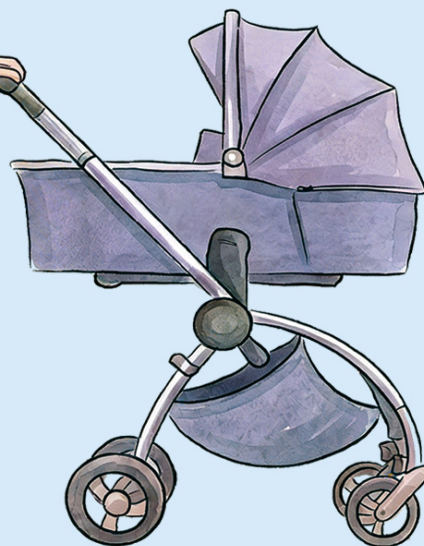




Марина Осокина
с участием гинеколога
Анны Марон



ПОСЛЕ РОДОВОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ



Почему каждой
маме надо знать,
как меняется тело
во время
беременности
и после родов
и что с этим делать

- первые упражнения
- бандаж: плюсы и минусы
- восстановление мышц тазового дна
- путь к плоскому животу
- причины боли в спине и запястьях
- диастаз: диагностика и упражнения
- секреты красивой осанки с малышом на руках

Осокина Марина. Книги про здоровье мышц
тазового дна и женскую реабилитацию

Марина Осокина

**Послеродовое восстановление.
Почему каждой маме надо
знать, как меняется тело во
время беременности и после
родов и что с этим делать**

«ЭКСМО»

2026

УДК 618.6
ББК 57.15

Осокина М. Н.

Послеродовое восстановление. Почему каждой маме надо знать, как меняется тело во время беременности и после родов и что с этим делать / М. Н. Осокина — «Эксмо», 2026 — (Осокина Марина. Книги про здоровье мышц тазового дна и женскую реабилитацию)

ISBN 978-5-04-247689-1

Книга «Послеродовое восстановление» — честный и подробный разговор о том, что на самом деле происходит с телом женщины во время беременности и после родов. Марина Осокина сразу предупреждает: волшебной таблетки не существует, но есть четкий, пошаговый алгоритм действий, который работает. Главный шок, который ждет читательницу на первых страницах: начинать восстанавливаться нужно задолго до беременности, а первые упражнения — буквально через несколько часов после родов, независимо от того, были это вагинальные роды или кесарево сечение. В книге разобрано все, что беспокоит каждую молодую маму: почему болит спина и запястья и как с этим справиться без отказа от ношения ребенка на руках, как вернуть красивую осанку с помощью простых движений прямо во время прогулки с коляской или кормления лежа на боку. Отдельное внимание уделено мышцам тазового дна — без стеснения и запугиваний, с конкретными рекомендациями от первых дней до визита к гинекологу. Автор подробно рассказывает о послеродовом бандаже: кому он нужен, как его правильно надевать и носить, чтобы не навредить, а также о подвязывании живота как альтернативе. Центральное место занимает тема диастаза прямых мышц живота: вы узнаете, как провести самодиагностику (измерить ширину расхождения, оценить плотность белой линии и локализацию), в каких случаях достаточно упражнений, а когда необходима консультация хирурга. Для тех, кто мечтает о плоском животе, предлагается принцип «корсетоподобного напряжения» и лестница прогрессии — от диафрагмального дыхания лежа до динамической планки, без опасных скручиваний и «велосипеда». Целую главу написала

врач-гинеколог: про лохии, возвращение к половой жизни с обязательным использованием лубрикантов, методы контрацепции при грудном вскармливании, а также как отличить послеродовой блюз от депрессии и куда бежать за помощью. И в качестве вишенки на торте — десятки живых, без прикрас советов от обычных мам: про сон, грязную посуду, делегирование обязанностей мужу и чувство вины. Книга написана доверительно, на «ты», с местами для записей — ее нужно читать последовательно, выполнять задания и возвращаться к упражнениям. Это не магия, а дисциплина и маленькие регулярные шаги, которые через несколько месяцев сделают ваше тело снова сильным, здоровым и по-настоящему своим. В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 618.6

ББК 57.15

ISBN 978-5-04-247689-1

© Осокина М. Н., 2026

© Эксмо, 2026

Содержание

Введение	7
Глава 1	8
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Марина Николаевна Осокина
Послеродовое восстановление
Почему каждой маме надо знать, как
меняется тело во время беременности
и после родов и что с ЭТИМ делать

© Осокина М.Н., текст, 2026

© Давлетбаева В.В., иллюстрации, 2026

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

Введение

Приветствую тебя, дорогая читательница!

