

12+ Анастасия Старухина



# Доула в кармане.

Альбом-инициация  
в первые 40 дней после родов

*Мои осознанные  
40 дней после родов*

**Анастасия Старухина**  
**Доула в кармане. Альбом-**  
**инициация в первые 40 дней**  
**после родов. Мои осознанные**  
**сорок дней после родов**

*<https://litres.ru/74142859>  
ISBN 9785006086760*

**Аннотация**

Если ты держишь эту книгу в руках — значит, ты уже в переходе. После родов женщина меняется не только телом, но и душой. Первые сорок дней — время уязвимости, силы и перерождения. Раньше эти дни берегли. Женщину укрывали, кормили, освобождали от лишнего. Эта книга — о такой заботе. О внимании к телу, чувствам и тишине. Здесь нет правильных сценариев — только мягкое приглашение слышать себя. Я рядом с тобой в этих строках. Добро пожаловать в твои первые сорок дней после родов.

# Содержание

Почему я написала эту книгу	11
Инстинкты и естественный ритм	15
Физиология после родов	20
Немного о чуде грудного вскармливания	26
Разрывы и швы на промежности	30
Активность после родов,	32
О важности режима дня	34
Мамин ночной сон	36
Новая беременность — новая ты	38
Дни для диалога с собой	40
Инструменты заботы о себе после родов	44
Мамины базовые потребности	46
Что я могу сделать для себя	48
Восстановление после кесарева сечения	66
Конец ознакомительного фрагмента.	71

**Доула в кармане. Альбом-  
инициация в первые  
40 дней после родов  
Мои осознанные сорок  
дней после родов**

**Анастасия Старухина**

*Посвящается моим девочкам*

*Иллюстратор* Анастасия Старухина

*Дизайнер обложки* Юрий Старухин

*Дизайнер обложки* Анастасия Старухина

© Анастасия Старухина, 2026

© Анастасия Старухина, иллюстрации, 2026

© Юрий Старухин, дизайн обложки, 2026

© Анастасия Старухина, дизайн обложки, 2026

ISBN 978-5-0060-8676-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

*С особой благодарностью моему мужу Юрию,  
моим родителям, детям, клиентам. Моим учителям:  
Олегу Починок, Злате Волковой, Лизе Мокеевой, Зифе  
Асташко, Ольге Капустиной, Лизе Ледерер, Келли  
МакДермонт, Кристе Малтейс*



В этих бескрайних водах она стояла одна.

Стояла и смотрела с замиранием сердца, как волны, одна ледянее другой, бьются друг о друга, не подчиняясь законам физики. В ногах ее между пальцев просачивался крупный песок, теплый, манящий назад. «Не иди, останься, оставь это, ложись, закрой глаза. Откажись, испугайся, отмени», — шептал он и засасывал ее ступни. Вот уже щиколотка почувствовала обволакивающее, пьянящее тепло сна.

«Не ходи-и-и, — медленно, неразборчиво шептал песок. — Не надо-о-о».

Силой вытянула она ногу, подобрала подол белого платья, мокрого, страшно липшего к ногам ее. Я должна, я пойду, решение принято. Стук сердца боролся с дыханием, с ветром, с нахлынувшим счастьем — на, возьми, сильная, смелая, опору тебе. Хочешь плавники? Бери, маши ими, как крыльями, под этими невыносимыми волнами. Они даны тебе за твою смелость, решимость, свободу. Бей ими, как не била никогда, борись. Они четко подогнаны под тебя. Но если сорвешь их, испугаешься, то теплый песок захватит тебя и укроет. Укроет ноги, живот твой, грудь твою, шею, голову. Иди, иди же.

И она упала.

Окунулась в первую, сильную схватку с головой, расслабилась, поддалась ей.

Ледяная вода показалась теплее, она просто обволакивала ее всю, и она дышала, плавно сложив плавники, покорная, расслабленная, одержимая и поддавшаяся воде.

Что это? Вода остановилась. Она резким, сильным движением плавника, вдохом, бодростью вынырнула — штиль, берег уже дальше. Тело свыкается с холодом, но немного трусит, тянет вниз, в песок. «Нет, нет, его нет для меня. Я буду плыть за тобой. Где бы ты ни был. Я приплыву и заберу тебя. Заберу и укрою, и все, что мне нужно, у меня есть», — думала она.

Но вдруг новая волна, она больше, она выше, она ледянее, господи, да как же так, да за что. Одна волна забирает ее и отдает третьей, четвертой, пятой, сотой. Иногда она, забыв о плавниках, тянется ко дну, в песок, в забытие, в смерть. Да так и лучше, пусть, пусть, я больше не могу.

Но что-то дает ей толчок, плавник ударяет о дно, и она вновь здесь, на поверхности. Я не могу больше, заberi.

Тишина.

Сколько прошло времени, неизвестно. Холод и боль пронизывают тело волной. Но тело успевает напиться солнечным светом и покоем между схватками. Платье, совершенно белое, стало прозрачным. Оно стало частью воды.

