

ПОСЛЕРОДОВОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Я СОБЕРУСЬ

В буквальном смысле



АНАСТАСИЯ КРЕКОВА

фитнес-тренер, мама троих детей



Анастасия Крекова

Я соберусь. В прямом смысле слова.

<https://litres.ru/74053368>

SelfPub; 2026

Аннотация

Ты родила. Поздравляю. А теперь что дальше?

Твоё тело изменилось. Ты не узнаёшь себя в зеркале. Энергия на нуле, мысли путаются, а вокруг — бесконечные пелёнки, кормления и недосып. Все говорят о том, как заботиться о малыше. Но никто не говорит, как заботиться о тебе. О той, кто только что совершил чудо.

Эта книга — не про «верни форму за месяц» и не про очередную диету. Это честный, бережный план восстановления после родов. Шаг за шагом, без надрыва и чувства вины.

Анастасия Крекова — автор, которая прошла через трое родов и послеродовую депрессию, потерю аппетита, тревожные состояния и полное ощущение «я рассыпаюсь». Она не учитель и не врач. Она женщина, которая собрала себя заново. И теперь делится пошаговым маршрутом.

Ты не сломана. Ты просто разобрана на детали. И каждая деталь имеет право вернуться на своё место.

Для мам, которые хотят не просто выживать, а жить — в новой, изменившейся, но всё ещё своей жизни.

Содержание

Глава	5
ГЛАВА 1. Первые 72 часа дома: Гигиена и кожа, о которой молчат в роддоме	8
ГЛАВА 2. Большая психологическая глава: «Я сошла с ума? Нет, я стала мамой»	17
ГЛАВА 3. Позвоночник и осанка: как не превратиться в вопросительный знак	29
Конец ознакомительного фрагмента.	38

Я соберусь. В прямом смысле слова.

Глава

Введение

Эта книга — практическое руководство по послеродовому восстановлению. Она написана для женщин, которые хотят прийти в себя после родов: физически, психологически и эмоционально.

После рождения ребёнка мир переворачивается. Ваше тело изменилось, режим разрушен, сил почти нет, а окружающие часто ждут, что вы «быстро придёте в норму». Но норма не наступает сама собой. Восстановление требует времени, знаний и правильных действий.

Что вы найдёте в этой книге:

— Пошаговые алгоритмы гигиены и ухода за швами, кожей, грудью.

— Понятное объяснение, почему болит спина, и упражнения, которые снимут боль.

— Самый важный раздел о тазовом дне — с 20 комплексами для разных типов дисфункции (слабость, спазм, недержание).

- Тест на диастаз и безопасные тренировки на всё тело
- без скручиваний и планок.
- 12 растяжек, которые вернут гибкость и снимут зажимы.
- Психологическую главу, которая поможет отличить норму от депрессии и выстроить план действий.
- Конкретные советы по питанию и уходу за кожей, волосами, ногтями.
- Главу об отношениях с мужем и отдельную главу для пап — о том, как распознать опасное состояние жены и реально помочь.
- Рецепты и меню на неделю для быстрого восстановления без лишних трат.
- Итоговый план возвращения к активной жизни.
- Глава для женщин в поиске себя и своего предназначения.

Книга построена как бережный проводник. Вы не найдёте здесь жёстких диет, запретов или требования «вернуть форму за месяц». Только то, что реально работает, проверено на практике и не вредит здоровью.

Как пользоваться книгой:

- Читайте в любом темпе. Возвращайтесь к главам, когда возникает конкретная проблема.

— Выполняйте упражнения регулярно, даже по 5-10 минут в день — это даёт больше результата, чем редкие часовые тренировки.

— Используйте чек-листы в конце каждой главы — они помогут не забывать важное.

— Если что-то вызывает боль или дискомфорт, пропустите это и проконсультируйтесь с врачом.

Ваше восстановление — это марафон, а не спринт. Не корите себя за медленный прогресс. Каждый маленький шаг приближает вас к состоянию, когда тело перестаёт напоминать о себе болью, а мысли обретают спокойствие.

Эта книга — ваш план. Начните с первой главы. И помните: вы не одна.

ГЛАВА 1. Первые 72 часа дома: Гигиена и кожа, о которой молчат в роддоме

ГЛАВА 1. Первые 72 часа дома: Гигиена и кожа, о которой молчат в роддоме



Здесь могла бы быть красивая цитата. Но я скажу как есть: первые дни после родов ты будешь чувствовать себя так, будто по тебе проехался грузовик с подарками. И это нормально.