Я позволила себе небольшую дерзость: перешла сразу на «ты». Мне важно, чтобы у нас в рамках этой книги сложились доверительные отношения.

Я убеждена, что материнство – это самое невероятное, что может быть в жизни женщины, да и в жизни всего человечества. И очень хочу, чтобы женщины прекрасно себя чувствовали, хорошо выглядели после родов и наслаждались материнством.

Пожалуйста, читай эту книгу с карандашом или ручкой, выполняй задания, подчеркивай то, что тебе отзывается. Важно, чтобы ты читала книгу последовательно с начала, а не отдельными главами: важные принципы послеродового восстановления есть на каждой странице.

Какой образ возникает у тебя в голове, когда ты слышишь словосочетание «тело после родов»? Запиши свои мысли прямо здесь.

Как-то давно моя знакомая в беседе сказала, что не хочет беременеть, потому что боится потолстеть, что ее тело изменится навсегда и она не сможет выглядеть так же хорошо. Меня это удивило. Разговор произошел много лет назад, на тот момент у меня не было такого опыта работы в качестве реабилитолога и я не могла ничего возразить. Я еще не знала, как меняется тело во время беременности, почему одни женщины после родов уже буквально через несколько дней выглядят как до беременности или даже лучше, а другие не возвращаются в добеременное тело никогда. Сейчас я знаю ответ и всеми секретами с радостью поделюсь на страницах этой книги. Только не жди волшебной таблетки: ее нет! В основе восстановления лежат дисциплина и простые регулярные действия.

Глава 1

Поздно начинать послеродовое восстановление после родов

Как ты думаешь, через какое время после родов можно/нужно начинать выполнять упражнения и неинтенсивные тренировки?

Обведи свой ответ:

через несколько часов после родов;

через одну-две недели после родов;

через месяц после родов;

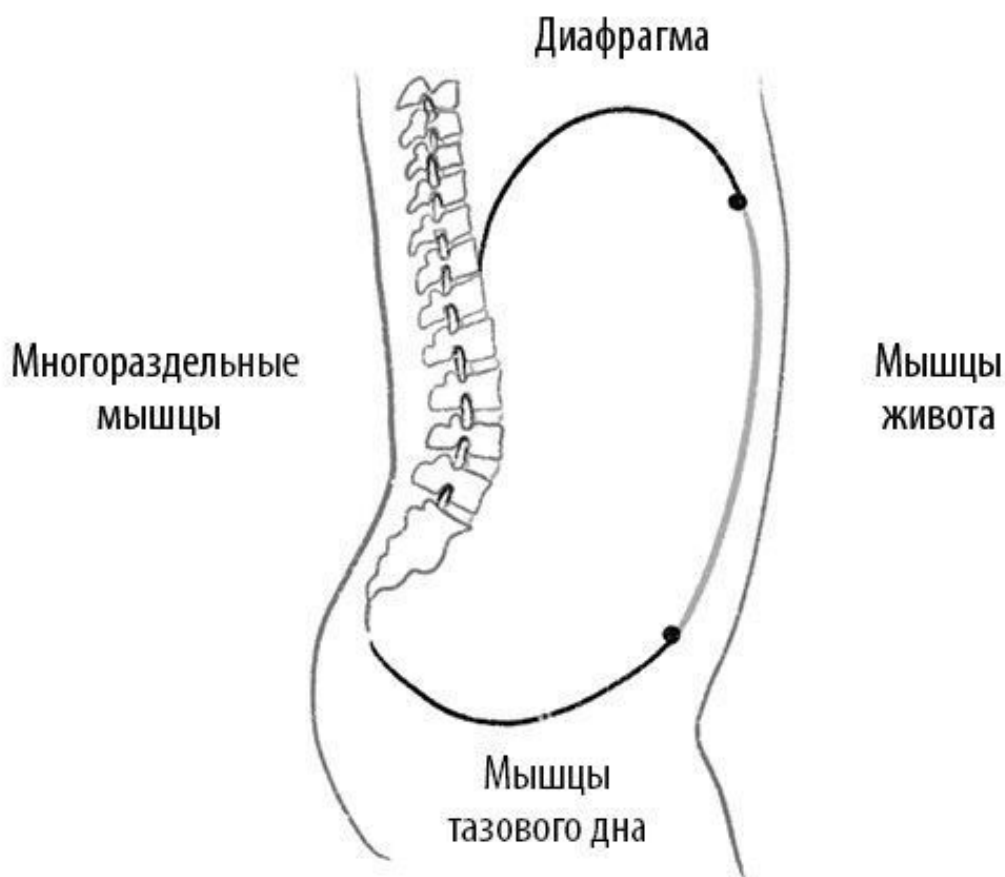
через два месяца после родов;

