



Секс после рождения ребенка

ПУТЕВОДИТЕЛЬ

Содержание

НЕ ТОЛЬКО МАМА, НО И ЖЕНЩИНА	7
СНОВА СТАТЬ СОБОЙ	8
Снова стать собой	9
ПРОДОЛЖЕНИЕ СЕКСУАЛЬНОЙ ЖИЗНИ	11
Как рано может быть «очень рано»?	11
Твое тело может быть готово к сексу, а как обстоят дела с душой?	12
Советы как преодолеть послеродовую депрессию и упадок настроения	15
СЕКС ПОСЛЕ РОДОВ	17
Нежность в прошлом?	17
Когда отговорки заканчиваются	18
СЕКС И «РАВНЕНИЕ НА ДРУГИХ»	19
Советы для создания романтического настроения	21
«Я хочу секса, но теперь этого не хочет мой партнёр. В чем дело?»	22
ВОЗВРАТ К ФОРМЕ, КОТОРАЯ БЫЛА ДО БЕРЕМЕННОСТИ	24
Тренировки после рождения ребенка	24
Почему ты после родов выглядишь по-прежнему как беременная?	25
Соблюдение диеты	27
Предназначена ли моя грудь только для младенца?	28

КАК БЫСТРО ПОСЛЕ РОДОВ Я СМОГУ СНОВА ЗАБЕРЕМЕНЕТЬ ПРИ ЖЕЛАНИИ?	31
Планирование детей	33
ЧТО СЛЕДУЕТ УЧИТЫВАТЬ ПРИ ВОЗОБНОВЛЕНИИ ПОЛОВОЙ ЖИЗНИ	37
Секс и кормление грудью	38
Что делать если во время секса из груди выделяется молоко?	39
Рекомендации тебе и твоему партнёру для возобновления половой жизни	40
ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ БЕРЕМЕННОСТИ ПОСЛЕ РОДОВ	43
ПРОТИВОЗАЧАТОЧНЫЕ СРЕДСТВА ВО ВРЕМЯ КОРМЛЕНИЯ ГРУДЬЮ	44
Мини-пилюли	44
Медная спираль	45
Гормональная спираль	46
СЕМЬ ХОРОШИХ ПРИЧИН ДЛЯ СЕКСА	47
Семь причин, почему следует воспользоваться любой возможностью порезвиться в кровати	47
ЖЕЛАЕМ ТЕБЕ ВСЕГО ХОРОШЕГО	48
Дополнительная информация	48



Поздравляем тебя, ты стала мамой!

Поздравляем тебя с рождением ребенка! После многомесячного ожидания ты стала мамой. Мы желаем тебе всего самого хорошего на этом пути, где будет много радости и слёз, являющихся неотъемлемой частью материнства.

Скорее всего, во время беременности у тебя возникло много вопросов, таких как «Что происходит с моим телом?» и «Нормально ли это?». У нас есть для тебя новость: эти вопросы будут интересовать тебя и после родов. В твоём теле происходят большие изменения, и гормоны бушуют по-прежнему. Может пройти достаточно много времени, прежде чем восстановится привычное состояние. У многих женщин, ставших недавно мамами, возникают сомнения: «Смогу ли я, или даже захочу ли я, снова заниматься сексом?» Ответ на этот вопрос прост: да!

Другой вопрос – когда это случится. Все женщины разные и восстановление происходит у них разным темпе. Именно поэтому мы и составили эту брошюру. Она поможет тебе лучше понять процесс твоего восстановления и его влияние на твою сексуальность. Кроме того мы предлагаем некоторые рекомендации и советы как облегчить этот путь к привычному для тебя самочувствию и сексуальности.

Мы также приводим ссылки на источники, где ты сможешь найти более подробную информацию по конкретной теме. Но ни эта брошюра и ни какой другой источник информации не заменит рекомендаций врача или акушерки, так что если ты заметишь у себя симптомы, которые тебе беспокоят, если какой-либо вопрос останется без ответа, смело обращай к своему врачу или акушерке.



Не только мама, но и женщина

Очень немногие женщины при рождении своего первого ребенка обладают всеми навыками, которые необходимы для ухода за ребенком. Обучение тому, как обращаться с новорожденным чаще всего происходит в процессе. Кормление грудью, пеленание, уход и одевание – для приобретения всех этих навыков требуется время и привычка.

Следующие после родов недели, все твоё внимание приковано, прежде всего, к уходу за ребенком. Ты, как и большинство женщин, к этому времени, по-видимому, уже полностью переключилась на роль матери. Но какая часть тебя остается женщиной? Вернулась ли эта твоя часть домой из роддома? Важно, чтобы привыкая к роли матери, ты не забыла и о том, что ты женщина со всеми соответствующими потребностями и интересами.

? Правда или миф?

**Настоящая мать на первое место
всегда ставит потребности ребенка.**

✗ миф Для того чтобы быть хорошей матерью ты не должна оставлять без внимания свои потребности. Хотя твоей задачей и является обеспечить ребенка всем необходимым для его развития, игнорирование твоих собственных потребностей может повредить твоему душевному и физическому здоровью, не говоря уже о твоих отношениях со своим партнёром.

Снова стать собой

Ты зачала, выносила и произвела на свет бесподобное живое существо – и это меньше чем за один год. Это не просто хорошее достижение, а чудо! Твое тело пережило большое напряжение и теперь медленно возвращается к тому состоянию, которое было до беременности.

Многие женщины думают, что они выйдут из палаты, глядя и чувствуя себя более или менее так же, как и до родов. К сожалению, надежда на восстановление своего состояния до дородового уровня, может быть опасной, вызвать разочарование и представлять собой чрезмерный источник напряжения. Ты выходишь из этого опыта обновленной и даже становишься лучше, чем раньше.

! К сведению

Если роды протекали нормально, то график выздоровления выглядит обычно следующим образом:

МАТКА 6 недель до уменьшения размеров и восстановления первоначальной формы и положения.