Когда я родила своего первого, я вышла из роддома с мыслью: «Теперь-то всё наладится». Я ошиблась. Дома начался ад: швы напоминали о себе при каждом шаге, живот висел, а в голове был туман из «покорми-поменяй-уложи». Я не мылась нормально три дня, потому что боялась, что вода «заразит швы». Глупость, которой меня никто не научил.

С третьим ребёнком я уже знала, что делать. И сейчас я просто дам тебе план. Бери и делай.

1.1. Туалет после родов: что класть в ванную комнату

Забудь про пенку для ванны и аромабомбочки. Сейчас твоя лучшая подруга — холодная вода и чистота.

Что купить заранее (положи в аптечку ещё в роддоме):

1. Урологические прокладки (не обычные! Они мягче и толще, не натирают швы). Самые хорошие — с дышащим верхом.

2. Пеленки одноразовые впитывающие. Да, как для щенка. Ты будешь спать на них первые 5-7 дней, чтобы не переживать за простыни.

3. Пульверизатор (бутылочка с распылителем). Обычная чистая вода + 2 капли ромашки (если нет аллергии). Подмываться им после каждого похода в туалет — легче и бережнее, чем струей душа.

4. Бепантен или Д-пантенол (крем). Для обработки промежности (если нет открытых глубоких ран, только трещины и швы). Наносить тонко после подмывания.

5. Хлоргексидин 0,05%. Им аккуратно промокать швы (не тереть!) 1-2 раза в день. По назначению врача, но обычно разрешают.

Алгоритм «Я сходила в туалет и не плачу»:

1. Писаем (больно? да, будет щипать из-за микротрещин. Попробуй наклониться вперёд на унитазах, чтобы струя не попадала на швы).
2. Ополаскиваем из пульверизатора сверху вниз.
3. Промокаем мягким бумажным полотенцем (никакой туалетной бумаги с отдушками!).
4. Брызгаем хлоргексидином (можно на ватный диск и промокнуть).
5. Крем тонким слоем.
6. Новая прокладка.

Каждый раз. Да, ночью тоже. Да, ты устала. Зато через 2 недели скажешь мне спасибо — не будет нагноений и расхождения швов.

1.2. Душ: можно и нужно, но с умом

Многие боятся мочить швы. Зря. Грязные швы гноятся, чистые — заживают.

Правила душа после родов (первые 2 недели):

— Вода только тёплая, не горячая. Горячая расширяет со-

суды и может усилить кровотечение.

— Никаких мочалок! Только рука с детским мылом (без отдушек) или гель для интимной гигиены (рН нейтральный).

— Душ направляем спереди назад, не впихиваем струю внутрь.

— После душа — промокнуть полотенцем (не тереть!). Полотенце только своё, менять каждый день.

— Обработка швов (см. алгоритм выше).

А как же ванна? Забудь на 6-8 недель. Ванна — это риск инфекции и повышения давления в малом тазу. Только душ.

1.3. Восстановление кожного барьера: живот, грудь, растяжки

После родов кожа похожа на сдутый шарик. Она была растянута, а теперь висит. И первое желание — начать мазать её всем, скручивать и обматывать пищевой плёнкой. Стоп.

Кожа на животе: что реально работает

Миф: «Крем от растяжек уберёт их за неделю».

Правда: Растяжки (стрии) — это рубцы в глубоких слоях дермы. Их можно только осветлить и сделать менее заметными. Но свежие (красные) — да, можно помочь.

Мой протокол (проверен на себе и 200+ подопечных):

1. Первые 3-4 недели — только увлажнение и покой. Используй любой крем с пантенолом, аллантоином или маслом (не эфирное, а твёрдое масло). Цель — восстановить гид-

ролипидную мантию, которая была нарушена гормонами и растяжением.

2. С 4-й недели (если зажили швы на промежности и нет лохий сгустками) — добавляем лёгкий массаж. Не «разбиваем», а поглаживаем от периферии к центру. Круговыми движениями, без боли.

3. С 6-й недели — можно вводить кремы с гепарином или экстрактом лука (например, Контрактубекс) на старые растяжки. На свежие — ретинол пока нельзя (кормящим вообще нельзя, а некормящим — только после консультации с дерматологом).

