перейдешь на страницу нашего магазина.



ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ ONLINE

- РЕШЕНИЕ ДЕЛИКАТНЫХ ПРОБЛЕМ
- ВИДЕООТВЕТЫ НА ТВОИ ВОПРОСЫ
- ВСЕ О СОХРАНЕНИИ РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВЬЯ



МЫ ЖДЕМ ТЕБЯ! ПОДПИСЫВАЙСЯ!