ВЫДЕЛЕНИЕ КРОВИ ПОСЛЕ РОДОВ 4–6 недель до полного прекращения

РАЗРЕЗ ПРОМЕЖНОСТИ 4–5 дней до снижения боли, 2 недели до выздоровления

КЕСАРЕВО СЕЧЕНИЕ 6–8 недель до заживления раны

ПОТЕРЯ ВЕСА примерно 5 кг после родов, 2–6 кг за первые пару недель (результаты различаются индивидуально)

СЕКС в общих случаях продолжение половой жизни через 6 недель, в случае если врач или акушерка не дали других рекомендаций.

ВНОВЬ СТАТЬ СОБОЙ

В зависимости от того, как у тебя прошли роды (были ли они легкими или тяжелыми, вагинальные роды или кесарево сечение), насколько тебе помогают дома и еще от многих других обстоятельств, у тебя могут проявиться некоторые или даже все из следующих симптомов в течение шести первых послеродовых недель.

С какими физическими проявлениями следует считаться после родов:

- * Постоянные выделения из влагалища, похожие на менструальные выделения (лохия)
- * Изможденность
- * Боль, чувство неудобства и нечувствительность в области промежности
- * Боль от раны и нечувствительность, если роды были с кесаревым сечением
- * Продолжающиеся запоры (хотя они должны в некоторой мере уменьшиться в течение первой послеродовой недели)
- * Постепенное уменьшение живота с возвращением матки в область таза
- * Постепенное снижение веса
- * Болезненность сосков до того, как привыкнешь к кормлению
- * Боли в спине, руках и шее (от ношения новорожденного)
- * Общая болезненность всего тела
- * Выпадение волос

С какими эмоциональными проявлениями следует считаться после родов:

- * Приподнятое настроение, подавленность или колебание между этими двумя состояниями
- * Чувство перегруженности, увеличение самоуверенности или колебание между этими двумя чувствами
- * Пониженный интерес к сексу (или в более редких случаях повышенный сексуальный аппетит)



Продолжение сексуальной жизни

КАК РАНО МОЖЕТ БЫТЬ «ОЧЕНЬ РАНО»?

Это зависит от тебя самой (по крайней мере, частично). В большинстве случаев секс можно возобновить, когда женщина чувствует, что она готова к сексу – обычно после четырех - шести недель после родов. Для уменьшения опасности инфекции или других расстройств необходимо до начала половой жизни убедиться, что у твоего гинеколога не имеется возражений.

Многие женщины физически готовы к ласкам уже задолго до того, как у них на самом деле возникнет желание. Другие, напротив, не могут дождаться, когда врач даст зеленый сигнал для занятий сексом. Если ты принадлежишь к числу последних, то будь благодарна судьбе и смело обменивайся с партнёром нежностями другими способами до того как твое тело будет готово к половому акту.

В некоторых случаях врач может порекомендовать повременить с сексом дольше, чем шесть недель. Например, в случаях, когда процесс твоего выздоровления протекает медленно, если у тебя появилось воспаление или продолжаются послеродовые влагалищные выделения. В таких случаях стоит прислушаться к наставлениям врача и удерживаться от полового сношения, до того момента, пока врач не скажет что это безопасно.

ТВОЕ ТЕЛО МОЖЕТ БЫТЬ ГОТОВО К СЕКСУ, А КАК ОБСТОЯТ ДЕЛА С ДУШОЙ?

Твое тело только что пережило изменившее твою жизнь событие, которому сопутствуют боль, чувство неудобства и время от времени – недержание мочи. Подтверждение врачом твоего полного выздоровления это верный знак того, что ты физически готова к сексу, но у твоей души может быть об этом совсем другое представление.

У многих женщин духовное берет верх над физическим, когда дело касается продолжения сексуальных отношений после родов. Не удивительно, что на фоне бушующих гормонов, недостатка сна и постоянного требования твоего внимания младенцем, секс не возглавляет список твоих ежедневных дел.

Сейчас в твоих мыслях сексу может и не найтись места, но в конце концов, сексуальное желание все же восстановится. Когда это случится, зависит от многих факторов, как например то, как много тебе помогают дома, кормишь ли ты ребенка грудью и как ты относишься к своему «далеко не в отличной форме» телу. Сексуальное желание может значительно уменьшить и т.н. послеродовая подавленность или послеродовая депрессия.

ПОСЛЕРОДОВАЯ ПОДАВЛЕННОСТЬ И ПОСЛЕРОДОВАЯ ДЕПРЕССИЯ – ЕСТЬ ЛИ МЕЖДУ НИМИ РАЗНИЦА?

Это разные вещи, хотя люди часто их путают. Т.н. материнская подавленность наступает обычно через пару дней после родов: это прямое последствие напряжения во время родов и привыкания к новорожденному. После спада тревоги ожидания во время беременности женщины часто чувствуют себя обманутыми и даже одинокими, когда внимание переносится от ожидающей ребенка матери на ребенка. Женщины могут выражать нетерпимость по отношению к своему партнёру или ребенку. Такое настроение является естественным и в общих случаях исчезает само по себе через несколько дней.

Послеродовая депрессия является расстройством сознания более серьезного типа, которое продолжается значительно дольше. Симптомы могут проявиться в течение нескольких недель или месяцев после родов и продолжаться даже больше года, если депрессию не лечить. После постановки диагноза ее можно успешно вылечить с применением антидепрессантов или альтернативных методов лечения, что позволит женщине при желании продолжать кормление грудью.

На послеродовую депрессию указывают

- * Грусть, тревога или раздражительность
- * Отсутствие интереса к вещам, которые обычно доставляют тебе радость
- * Слезы без явных причин
- * Чувство вины, никчемности, беспомощности и безнадежности
- * Чрезмерный или недостаточный сон
- * Чрезмерный или слишком малый прием пищи
- * Недостаток энергии
- * Мысли о смерти или суициде
- * Неспособность сосредоточиться или запомнить что-то
- * Боли в голове, животе или других местах, от которых не помогают лекарства

На послеродовую подавленность указывают

- * Грусть
- * Плачь
- * Раздражительность
- * Беспокойство
- * Тревога

К сведению

Послеродовая депрессия является одной из наиболее успешно поддающихся лечению форм депрессии

СОВЕТЫ О ТОМ, КАК ПРЕОДОЛЕТЬ ПОДАВЛЕННОСТЬ И ПОСЛЕРОДОВУЮ ДЕПРЕССИЮ:

- * Отдыхай столько, сколько возможно
- * Если тебе предлагают помощь, прими ее
- * Уделяй себе время ежедневно, хотя бы 15 минут
- * Будь физически активной
- * Питайся здоровой пищей, избегай употребления кофеина, алкоголя и сигарет
- * Живи одним днем
- * Дай себе время для приобретения навыков быть матерью
- * Веди дневник и записывай свои мысли и чувства
- * Не проводи все свое время только с ребенком; ты должна находить каждый день немного времени и для общества взрослых людей
- * Общайся с другими мамами или присоединись к группе поддержки
- * Если кормишь ребенка грудью, то извести об этом врача, чтобы можно было подобрать правильное лекарство
- * Разговаривай со своим партнёром, врачом и друзьями
- * И что самое важное, позволяй помогать тебе. Просьба о помощи это не признак несостоятельности, а знак того, что ты тоже человек.