Что я делала лично: брала детское масло Джонсонс (да, самое дешёвое), добавляла туда 2 капли масла лаванды (успокаивает) и мазала живот после душа. Не ждала чуда. Через 3 месяца растяжки стали перламутровыми, а не багровыми. И это победа.

Грудь: бережём форму и соски

Кормление или сцеживание — это стресс для кожи сосков. Трещины, сухость, боль.

Моя схема «Соски как у девочки»:

— После каждого кормления: выдавить каплю молока, смазать сосок и ареолу, дать высохнуть на воздухе 1 минуту. Молоко — лучший антисептик и увлажнитель.

— Если трещины: крем с ланолином (Purelan, Lansinoh). Он безопасен для ребёнка, не надо смывать. Толстый слой, как помада.

— Никакого мыла на соски! Только вода и молоко. Мыло смывает защитную смазку.

Для кожи груди (обвисание): поддерживающий бюстгальтер без косточек (но не слишком давящий, чтобы не забивать протоки). Массаж лёгкими поглаживаниями от шеи к соску. И упражнения из части 7 (отжимания от стены, сведение рук) — они реально подтягивают.

1.4. Первые дни дома: что делать, если всё болит и хочется лечь лицом в пол

У тебя может быть:

— Болят мышцы пресса (особенно после кесарева — там рассекли всё, и тело мстит).

— Тянет поясницу (гормон релаксин ещё не вышел).

— Болит копчик (особенно после стремительных родов).

— Голова гудит от недосыпа.

Мой SOS-набор для физического восстановления в первую неделю:

1. Обезболивающее. Только парацетамол или ибупрофен (если нет противопоказаний и кормишь — они совместимы). Никакого анальгина или кеторола. Спроси врача, но я давала ибупрофен 400 мг — он и обезболивает, и снимает воспаление матки.

2. Холод на промежность (если были разрывы или эпизио-

томия). Замороженная бутылка с водой, обёрнутая пелёнкой, или специальные гелевые подушечки. Прикладывать на 10 минут 3-4 раза в день.

3. Поза для сна и отдыха. Лучшее положение — лёжа на боку, с подушкой между коленями. На спине больно (расходятся тазовые кости), на животе нельзя (давит на матку). Бок, колени согнуты, подушка под голову и вторую подушку под живот, если лежишь на боку лицом вниз.

4. Ортопедический валик под поясницу. Когда кормишь сидя, подкладывай под поясницу скрученное полотенце. Иначе через месяц будет не встать.

1.5. Лед и тепло: что, когда и зачем

Это важно, потому что женщины часто путают.

| Ситуация | Что прикладывать | Почему |

| Отёк промежности, гематома, боль в швах | Холод (лёд в пакете, обёрнутом тканью) на 10 мин. | Сужает сосуды, уменьшает отёк и кровотечение. |

| Напряжение в шее, спине, грудь «каменная» (лактостаз) | Тепло (грелка, тёплый душ, компресс с капустным листом) | Расширяет протоки, расслабляет мышцы. |

| Ноет копчик, болят тазовые кости | Чередовать: сначала холод (10 мин), через час тепло (15 мин) | Снимает острое воспаление, потом расслабляет. |

Никогда не клади лёд на голый живот после кесарева (только на промежность или через пелёнку). И не грей низ

живота, если есть подозрение на эндометрит (неприятный запах выделений, температура) — это ускорит распространение инфекции.

1.6. Дышим, а не терпим

Вот упражнение, которое спасло меня, когда я рыдала от боли при каждом шаге. Делать можно сразу, даже в родзале.

«Дыхание квадратом» для снятия спазма тазового дна:

— Вдох носом на 4 счёта.

— Задержка на 4 счёта.

— Выдох ртом трубочкой на 4 счёта.

— Задержка на 4 счёта.

— Повторить 6 раз.

Почему это важно? Когда нам больно, мы рефлекторно зажимаем тазовое дно, а это усиливает боль и мешает заживлению швов. Дыхание расслабляет. Делай перед каждым походом в туалет и перед сном.

Что я поняла после трёх родов (и 10 лет тренировок с женщинами)

Твоя кожа, швы, мышцы — они не враги. Они просто напоминают, что ты совершила подвиг. Не надо бороться с телом. Надо его поддержать. Гигиена — это не про чистоту ради чистоты. Это про «я заслуживаю того, чтобы мне не было больно».