через полгода после родов;

через год после родов.

Чем раньше, тем лучше! Первые упражнения лечебной физической культуры (ЛФК) нужно начинать через несколько часов после родов, при этом неважно, были ли у тебя вагинальные роды или кесарево сечение. Первые упражнения мы начинаем практически сразу. Примерно через две недели можно добавить мягкие тренировки для улучшения подвижности грудного отдела позвоночника, для стоп, для деликатного укрепления мышц живота, ягодиц. Постепенно каждую неделю эти упражнения можно усложнять. Разумеется, никакого разговора об интенсивных или прыжковых тренировках в первые месяцы после родов речи не идет. Важно, чтобы ты выполняла упражнения, следуя лестнице прогрессии, то есть постепенно усложняя их и увеличивая нагрузку, – это первый принцип. Второй принцип, и он самый главный: тренировки должны строиться изнутри наружу. Что это значит?

У нас в теле есть так называемый висцеральный цилиндр, или внутренний кор – это мышечный цилиндр, который образован сверху грудобрюшной диафрагмой, снизу – мышцами тазового дна, поперечной мышцей живота – по кругу и многораздельными мышцами поясницы – сзади. Во время беременности этот цилиндр претерпевает огромное количество изменений, и после родов важно восстановить его стенки.



Висцеральный цилиндр

На практике же молодые мамы попадают к реабилитологу или начинают тренировки через несколько месяцев или даже лет после родов. Зачастую у женщин нет понимания послеродового восстановления – мы просто хотим похудеть и накачать пресс. Мы не задумываемся о нарушениях глубокого висцерального блока и осанки, которые произошли не только из-за физиологических изменений опорно-двигательного аппарата во время беременности, но и из-за вынужденного положения тела с малышом на руках. Мамы не осознают уязвимости своего тела и ради стройности начинают тренироваться так, что в итоге только вредят здоровью.

Казалось бы, в первые часы после родов... что может быть раньше? На самом деле в вопросе к этому тесту я немного слукавила. Дело в том, что начинать послеродовое восстановление нужно намного раньше!

Поздно начинать послеродовое восстановление после родов!

Состояние после родов обусловлено многими факторами, но очень важный из них – состояние, в котором ты вошла в беременность.

Если ты поддерживала умеренную физическую нагрузку годы до беременности, сбалансированно питалась, следила за здоровьем, шансы на быстрое послеродовое восстановление значительно увеличиваются.

Тело после родов другое, как часто говорят мои пациентки, «чужое», но если ты знаешь, какие упражнения делать и как, если изначально был хороший мышечный тонус, тебе будет легко. И совсем другое дело – ты решила восстановиться после родов, не имея телесного опыта и компетенций, когда нет ни времени, ни сил на себя...

В идеале послеродовым восстановлением нужно начинать заниматься за несколько лет до беременности!

Поддерживать нормальный мышечный тонус.

Следить за адекватной осанкой.

Развивать разные физические показатели: силу, выносливость, координацию.

Не допускать и своевременно корректировать проблемы с мышцами тазового дна.

С наступлением беременности не надо бросать тренировки, если на то нет веских оснований и ограничений со стороны гинеколога, который наблюдает тебя во время беременности. Привычную физическую активность нужно просто модифицировать.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.