Секс после родов

НЕЖНОСТИ В ПРОШЛОМ?

К настоящему моменту ты, по-видимому, уже осознала, что самопожертвование является важной частью роли родителя. Но значит ли это, что ты должна отказаться от своей любовной жизни?

Теперь, когда младенец, наконец, появился на свет и своими бесконечными потребностями постоянно занимает тебя (и держит в состоянии усталости), не является сюрпризом то, что у тебя как будто и нет сексуальной жизни.

Это может вызвать напряжение в твоих отношениях с партнёром. Поддержание равновесия между заботой о ребенке и выстраиванию заново интимной жизни может оказаться нелегким, но, тем не менее, этому все же требуется учиться. Сексуальная и эмоциональная близость представляют собой значительную часть крепких отношений с партнёром. Акцент на своих потребностях и потребностях партнёра не является эгоизмом, и это не означает пренебрежение ребенком.

Знать что-то, и воплотить это в жизнь – это две разные вещи. Одной из самых больших проблем, с которой сталкиваются женщины, только что ставшие матерями – это найти время для себя. Положение со временем, проведенным вдвоем с партнёром, может быть еще хуже. Хотя ты и твой партнёр можете быть любящими и ответственными родителями, которые хотят для своего ребенка только лучшего, но и у вас есть потребности, которые требуют удовлетворения хотя бы время от времени.

К сведению

После родов многие женщины видят себя «как сдутый воздушный шар, из которого выпустили воздух». Поскольку сексуальность тесно связана с самооценкой, даже самые самоуверенные женщины могут почувствовать себя нежеланными. С выздоровлением твоего тела и привыканием к роли родителя, ты вновь почувствуешь сексуальное желание. До тех пор будь терпелива, не принуждай себя ни к чему и ощущай радость от тех форм пребывания вместе, которые в настоящий момент кажутся правильными.

КОГДА ОТГОВОРКИ ЗАКАНЧИВАЮТСЯ

В течение первых четырех-шести недель после родов тебе не придется приводить никаких извинений относительно воздержания от секса. Ты официально придерживаешься режима восстановления, и врач не дал тебе зеленый свет для продолжения половой жизни. Это может послужить тебе большим облегчением. Немного сложнее станет тогда, когда официальный восстановительный период закончится. К этому времени врач по всей вероятности подтвердил, что твое тело поправилось, и ты можешь опять заниматься сексом. Какое счастье, не правда ли?

Больше затруднений вызывает то, что с большой вероятностью твой партнёр тайно считал дни, не в силах дожидаться наступления этого момента. Теперь, когда твое тело поправилось, нет больше никаких причин оттягивать, верно? Все это неправда! Да, твое тело может быть готово, но это не значит, что ты и духовно готова. Даже если ты сможешь какое-то время приводить правдоподобные отговорки, твой партнёр, в конце концов, поймет, что у тебя нет ни малейшего намерения заниматься с ним сексом – по крайней мере, не в ближайшее время.

Как же тебе нужно себя вести? Будь откровенна. Если ты сейчас слишком занята ролью матери или просто не ощущаешь себя сексуальной, то скажи об этом. Если боишься, что близость причинит боль, поговори со своим партнёром о том, что доставит тебе удовольствие, что кажется неудобным, и от чего ты предпочитаешь на какое-то время полностью отказаться. Если твой партнёр уже с начала беременности свылся с ролью отца, он с большой вероятностью будет в состоянии тебя понять.

Не забывай, что прочные отношения строятся на доверии и понимании, поэтому сохранение доверительных отношений является крайне важным. И хотя ты еще не готова полностью к тому, чтобы вступить в интимные отношения, это не значит, что ты не сможешь наслаждаться другими формами близости, будь то взаимные поглаживания или просто объятия.

Секс и «равнение на других»

«Все вокруг говорят, что их интимная жизнь опять наладилась, а я по-прежнему не испытываю интереса к сексу. Что со мной не так?»

Ничего. Всё, о чем говорят нельзя принимать за чистую правду. Что касается рассказов о своей интимной жизни другим, то свежее испеченные родители часто немного (на самом деле достаточно сильно) искажают правду. Таким образом, не верь всему, что слышишь. Другие пары, у которых только что родился ребенок, могут оставить о себе впечатление, что прямо переполнены сексуальным желанием и не в состоянии дождаться, когда врач разрешит заниматься сексом, но с большой вероятностью это просто пустые разговоры.

Дело не в том, что они умышленно хотят обмануть тебя или вызвать в тебе комплекс неполноценности. Вероятнее всего им просто неудобно сказать, как на самом деле обстоят дела – а именно, что их интимная жизнь сейчас такая же, как и у тебя, то есть отсутствует.

Естественным является сравнивать себя с другими, но в данном случае это может привести только к чувству обмана и неполноценности. Вместо этого просто постарайся наслаждаться проведенным вместе с партнёром временем, таким образом, как это сейчас лучше всего подходит вам обоим.

«Раньше я любила секс, но теперь у меня совершенно нет настроения им заниматься...»

Хотя большинство женщин и может вновь заниматься сексом по истечении шести недель, отсутствует какой-либо график относительно того, когда у тебя появится настроение для нежностей: у разных женщин этот момент приближается с разной скоростью.