Чек-лист первой главы (распечатай и повесь на холодильник):

- Куплены урологические прокладки и пелёнки.
 - В ванной стоит пульверизатор с водой и ромашкой.
 - После туалета делаю алгоритм из 6 шагов.
 - Душ каждый день, но без мочалки.
 - Живот мажу кремом с пантенолом, грудь — молоком или ланолином.
 - Холод на промежность (если больно).
 - Дышу квадратом каждый раз, когда хочется заорать.
- А теперь выдохни. Ты справишься. Я с тобой.

ГЛАВА 2. Большая психологическая глава: «Я сошла с ума? Нет, я стала мамой»

Если вы дочитали до этого места — значит, вы уже пережили первый шок, возможно, плакали, возможно, хотели сбежать в лес. Добро пожаловать в клуб. Здесь все свои.

Когда я родила первенца, на третьи сутки дома я сидела на кухне, смотрела на мужа, который мирно спал, и думала: «Я его ненавижу. Он выспался. А у меня трещина на соске, шов болит, и я не помню, когда в последний раз чистила зубы». Потом я рыдала над чашкой остывшего чая, потому что чай — это символ потерянной свободы.

С третьим ребёнком я уже знала, что эти мысли — не моя вина и не мое сумасшествие. Это биохимия, усталость и отсутствие плана. Сейчас я дам тебе этот план.

Важное предупреждение (прочитай вслух, если можешь): Твои гормоны скачут как зайцы. Твой мозг физиологически находится в состоянии «стресс + недосып + новая роль». Ты не должна быть радостной, продуктивной и благодарной. Ты должна просто выжить. И мы поможем.

2.1. Baby Blues vs Послеродовая депрессия: таблица, которая спасёт жизнь

Многие женщины не знают разницы и либо паникуют из-за нормы, либо терпят то, что лечить надо.

Baby Blues (послеродовая хандра) — 70-80% женщин. Начинается на 2-5 день, длится до 2 недель.

— Ты плачешь без причины (от рекламы, от того, что ребёнок чихнул, от того, что муж не так посмотрел).

— Ты тревожна, но можешь переключиться.

— Ты всё равно радуешься ребёнку и улыбаешься ему.

— Твои симптомы приходят волнами — утром легче, к вечеру тяжелее.

— Ты хочешь спать, но когда дают поспать — засыпаешь.

Что делать: спать, есть, пить воду, просить помощь, не принимать решений. Пройдёт само.

Послеродовая депрессия (ПРД) — 10-15% женщин. Начинается в любое время до года, длится неделями и месяцами.

— Ты не можешь радоваться вообще ничему (ангедония). Даже когда ребёнок улыбается — внутри пусто.

— Ты чувствуешь сильную вину («я плохая мать»), но не можешь измениться.

— У тебя есть мысли о вреде себе или ребёнку («если бы я уснула и не проснулась», «что если я уроню его»). Это пугает.

— Ты не можешь спать даже когда ребёнок спит (бессон-

ница).

— Ты перестала мыться, есть, отвечать на звонки.

Красные флаги (бегом к психиатру или психотерапевту):

— Мысли о## или убийстве ребёнка.

— Ты слышишь голоса, которые приказывают что-то сделать.

— Ты не встаёшь с кровати несколько дней, не кормишь ребёнка.

Если есть хоть один красный флаг — не жди, не «крепись». Иди в приёмный покой роддома или скорую. Скажи: «У меня послеродовая депрессия с суицидальными мыслями». Тебя не осудят. Ты не сломана. Это болезнь, как грипп, и она лечится.

2.2. Адаптация дома: муж, быт, старшие дети — как не разорваться

В роддоме ты была героиней. Дома ты превратилась в обслуживающий персонал. Это самая частая жалоба моих подопечных.

Муж стал «третьим ребёнком»: что с этим делать

Правда: муж не чувствует того же, что ты. У него не было гормонального взрыва, его грудь не болит, он не вставал каждые 2 часа. Он может быть тупым, невнимательным и эгоистичным. Не потому что плохой, а потому что его мозг не перестроился.

Моя стратегия (работает, проверено на муже и мужах по-друг):

1. Не жди, что он догадается. Мужчины не экстрасенсы. Вместо «ты мог бы и помочь» — скажи конкретно: «Дай мне поспать 2 часа с 15 до 17, возьми ребёнка и погуляй или покачай на фитболе».

2. Техника «Я-сообщения» без обвинений. Не: «Ты никогда не меняешь подгузники». А: «Я очень устала, моя спина болит. Мне будет легче, если ты поменяешь подгузник сейчас».

3. Составь график дежурств. Даже если муж работает. Например: он берёт ребёнка с 20 до 23 (пока ты спишь), а потом ты кормишь ночью. Или он берёт первого утреннего кормления бутылочкой сцеженного молока.

4. Секс? Не сейчас. Не позволяй себя уговаривать, если не хочешь. Скажи: «Моё тело восстанавливается. Я тебя люблю, но вагинальный секс не раньше, чем через 6-8 недель, а пока только объятия и массаж спины». Если муж давит — это проблема не твоя, а его.

Старшие дети: как не чувствовать вину за то, что «уделяешь мало времени»

У меня трое. Когда родился второй, первый (6 лет) очень ревновал , начал обижаться чаще , стал требовать больше внимания это нормально и да , на до уделять болше внимания , обнимать и тд.

Что реально помогает:

— Ритуал «15 минут в день только для старшего». Без телефона, без младенца (пока спит или муж берёт). Читаем книгу, лепим, просто обнимаемся. Ставь таймер — ребёнок видит, что это время свято.

— Не делай старшего нянькой. «Принеси подгузник» — ок. «Посиди с малышом, пока я готовлю» — нет. Это вызывает ревность.

— Говори его языком любви. Кому-то нужны подарки, кому-то — объятия, кому-то — похвала. Найди, что заряжает старшего.

— Принимай регресс. Если старший начал писать в штаны или сосать палец (если младшему меньше чем 5 лет) — это норма. Он тоже переживает стресс. Не ругай. Через месяц пройдёт.

Быт: как не убиться об гору посуды

Запомни: в первые 6 недель твоя единственная работа — кормить ребёнка и восстанавливаться. Всё остальное опционально.

— Скажи «нет» гостям. Свекровь, подруги, коллеги? «Мы не принимаем гостей до 2 месяцев, только по предварительному звонку и с едой». Кто обидится — тот не помощник.

— Упрости быт до предела. Одноразовая посуда. Готовая еда (доставка или заморозка). Робот-пылесос. Детские вещи

не гладить (это миф, что надо).

— Делегируй конкретно. Мужу: «Купи продукты по этому списку». Подруге или маме, свекрови И так далее : «Посиди с ребёнком час, я приму душ». Не стесняйся.

— Послеродовой план действий (ППД) — см. следующий раздел.

2.3. Послеродовой план действий (ППД) — твой маршрут выживания

В родах у тебя был план. Теперь нужен план на послеродовой период. Распечатай его и повесь на холодильник.

Ежедневные ритуалы (не обсуждаются):

— Душ и уход за собой — 15 минут. Даже если ребёнок орёт. Положи его в безопасное место (кровать, шезлонг), закрой дверь ванной, вымойся. Он не умрёт. Твоя психика — умрёт, если ты перестанешь мыться.

— Один горячий приём пищи сидя, не на бегу. Не бутерброд. Суп, каша, макароны. Если некогда — закажи доставку.

— Сон, когда спит ребёнок. Да, тебе надоело это слышать. Но это работает. Откажись от мытья полов, отложи стирку. Спи. Хотя бы 20 минут.

— Выход на улицу (через 2 недели, если не кесарево и нормальная погода). 15 минут вокруг дома. Солнце и воздух

лечат мозг.

Недельный чек-лист поддержки:

— Позвонить одному человеку, который не осудит. По-друге, маме, психологу. Сказать честно: «мне тяжело, просто послушай».

— Встреча с «подушкой безопасности» — человеком, который придёт и помоеет полы или посидит с ребёнком. Назначь дату и время заранее.

— Проверка «красных флагов» из таблицы выше. Если что-то из ПРД появилось — запись к психиатру на завтра.

Техники экстренной самопомощи (когда накрыло и хочется разбить тарелку):

1. Дыхание «Квадрат» (из первой главы). 4-4-4-4. Делай, пока пульс не снизится.

2. Правило «5-4-3-2-1» (заземление):

— Назови 5 предметов, которые видишь.

— 4 звука, которые слышишь.

— 3 прикосновения к телу (ногой об пол, рукой о стол).

— 2 запаха вокруг.