Кроме того для занятий сексом требуется энергия, сосредоточенность и время – а именно этого у тебя, как новоиспеченного родителя, по всей вероятности и не хватает. Твое сексуальное желание страдает из-за ночных недосыпаний, утомительных дней, запачканных подгузников и бесконечных потребностей ребенка. Учти и то, что твое тело еще не полностью оправилось от родов, добавь к этому пару пригоршней буйствующих гормонов и нужно ли удивляться тому, что одна только мысль о сексе кажется неприятной, а не возбуждающей как раньше.

Секс может вызывать страх по нескольким причинам: ты боишься, что это больно, что это может вызвать внутренние повреждения, что это не так как раньше, или что ты снова можешь забеременеть. Надо ли удивляться тому, что у тебя не сексуальное настроение! И как обстоят дела с вызванной кормлением сухостью влагалища? Кроме того, при кормлении ребенка грудью ты можешь подсознательно удовлетворять свою потребность в близости через ребенка. Все это может вызвать в тебе мысль, что тебе природой не предназначено снова испытать сексуальное желание!

Не переживай: то, что ты чувствуешь – совершенно нормально и в конце концов пройдет. Если у тебя еще нет желания вступить в интимную близость, постарайся найти другие способы того, как наслаждаться близостью со своим партнёром, может, обнимая, целуя, или глядя друг друга. Не принуждай себя делать то, к чему ты еще не готова, но в то же время не отвергай другие формы близости. Хорошей новостью является то, что можно помочь возникновению сексуального желания.

К сведению

Некоторые из ставших недавно матерями женщины говорят, что они могут удовлетворить свою потребность в близости, держа на руках ребенка и кормя его грудью. Вряд ли это сделает счастливыми их партнёров. Неудовлетворение сексуальных потребностей может вызвать у мужчин чувство неполноценности или злость. Поддержание откровенных отношений поможет тебе и твоему партнёру лучше понять чувства друг друга.

Советы для создания романтического настроения

- * Запаситесь временем для той деятельности, которая вызывает у вас приятное самочувствие – будь то принятие ванны, посещение парикмахерской или прогулка на природе. Отдых и хорошее настроение помогут тебе почувствовать себя сексуальной.
- * Найдите время побыть вдвоем со своим партнёром – и наслаждайтесь этой редкой возможностью. (Если попросишь надежного друга или члена семьи присмотреть за ребенком, чтобы тебе не приходилось постоянно переживать, то это может серьезно помочь делу!)
- * Если мысль о сексе вызывает у тебя тревогу, то продвигайтесь к нему не спеша и постепенно. Сначала можете просто ходить на свидания. Начните с поцелуев, после этого постепенно переходите к прикосновениям и так далее, до того как почувствуешь, что готова «пойти до конца».

«Я ХОЧУ СЕКСА, НО ТЕПЕРЬ ЭТОГО НЕ ХОЧЕТ МОЙ ПАРТНЁР. В ЧЕМ ДЕЛО?»

Картина, когда их любимая и желанная женщина выдавливает из своего влагалища младенца в натуральную величину, может оставить незабываемое впечатление для многих мужчин. Понятно, что с одной стороны это вызывающее уважение достижение, но с другой стороны это может подействовать устрашающе.

Некоторые мужчины никогда больше не думают о сексуальности своего партнёра так же, как раньше (что касается как минимум этой конкретной части тела). Если одни мужчины называют роды одной самых чудесных вещей, что они видели в жизни, то другие боятся, что они этим навсегда травмированы. Реакция твоего партнёра выяснится только тогда, когда это событие, наконец, наступит.

Хотя некоторые мужчины и готовы к присутствию при родах, этот опыт может вызвать у них ощущение, что самое интимное место твоего тела, которое раньше было предназначено для секса, теперь получило практическое назначение, которое является чем угодно, только не сексуальным. К счастью твой партнёр, благодаря кратковременной потере памяти и половому влечению преодолеет любое препятствие, которое могло у него возникнуть по отношению к твоим приватным частям тела. Если его сексуальное желание не восстановится и отсутствие желания начнет вызывать напряженность в ваших отношениях, может помочь профессиональное консультирование.

Знатоки указывают на изменения в стиле жизни, к которым многие мужчины не готовы с появлением ребенка. Они не высыпаются, когда ночью ребенок начинает кричать, но, несмотря на это должны утром просыпаться, чтобы идти на работу. Кроме того от них часто ждут, что они после возвращения с работы возьмут на себя заботу о ребенке. Если у тебя есть подозрения, что твой супруг может страдать от послеродовой депрессии, то посоветуй ему обратиться к врачу, чтобы он как можно скорее снова почувствовал себя прежним.



Возврат к форме, которая была до беременности

Ребенок увидел свет, ты привыкаешь к роли матери и готова снова стать собой. Тебе надоели штаны на резинке, и мечтаешь снова натянуть свои любимые джинсы. Очень немногие женщины выходят из родильной палаты значительно стройнее, чем они туда входили. Твоему телу понадобилось девять месяцев, чтобы стать таким, и вероятно у тебя займет столько же времени (если не больше), чтобы вернуться к той форме, которая была до беременности.

В течение первых пары недель после родов твоё тело постепенно приобретет свою естественную форму, но, к сожалению, для того, чтобы влезть в свои любимые джинсы тебе придется приложить некоторые усилия. Ты не избавишься от всего этого лишнего веса во время родов, вес также не снизится во время кормления. Единственным способом вернуть свою первоначальную форму является регулярная тренировка и снижение потребляемого количества калорий, после того, как ребенок отлучен от груди.

ТРЕНИРОВКА ПОСЛЕ РОЖДЕНИЯ РЕБЕНКА: КЛЮЧЕВЫМ СЛОВОМ ЯВЛЯЕТСЯ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ ТАЗОВОГО ДНА!

Постарайся в первые недели после родов не сильно переживать из-за своей формы: ты находишься в режиме восстановления и должна дать своему телу время для того, чтобы поправиться, в связи с чем о тренировках с нагрузками речи пока быть не может. Кроме того у тебя для этого нет ни времени, ни сил.