— 1 вкус (съешь что-то маленькое).

3. Выход из комнаты. Если ребёнок плачет, а ты на грани — положи его в кроватку, выйди в другую комнату, закрой дверь, включи воду или музыку в наушниках. 5 минут. Он не задохнётся. Ты соберёшься.

2.4. Принятие нового тела: как смотреть в зеркало без слёз

Ты смотрела на свой живот до беременности? Нет. Ты смотрела на него во время беременности? Да, с гордостью. А после родов — с отвращением.

Вот что я говорю каждой своей подопечной:

«Твоё тело только что совершило 9-месячный марафон. Оно растягивалось, держало 6-8 кг плода, жидкость, плаценту. Оно раздвинуло кости таза. Оно кровоточило. И оно — живое. Дай ему время.

Через 6 недель ты будешь выглядеть как через 6 недель. Через 6 месяцев — по-другому. Через год — ещё лучше. Но если ты сейчас начнёшь ненавидеть своё тело — оно не захочет восстанавливаться. Оно будет напрягаться, зажиматься и болеть.

Упражнение «Спасибо, что выжило»:

Встань перед зеркалом (можно в трусах, если не больно). Положи руку на живот. Скажи вслух: «Спасибо, что выносило ребёнка. Спасибо, что не разошлось по швам. Спасибо, что ты у меня есть». Затем поцелуй свою руку и приложи к животу.

Звучит глупо? А ты попробуй. Твоя подруга-психолог

объяснит, почему это работает (нейропластичность, самооценка). А я просто знаю, что после этого упражнения 80% женщин начинают плакать — но уже с облегчением».

Что реально помогает принять тело:

— Покупка послеродового белья. Не жди, что влезешь в джинсы до беременности. Купи красивые штаны на резинке, большой мягкий халат, удобное платье. Ты заслуживаешь быть одетой не в бабушкин халат.

— Запрет на взвешивания. Первые 2 месяца не вставай на весы. Вес колеблется из-за жидкости, гормонов, запора. Бесполезно.

— Фотографируй себя. Раз в неделю в одном и том же белье. Через 3 месяца увидишь прогресс — он будет.

— Сравнивай себя только с собой вчерашней. Не с инстаграм-моделью, которая родила 2 недели назад и показывает пресс. Она либо врёт, либо у неё личный тренер, повар и пластический хирург.

2.5. Как не убить друг друга в первую ночь без сна (отдельно для пар)

Когда вы оба не спали третьи сутки, любой звук кажется бомбой. Вы будете ссориться. Это нормально. Но есть правила безопасности.

Правило «Красная карточка»:

Если кто-то из вас чувствует, что начинает кричать, оскорблять или бросать вещи — говорит слово «СТОП». Диалог прекращается. Каждый идёт в свою комнату на 10 минут. Никаких «доказываний». Потом, если остыли — можно вернуться.

Техника «Ты и я против проблемы, а не друг против друга»:

Вместо «Ты никогда не помогаешь» «Мы оба не высыпаясь. Как нам сделать так, чтобы каждый поспал хотя бы 3 часа подряд?»

Если ночью очень тяжело:

— Положи ребёнка в кроватку, выйдите оба на кухню. Съешьте печенье. Выпейте чай. Обнимитесь. Скажите: «Это пройдёт. Мы команда».

— Договоритесь о «дежурных часах»: ты спишь с 20 до 1, он — с 1 до 6. Или по очереди через ночь.

И помни: развод в первый год после родов — статистически самое частое время. Не делайте глупостей. Всё, что вы скажете друг другу в 3 часа ночи, не имеет значения утром.

2.6. Чек-лист психологической безопасности (повесь рядом с кроватью)

— Я знаю разницу между Baby Blues и депрессией.

— У меня есть человек, которому я могу позвонить в 3

ночи.

— У меня есть «тревожный чемоданчик» (плейлист, дыхание, фото смешного кота).

— Я имею право на 15 минут душа и 1 горячую еду в день.

— Если приходят мысли о вреде себе или ребёнку — я звоню (запиши номер: кризисная линия 112 или психолог).

— Мой послеродовой план действий висит на холодильнике.

— Я не сравниваю себя с другими мамами.

— Я говорю мужу конкретные просьбы, а не жду, что он догадается.

— Я разрешаю себе быть неидеальной. Достаточно хорошая мать — это настоящая.

Заключение главы: письмо к тебе от меня

Дорогая. Ты только что прочитала 45 страниц (в печатной версии) про психологию. Если у тебя есть силы закрыть книгу и выдохнуть — ты уже молодец.

Я не знаю, как именно ты рожала. Было ли кесарево, разрывы, эпидуралка или естественные роды в воде. Но я знаю одно: ты воин. А воинам после битвы нужен отдых, забота и время.

Не надо быть супермамой. Не надо успевать всё. Надо просто быть. И иногда есть шоколад, пока ребёнок спит.

Я, твой автор-фитнес-тренер и мама троих, обнимаю тебя. В следующей главе мы разберем восстановление позвоночника и тазового дна — то, без чего нельзя начинать тренировки. Но сейчас — иди поспи.

ГЛАВА 3. Позвоночник и осанка: как не превратиться в вопросительный знак

Помните, как в роддоме вас учили брать ребёнка «спинкой, а не поясницей»? А потом вы приехали домой, и через три дня поняли, что спина болит так, будто вы разгружали вагоны с углём. Знакомо.

Я сама после вторых родов ходила согнутая, как старушка. Муж смеялся, что я «ищу монетки на полу». А я просто не могла выпрямиться — так болел поясничный отдел. Оказалось, дело не в слабости мышц (хотя и в ней тоже), а в гормоне релаксине и в новой биомеханике. В этой главе я расскажу:

— почему болит спина у мамы (спойлер: не только из-за тяжёлого ребёнка);- как безопасно вставать, садиться, наклоняться и носить малыша;- 5 упражнений, которые можно делать на коврике, пока ребёнок спит;- когда пора к остеопату, а когда можно справиться самой. Важное от автора: я не врач, я фитнес-тренер. Все упражнения даны на основе моего 10-летнего опыта работы с послеродовыми женщинами. Если у вас грыжа, протрузия, острый радикулит или недавняя травма позвоночника — сначала покажитесь неврологу.

А мы работаем с функциональными болями от перегрузки и слабости мышц. 3.1. Почему после родов всё болит: анатомия для мам

Гормон-предатель: релаксин Во время беременности твой организм вырабатывал релаксин — он размягчал связки и хрящи, чтобы тазовые кости могли раздвинуться при родах. Хорошая новость: ты родила. Плохая: релаксин остаётся в крови ещё 3-6 месяцев после родов (а при грудном вскармливании — до года). Что это значит: твои связки сейчас как старая резинка.

Они плохо фиксируют позвонки и суставы. Ты можешь легко «переразогнуть» спину, травмироваться при резком движении. Именно поэтому нельзя делать глубокие наклоны, скручивания и прыжки в раннем послеродовом периоде. Слабость мышц кора Кор — это не только пресс. Это глубокие мышцы живота (поперечная), мышцы тазового дна, диафрагма и многораздельная мышца спины. За 9 месяцев беременности они растянулись, разошлись (диастаз) и «забыли», как работать. В результате: твой позвоночник держится только на связках (которые сейчас слабые) и поверхностных мышцах (которые постоянно в спазме). Отсюда боль. Новая биомеханика: ты — кенгуру До беременности ты поднимала сумки из магазина с прямой спиной, сгибая колени. Теперь ты берёшь ребёнка из кроватки — наклоняешься с прямыми ногами, выставляя таз назад. Кормишь — сутулишься, чтобы дотянуться до ребёнка. Носишь в слинге — пере-

кашиваешь плечо.Позвоночник мстит. Он не рассчитан на такие нагрузки по 10 часов в день.Конкретные зоны боли и их причиныГде болит | Почему | Что делать (кратко)

Поясница (низ спины) | Слабость ягодич и пресса, гиперлордоз (прогиб) из-за беременности. | Укреплять ягодичцы, учиться включать поперечную мышцу живота.

Шея и плечи | Сутулость при кормлении, ношение ребёнка на одной руке, телефон в смартфоне (мамская шея). | Упражнения на раскрытие грудной клетки, укрепление верхней части спины. |

Грудной отдел (между лопатками) | Долгое сидение в кресле с ребёнком, маленькая подвижность грудной клетки. | Массаж валиком, дыхание рёбрами. |

Копчик | Травма при родах (особенно стремительных или с эпизиотомией), долгое сидение на твёрдом. | Подушка с вырезом для копчика, специальные упражнения на расслабление тазового дна. |

Крестец | Расхождение лонного сочленения (симфизит), остаточные явления. | Бандаж, ограничение асимметричных нагрузок, к врачу.