Несмотря на это, есть простые упражнения, которые можно начинать выполнять почти сразу после родов, и которые дадут тебе энергию и будут способствовать процессу восстановления. Так же как и во время беременности, большую пользу принесут упражнения для мышц тазового дна. Они помогут укрепить мышцы, образующие дно таза, улучшат кровоснабжение промежности и будут способствовать выздоровлению. Они также помогут поднять тонус влагалища и предотвращать недержание мочи. Как же выполнять эти упражнения? Небольшой намек: правильные мышцы отыщешь тогда, когда попытаешься остановить поток мочи. Потом можешь выполнять эти упражнения где угодно. Просто напряги мышцы и удерживай их в напряжении в течение пяти секунд, после чего повтори упражнение. Ты можешь делать это от 50 до 100 раз в день, например во время кормления, сидя в машине или других местах.

? Правда или миф?

Тебя нельзя делать никаких тренировок до того как врач осмотрит тебя на шестой неделе после родов.

✗ МИФ Если твой врач этого прямо не запрещает, можешь начинать выполнять упражнения для мышц тазового дна и медленно и осторожно гулять сразу после родов.

Почему после родов ты по-прежнему выглядишь как беременная:

- * Увеличившаяся матка. Для того чтобы восстановить ее первоначальные размеры потребуется примерно шесть недель.
- * Невыведенные жидкости. В течение первых дней после родов из твоего организма выйдет более двух килограмм жидкости.
- * Растянувшиеся мышцы живота и кожа. Как это ни грустно, но ослабленным мышцам поможет только физическая тренировка.

ТРЕНИРОВКИ ПОСЛЕ РОЖДЕНИЯ РЕБЕНКА

Вторая физическая деятельность, к которой ты готова сразу после родов (если врач или акушера тебе этого не запретили), – это прогулки. Они помогут твоему телу подготовиться к последующим более интенсивным тренировкам. Гуляй ежедневно на свежем воздухе от 15 до 20 минут. К восьмой неделе ты должна быть готова продолжить свою обычную программу тренировок.

Главное не переусердствовать. Постановка нереальных целей приведет только к разочарованию и потере мотивации. Вместо этого начинай постепенно и не сдавайся, как-бы тяжело тебе не было поначалу. Постарайся быть терпеливой и видеть вещи в долгосрочной перспективе.

! К сведению

У многих рожавших женщин непроизвольное мочеиспускание происходит во время смеха или чихания (это называется стрессовым недержанием). Одним из лучших способов предотвратить это является регулярное выполнение упражнений для мышц тазового дна в течение послеродовых недель.

✓ Подсказка

В некоторые дни больших усилий требует даже то, чтобы встать с постели. Если в такие дни ты в состоянии заниматься спортом в течение хотя бы одной минуты, это поможет тебе придерживаться своего тренировочного плана и благодаря этому быстрее вернуть свою прежнюю форму.

СОБЛЮДЕНИЕ ДИЕТЫ: КАК ОСВОБОДИТЬСЯ ОТ ЛИШНИХ КИЛОГРАММОВ, НАБРАННЫХ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ

? Правда или миф?

После родов необходимо как можно быстрее избавиться от избыточного веса, в противном случае ты можешь никогда от них не избавиться.

✗ МИФ Чем медленнее ты будешь худеть, тем лучше это для твоего здоровья – и тем вероятнее, что потерянные килограммы не вернуться. Если кормишь ребенка грудью, то ты должна получать достаточно питательных веществ из пищи, как для себя, так и для младенца. Даже в том случае, если ты не кормишь ребенка грудью, чрезмерное снижение количества калорий замедляет процесс выздоровления и увеличивает опасность инфекции, причём твой организм переходит на «режим экономии», который замедляет твой обмен веществ и делает снижение веса еще более трудным.

У некоторых кормящих матерей килограммы уходят сами собой. Счастливицы! Другие, напротив, никак не могут избавиться от лишнего веса. То, насколько быстро ты восстановишь тот вес, который был у тебя до беременности, зависит от того, сколько ты прибавила в весе во время беременности.

Если набранный лишний вес составлял 11-12 кг, то весьма вероятно, что штаны на резинке можно будет смело спрятать на дальнюю полку шкафа уже через пару месяцев, без строгого соблюдения диеты.

Если ты прибавила более 15 килограмм, то для возвращения к тому весу, который был до беременности, может потребоваться больше времени и усилий – от десяти месяцев до одного года. Постарайся придерживаться здорового и сбалансированного питания и увеличь свою физическую нагрузку.

ПРЕДНАЗНАЧЕНА ЛИ МОЯ ГРУДЬ ТОЛЬКО ДЛЯ РЕБЕНКА?

Грудь, как и влагалище, обладает одновременно практической и сексуальной функциями. Хотя эти роли и не исключают друг друга, во время периода кормления они могут стать проблемой для некоторых пар.

Для некоторых мужчин кормление грудью является сексуально возбуждающим действием. Другим, напротив, не кажутся сексуальными растрескавшиеся и выделяющие молоко соски, но в общем случае эта неприязнь со временем отступает, когда кормление грудью становится неотъемлемой частью повседневной жизни.

Некоторые кормящие женщины ощущают, что их грудь уже получает достаточно внимания от младенца, и поэтому отвергают попытки сближения со стороны своего партнёра. Кроме того для некоторых женщин бывает сложно объединять свои роли матери и сексуальной женщины.

Не многие из нас представляют себе любящую и кормящую мать человеком, у которого точно такие же сексуальные потребности, как и у всех остальных. Для многих только что родивших женщин кажется странным наслаждаться своей грудью в сексуальном плане, которой только что кормила ребенка.

Ты все же не должна забывать, что грудь принадлежит тебе. Сексуальное наслаждение с использованием груди и кормление ребенка грудью это две разные вещи. И твое тело предназначено получать радость от обоих!

К сведению

В послеродовой период многие женщины испытывают противоречивые чувства, если дело касается видения своего тела в сексуальном свете, несмотря на то, кормят они ребенка грудью или нет. Если это действует и в отношении тебя, не принуждай себя ни к чему такому, что не кажется тебе совсем правильным. Вместо этого постарайся выяснить для себя, может ли дело быть в том, что секс вызывает в тебе как в свежеиспеченной матери чувство вины и может ли это послужить препятствием для твоего сексуального самовыражения как женщины.



Как быстро после родов я смогу снова забеременеть при желании?

Хотя и соответствует истине то, что большинство женщин, которые кормят детей только грудью, как правило, не беременеют до истечения шестого месяца после родов, кормление грудью является далеко не самым надежным противозачаточным методом. И если помимо грудного молока ты даешь ребенку и другую пищу, эффективность этого метода резко снижается. Так что если у тебя нет никакого желания увидеть в ближайшее время эти две знакомые полоски на тесте на беременность, забудь о мысли использовать кормление грудью в качестве противозачаточного метода.

? Правда или миф?

В течение первых шести недель после родов невозможно забеременеть

✗ миф Способность к оплодотворению может восстановиться уже после второй послеродовой недели. Твое тело едва восстановилось после родов, но, несмотря на это ты сможешь вновь забеременеть – *прямо сейчас*. Поэтому следует начать использовать противозачаточные средства сразу же, как только вновь начнешь заниматься сексом.

❓ Правда или миф?

До тех пор, пока менструация не восстановится, забеременеть невозможно.

✗ миф Способность к оплодотворению возвращается с восстановлением овуляции, а это происходит примерно за две недели до первой менструации. Тем самым ты можешь забеременеть еще до того, как узнаешь о восстановлении у тебя способности к оплодотворению.

❗ К сведению

Женщины, которые последовательно кормят грудью своего ребенка через каждые два часа, не давая при этом ребенку никакой другой еды, смогут отодвинуть восстановление у них способности к оплодотворению в общих случаях почти на шесть месяцев послеродового периода, хотя этот метод не является надежным на сто процентов. Для предотвращения беременности кормящие матери тоже должны использовать противозачаточные средства.

ПЛАНИРОВАНИЕ ДЕТЕЙ

Некоторым парам нравится мысль позволить природе делать свой выбор, когда и как в семье появятся наследники. Другие напротив, предпочитают сами планировать рождение своих детей. В любом случае мы имеем дело с очень личным решением, которое должны принять вместе ты и твой партнёр. Что подходит одному, может оказаться не совсем подходящим для другого.

В случае с планированием детей нельзя говорить о правильном или неправильном выборе. Свои преимущества и недостатки имеются как при маленькой, так и большой разнице в возрасте у детей. Все же прежде, чем снова забеременеть ты должна ответить на некоторые важные вопросы. Как повлияет рождение нового ребенка на материальное положение семьи? Готова ли ты эмоционально и физически заново пережить беременность и роды? Как обстоят дела с твоим партнёром – готов ли и он к этому эмоционально и физически?

При взвешивании возможности рождения следующего ребенка вы с партнёром должны помимо прочего подумать и о приведенных ниже обстоятельствах.

МАЛЕНЬКАЯ РАЗНИЦА В ВОЗРАСТЕ У ДЕТЕЙ

Преимущества

- * Ты проведешь меньше времени в «режиме младенцев».
- * Ты уже привыкла к пеленкам, созданием в доме условий «безопасности детей» и режиму дня младенца.
- * Если разница в возрасте у детей очень маленькая, то старший из них не будет переживать сильных огорчений, осознав, что он уже не является единственным ребенком в семье.
- * Дети с небольшой разницей в возрасте часто являются хорошими товарищами в играх.

Недостатки

- * За детьми в возрасте до трех лет постоянно требуется надзор.
- * Если у тебя больше одного ребенка в возрасте до трех лет, это значит, что ты являешься родителем на полную ставку, и это может оказаться изнурительным и непосильным.
- * У тебя может возникнуть чувство, что ты не можешь в полной мере радоваться каждому ребенку.

БОЛЬШАЯ РАЗНИЦА В ВОЗРАСТЕ У ДЕТЕЙ

Преимущества

- * У тебя будет больше времени для того, чтобы узнать и оценить одного ребенка, до того, как родится следующий.
- * У тебя будет возможность получить обратно свое прежнее тело до того, как снова пройти беременность.
- * У тебя останется время для того, чтобы вновь открыть себя, до того, как снова придется посвятить себя заботам о новорожденном.
- * Старший ребенок сможет тебе помогать или, по крайней мере, сам сделать что-то для себя.

Недостатки

- * У детей разного возраста разные потребности, которые может быть сложно одновременно учитывать.
- * У детей могут быть разные интересы в силу их разницы в возрасте.
- * Ребенку, который был долгие годы единственным ребенком в семье, может быть трудно привыкнуть к брату или сестре.



Что следует учитывать при возобновлении половой жизни

! К сведению

Некоторые женщины, у которых обычно не было никаких сложностей с получением оргазма, не в состоянии испытать оргазм в течение нескольких недель после родов. Ты также можешь заметить и то, что твой оргазм в первые месяцы не такой интенсивный, как прежде. Но не отчаивайся: многие женщины утверждают, что после того как оргазм восстановится, он будет лучше, чем когда-либо прежде.

! К сведению

Если тебе в ходе родов был сделан надрез промежности или если у тебя были разрывы, половой акт может быть болезненным еще недели или даже месяцы после заживления швов. До отступления боли будь осторожна с сексом и не принуждай себя ни к чему, что не доставляет тебе удовольствия.

СЕКС И КОРМЛЕНИЕ ГРУДЬЮ

К сведению

В процессе оргазма освобождается гормон окситоцин, под воздействием которого может начать выделяться грудное молоко. Это совершенно нормальная реакция, которая не подчиняется твоему контролю. Хотя выделение молока в период лактации может происходить в любое время (особенно тогда, когда твои груди наполнены молоком), это вероятнее всего случается в первые месяцы кормления грудью.

ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ ВО ВРЕМЯ СЕКСА ИЗ ГРУДИ ВЫДЕЛЯЕТСЯ МОЛОКО?

Наконец-то ты набралась смелости (и энергии) вновь заниматься сексом. Все складывается хорошо и ты готова начать наслаждаться процессом, как вдруг случается следующее: из твоей груди начинает выделяться молоко.

Что делать? Смеяться, плакать или хватать первую попавшую под руку бутылочку, чтобы грудное молоко не пропало зря? Ох, уж эти радости грудного вскармливания! Хотя кормление грудью и не является надежным методом контрацепции, он несомненно поможет тебе сдерживать свое половое влечение: колебание уровня гормонов может вызвать сухость влагалища и отсутствие интереса (кроме того кормление грудью вызывает сокращения матки, которые во многом схожи с теми, которые происходят во время оргазма и после него). И если этого еще недостаточно для того, чтобы удерживать твое половое влечение на нуле, то из твоих сосков во время возбуждения выделяется молоко.