3.2. Безопасное движение: как не убить спину в бытуЭти техники я показываю каждому новоиспечённому отцу на моих курсах. Но мамы нуждаются в них не меньше.Как вставать с кровати после родов (особенно после кесарева)Техника «бревно» (логирование):

1. Лежишь на спине, ноги согнуты в коленях. 2. Поворачи-

ваешься на бок (прижимаешь подбородок к груди, не скручиваешь позвоночник — работают только плечи и таз вместе). 3. Свешиваешь ноги с кровати. 4. Толкаешься рукой от кровати, поднимая корпус (пресс не включаешь). 5. Встаёшь, помогая ногами, спина прямая. Почему это важно: прямой подъём из положения лёжа даёт нагрузку на прямую мышцу живота, что ухудшает диастаз и может разойтись шов при кесаревом.



1. Лежишь на спине, ноги согнуты



2. Поворачиваешься на бок (не скручивая позвоночник)



3. Свешиваешь ноги



3. Свешиваешь ноги



4. Толкаешься рукой (пресс не включаешь)



5. Встаёшь, помогая ногами, спина п

Как брать ребёнка из кроватки/коляски Золотое правило: подноси тело к ребёнку, а не тянись за ним.- Подкати кроватку или наклони её (если есть такая функция).- Встань как можно ближе, ноги на ширине плеч.- Согни колени, спина прямая (как при становой тяге).

★ Как брать ребёнка из кровати/коляски



Возьми ребёнка двумя руками, прижми его к груди.- Выпрями ноги, работая ягодицами и бёдрами. Что нельзя делать: наклоняться с прямыми ногами и вытянутыми руками — это убивает поясницу. Как носить ребёнка на руках- Меняй руку каждые 10-15 минут. Да, это неудобно, но иначе

перекос плеча и сколиоз обеспечены.- Используй слинг или эргорюкзак (не раньше 1 месяца для слинга и 4 месяцев для эрго, когда ребёнок держит голову).

Но даже в них не носи более 2 часов подряд — позвоночник устаёт.- Держи ребёнка близко к телу, не на вытянутых руках. Чем дальше от центра тяжести, тем больше нагрузка на поясницу (рычаг).- Приседай, когда хочешь положить ребёнка на пол или диван, не наклоняйся. Как кормить, чтобы не болела шея Самые вредные позы:- Сидеть на диване, сутулясь к ребёнку (шея затекает).- Лежать на боку, подпирая голову рукой (перенапряжение трапеции).- Стоять в наклоне (никогда так не делай).

Правильные позы:1.

Сидя с опорой. Стул с прямой спинкой, подушка под поясницу (ортопедический валик), ноги на подставке (чтобы колени были выше таза). Ребёнок на подушке для кормления (она поднимает его к груди, а не ты наклоняешься к нему).2. Лежа на боку. Положи подушку под голову, вторую подушку за спину (чтобы не заваливаться), третью между коленями.



Ребёнок лежит на боку лицом к тебе. Это лучшая поза для спины и для расслабления тазового дна.³ В слинге (стоя или ходя). Короткое время, только если ребёнок уже хорошо зафиксирован. Упражнение против «мамской шеи»: сядь ровно, убери подбородок к себе (сделай «двойной подбо-

родок»), затылок тянется вверх. Задержи на 5 секунд. Повторяй каждый раз, когда ловишь себя за телефоном. 3.3. Упражнения для спины, которые можно делать в первые недели (без нагрузки) Важно: все упражнения выполняются без боли. Если больно — прекрати. Начинать с 3-5 повторений, доводи до 10-15 упражнение

Лёжа на боку. Ребёнок лицом к тебе



1. Кошечка-собачка (на четвереньках)Противопоказания: нет, если нет острой боли в запястьях.Исходное положение: на четвереньках, колени под тазом, ладони под плечами. Спина нейтральная (не провисает и не горбится).- На вдохе: медленно прогни спину вниз (живот тянется к полу), голова поднимается вверх. Копчик тянется вверх.- На выдохе: округли спину как кошка, подбородок к груди, копчик подкручивается вниз.- Повторить 8-10 раз медленно, с дыханием.Польза: мобилизует все отделы позвоночника, снимает спазм с поясницы.Упражнение

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.