Значит ли это, что при возникновении желания заняться сексом ты должна застелить свою кровать пленкой? Не обязательно. Хотя у некоторых женщин выделяется много молока, у некоторых может появиться всего пара капель.

Некоторые пары наслаждаются этим новым элементом постельных радостей. Если ты и твой партнёр не принадлежите к их числу, то помочь может кормление ребенка грудью непосредственно перед занятием сексом: кроме того что твои груди опустели и кажутся удобнее, вы сможете вероятно дольше без помех пробыть вдвоем, так как сытый ребенок спокойно спит. Так или иначе, следует на всякий случай держать поблизости полотенце – так же как и чувство юмора.

РЕКОМЕНДАЦИИ ТЕБЕ И ТВОЕМУ ПАРТНЁРУ ДЛЯ ВОЗОБНОВЛЕНИЯ ПОЛОВОЙ ЖИЗНИ

- * **ИСПОЛЬЗУЙТЕ СМАЗКУ.** Гормональное колебание в послеродовой период может вызвать причиняющую неудобство сухость влагалища. Чтобы половой акт не причинял боль, используй гель-смазку до восстановления своих естественных выделений.
- * **ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ УПОТРЕБЛЯЙ ЛЕКАРСТВА.** Выписанный врачом эстрогеновый крем может помочь снизить болезненность.
- * **РАЗОГРЕВАЙТЕСЬ.** Чем дольше прелюдия, тем лучше.
- * **РАСЛАБЛЯЙТЕСЬ.** Постарайтесь до занятия сексом вместе расслабиться – будь то дыхательные упражнения, совместный поход под душ или сделанный друг другу массаж.
- * **СОЗДАЙТЕ ПРАВИЛЬНОЕ НАСТРОЕНИЕ.** Романтическую атмосферу помогут создать ароматические свечи, приглушенный свет и спокойная музыка.
- * **ИЗБЕГАЙТЕ МЕШАЮЩИХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВ.** Выключите телефон и не обращайтесь на дверной звонок. Это время только для вас двоих, так что наслаждайтесь этим.
- * **ЭКСПЕРИМЕНТИРУЙТЕ.** Некоторые позы позволяют женщине лучше контролировать глубину проникновения и создают меньшее давление на место надреза промежности или кесарева сечения – попробуйте, например, позицию, когда лежите рядом бок о бок или когда женщина сверху.
- * **НИ К ЧЕМУ НЕ ПРИНУЖДАЙ СЕБЯ.** Для наслаждения близости с партнёром существуют различные способы. Если ты еще не готова к половому контакту, то попробуйте взаимную мастурбацию, оральный секс или просто поцелуй и касания.
- * **БУДЬ РЕАЛИСТОМ.** Не предполагай, что уже в первые разы испытаешь такой же оргазм, как раньше. Некоторые женщины вообще не в состоянии получать оргазм в течение нескольких недель после родов.
- * **РАЗГОВАРИВАЙТЕ ДРУГ С ДРУГОМ.** Если половой контакт по прежнему причиняет тебе боль, дай своему партнёру понять, что тебе нравится, а что нет.
- * **ЗАПАСИТЕСЬ ВРЕМЕНЕМ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ СЕКСОМ.** Во время забот о новорожденном это легче сказать, чем сделать, но не позволяйте сексу полностью исчезнуть из вашей жизни. Используйте любую возможность наслаждаться близостью друг друга – в той форме, которая в данный момент кажется правильной.
- * **НЕ ПЕРЕЖИВАЙ.** Тебе может казаться, что ты не в состоянии больше никогда относиться к сексу со страстью, но это чувство пройдет, честное слово! Переживая из-за отсутствия интереса, ты оказываешь на себя давление чувствовать что-то, к чему ты еще не готова.
- * **БУДЬ ТЕРПЕЛИВА.** В конце концов, секс доставит тебе такое же удовольствие, как и раньше – или даже больше!



Предотвращение беременности после родов

Сразу же после родов яичники не активны, в связи с чем у женщины меньше вероятность снова забеременеть в этот период. Эта относительная защита от беременности особенно присутствует у кормящих женщин. Пролактин, который способствует выработке молока, не позволяет произойти овуляции. Даже если менструации вновь начнутся, яйцеклетки часто не созревают. Но кормление грудью не обеспечивает стопроцентное предохранение от беременности! И защита пропадает, если промежутки между кормлениями составляют более шести часов, или если общее время кормления составляет в день менее 65 минут.

Поэтому женщины после родов должны использовать какие-либо средства предохранения, если они вступают в половой контакт и не хотят вновь забеременеть.

Но не все методы являются одинаково подходящими.

Особенно можно порекомендовать презервативы. Если влагалище после родов еще сухое, то можно использовать смазки на водной основе.

Не рекомендуется использовать химические спермициды, так как слизистая оболочка влагалища после родов еще слишком чувствительна, и они могут вызвать раздражение. Химикаты могут также попасть в организм ребенка через грудное молоко.

Естественные методы планирования семьи в этот период не подходят. Менструальному циклу после родов потребуется несколько месяцев для того, чтобы восстановить нормальный ритм и стать регулярным.

Примерно через 6-8 недель после родов, когда матка достигла своей нормальной величины, можно устанавливать спираль.

Противозачаточные средства во время кормления грудью

Гормональные средства предохранения не являются подходящим выбором для кормящей женщины. Однако можно употреблять препараты, содержащие только прогестин.

МИНИ-ПИЛЮЛЯ

Мини-пилюли (пилюля, содержащая только прогестин) следует принимать регулярно через каждые 24 часа. Хотя очень маленькие дозы прогестина выделяются в грудное молоко, они не причиняют вреда ребенку. Пилюли, в которых содержится прогестин и эстроген (комбинированное, принимаемое через рот противозачаточное средство), не рекомендуются кормящим женщинам, так как эстрогены препятствуют образованию молока.

ИМПЛАНТАНТ

Имплантант представляет собой маленький пластмассовый цилиндр, который доктор вводит в предплечье под кожу во время небольшой операции. Имплантант действует до трёх лет. Удалить имплантант можно в любое время однако для этого нужна небольшая операция.

СПИРАЛЬ

Спираль можно устанавливать спустя 6-8 недель после родов, сразу же после того, как матка достигнет своего нормального размера. В Эстонии доступны 2 вида спиралей: т.н. медная спираль, т.е. внутриматочное средство, содержащее медь, и гормональная спираль, т.е. внутриматочная система.

МЕДНАЯ СПИРАЛЬ

Это маленькое пластмассовое средство, помещаемое в матку и содержащее медь. Существуют различные внутриматочные средства, содержащие медь; самым распространенным является Т-образная спираль.

Это противозачаточное средство чаще всего рекомендуется женщине, желающей длительного предохранения или тем, кто не может пользоваться гормональными противозачаточными средствами. Ионы меди создают в матке не способствующую оплодотворению среду и не дают оплодотворенной яйцеклетке прикрепиться к стенке матки. Кроме того, движение сперматозоидов затруднено, и им сложнее достичь маточной трубы, где происходит оплодотворение.

Эффективность Т-образного медного средства составляет 98-99.7 процентов и ее можно использовать в течение 5 лет. Но побочные действия все же не являются редкими, например, может увеличиться выделение крови во время менструации, месячные могут стать более продолжительными и часто болезненными, присутствует возможность внематочной беременности и воспаления матки, могут быть боли в нижней части живота и нерегулярное выделение крови. Иногда средство может незаметно выскользнуть из матки, в связи с чем женщина должна время от времени проверять в правильном ли положении находятся нити во влагалище.

ГОРМОНАЛЬНАЯ СПИРАЛЬ

Внутриматочная система, содержащая гормон, предохраняет от беременности на три (гормональная мини-спираль) и пять (гормональная спираль) лет. Выделяемый в организм с равномерной скоростью, но в очень малых количествах прогестин останавливает утолщение слизистой оболочки матки и делает более плотными выделения из канала шейки матки, в связи с чем сперма не попадает в матку и не может оплодотворить яйцеклетку, тем самым беременность становится невозможной.

Этот противозачаточный метод значительно снижает риск внематочной беременности, кроме того использование гормональной спирали снижает и риск воспаления органов малого таза. Предотвращение чрезмерного утолщения эндометрия (внутренней слизистой оболочки матки) помогает освободиться от менструальных болей, сокращает продолжительность менструации и во время месячных выделения крови становятся меньше или исчезают вообще.

Непосредственно после установки гормональной спирали может происходить пачкающее или более обильное выделение крови из половых органов и небольшое кровотечение может продолжаться. Поэтому, как женщина, так и ее партнёр должны запастись терпением. Действие гормональной спирали ограничивается маткой, общее влияние на организм является минимальным и работа яичников приостанавливается редко. Женщина может забеременеть уже в первый месяц после удаления гормональной спирали. Гормональная спираль подходит женщинам любого возраста, особенно тем, кто планирует промежутки между рождением детей или не планирует больше заводить ребенка. Эффективность средства составляет 99,8-100 процентов.

Следует отметить, что из-за своего способа использования этот метод является одинаково надежным для всех женщин. Важно также, что из-за своего действия и влияния на организм гормональная спираль является более эффективной и полезной, чем обычная медная спираль. Внутриматочное средство, содержащее гормоны, является близким к идеалу, так как объединяет в себе гормональное противозачаточное средство и преимущества внутриматочного средства, избегая тем самым большую часть недостатков.

Семь хороших причин для секса

Люди, ставшие недавно родителями, легко свыкаются с мыслью, что секс это роскошь, которая предназначена только для тех, у кого много свободного времени и энергии – как например все твои бездетные друзья. На самом деле секс это крайне полезное занятие!

Семь причин, почему следует пользоваться любой возможностью порезвиться в кровати.

- * **ЭТО ХОРОШАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ТРЕНИРОВКА.** Занятие сексом три раза в неделю сжигает в год примерно 7500 килокалорий – это то же самое, что пробежать трусцой 120 километров.
- * **ЭТО ПОМОГАЕТ СНАБЖАТЬ ОРГАНИЗМ КИСЛОРОДОМ.** Учащенное дыхание и глотание воздуха увеличивает количество кислорода в клетках, помогая органам и тканям нормально действовать.
- * **ЭТО СНИЖАЕТ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА.** Регулярный секс помогает немного снизить уровень холестерина и увеличить удельный вес т.н. хорошего холестерина.
- * **ЭТО СНИЖАЕТ БОЛЬ.** Секс может уменьшить боль в суставах, шее и голове. А что еще лучше – освобождающиеся во время сексуального возбуждения и оргазма гормоны могут даже поднять твой болевой порог.
- * **ЭТО СНИЖАЕТ СТРЕСС.** Секс является одним из самых эффективных способов снятия напряжения – кроме того он на 100% природный.
- * **ЭТО МОЖЕТ ПОЙТИ НА ПОЛЬЗУ ВАШИМ ОТНОШЕНИЯМ.** Нежные прикосновения поднимают уровень окситоцина или т.н. «гормона привязанности».
- * **ЭТО ИСТОЧНИК ПРИРОДНЫХ ГОРМОНОВ.** Регулярный секс помогает поднять уровень эстрогена у женщин, сохранять крепость ее костей и эластичность влагалища.

Желаем тебе всего хорошего

Мы надеемся, что эта брошюра ответила на некоторые из твоих вопросов и может даже рассеяла твои опасения, что романтика бесповоротно исчезла из твоей жизни. В это, может быть, трудно сейчас поверить, но честное слово, это чувство пройдет.

Не забывай, что ты только что пережила сложное физическое и эмоциональное испытание. Ты, конечно же, не первая женщина, которая прошла роды, но твой опыт является уникальным.

Все беременности разные, это же относится и послеродовому периоду.

Далее ты найдешь несколько ссылок на источники, которые предлагают дополнительную информацию о послеродовом периоде. Прежде всего, прислушивайся к своим внутренним ощущениям, откровенно говори со своим партнёром и спрашивай совета у врача или акушерки, если тебя что-то тревожит. Мы желаем тебе всего хорошего в твоей самостоятельной жизни как матери... и в то же время как женщины.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

www.meelespea.net

www.perekool.ee