Она, лежа на спине, слегка помогает себе держаться. Поворачивает голову и не видит берегов, их нигде нет. Только тишина, открытое море и...

Что это?

На нее двигается с невероятной скоростью кольцо из воды, ветра, света, белого огня. Господи, забери, за что, не могу больше, никогда не смогу. Ноги касаются песка. «Забери меня!» — кричит она, и кольцо поглощает ее целиком, выворачивает наизнанку, снимает и рвет платье.

Она хочет вырваться и бьет изо всех сил плавником по невидимой опоре.

И вдруг плавники отрываются. Со скрипом мокрой кожи, с запахом травы, солнца, влаги. Она падает ниц, откидывается на теплый берег, чувствует под собой мягкое тепло и счастье, счастье, счастье. Светом залито пространство вокруг нее. Светом смеется она, мелодией абсолютного счастья. Не слышала она раньше этой мелодии, этого плача — живого, торжествующего, требовательного: «Ну где ты была так долго, мама? Я жду тебя целую вечность». Он теплый, он весь из красоты, запахов, из материи и любви.

Женщина присела, изможденная от труда и счастья. На руках у нее тот, кто звал. Чьему зову она не могла сопротивляться и шла, шла в эту губительную водяную пропасть. Женщине тепло, и нет ничего, кроме счастья и ее награды.

Плавники? Где они? Где моя опора?

Женщина спохватилась и поняла, что на месте их выросли белые, мягкие, теплые, огромные крылья. Одним она обняла себя, вторым — того, кто подарил ей их.

Пора домой.

Придерживая малыша, она мягко ступила на теплую зем-

лю, залитую солнцем и теплом.

И вмиг они оказались на том берегу, где теперь царил штиль.

# Почему я написала эту книгу

Идея написать эту книгу пришла ко мне два года назад, когда появилась на свет моя первая дочка, четвертый ребенок в семье. Каждый мой новый опыт рождения детей и, главное, проживание послеродового периода меняли меня и уклад моей семьи. Меняли мое тело. Переворачивали меня изнутри. После родов я вновь проживала весь спектр эмоций и ощущений, с которыми уже сталкивалась, — однако вновь я не чувствовала того, чего в глубине души так хотелось: поддержки, опоры, понимания. Мне не хватало слов описать того, что со мной произошло в родах, а так хотелось проговорить их, прожить вновь, понять что-то и объяснить себе. Каждый новый послеродовой период был для меня чем-то камерным, сокровенным — это незабываемый опыт, инициация.

Тело! Оно восхищало меня уже в который раз своей возможностью адаптироваться, расти и растить новую жизнь внутри и так изобильно, по-звериному дико отдавать ее миру. А после родов — какой вихрь перемен, слез, крови.

И вот опять, шагок за шагом, возвращение. Но не в прошлую жизнь — ведь после каждого следующих родов жизнь уже не будет прежней — переход на новый этап жизни, на

новое качество тела, знакомство с новой собой. Которое не всегда бывает простым и радостным. Которое требует сил и внимания.

Удивительное время — послеродовой период. Для меня это самые таинственные, оголенные перед самой собой дни. 40 дней — ранний послеродовой период, и раньше эти дни считались сокровенными. Вся эта книга о сорока днях заботы и перемен. Она основана на личном и профессиональном опыте. После рождения дочери я пошла учиться и впоследствии работать послеродовой доулой, опираясь, с одной стороны, на русскую и европейскую традицию, а с другой — работая по стандартам современного мира США.

Традиционная культура Мексики, индейцев Запада, восточная культура Индии по-прежнему нежно оберегает женщину после родов травами, теплом, заботой, руками родных и навыками акушерок.

О новорожденной маме и малыше заботятся и охраняют от глаз, суеты и лишних движений — и в конце этого сорокадневного пути женщину ждет инициация ее перехода — закрытие родов.

Наша современная жизнь разучилась ждать, и мы в глубине души ругаем себя, если приляжем или отдохнем. Врач говорит, что надо «расхаживаться» сразу после родов. Но надо

это, по факту, только врачу — чтоб убедиться, что она, зачастую в эйфории, не до конца понимая (да и понимая ли, осознавая?), что с ней произошло, готова бежать, ходить, ухаживать за новым человеком, не ощущая своих потребностей и закрывая глаза на инстинкты.



# Инстинкты и естественный ритм

Инстинкты? Кажется, что в XXI веке это даже звучит нелепо, но на них строится базовая гормональная система, а значит, и все устройство регулирования наших внутренних систем. И если вновь родившую самку человека погнать расхаживаться и непременно с плоским животом в день выписки, то никакая другая программа, кроме «бьют — беги», тут не работает. Женщина думает, что адреналин, заставляющий ее бежать, — это энергия. И она бежит, вроде «как и не рожала», не слыша, не чувствуя, не переживая этот опыт, не получая принадлежавших ей инициаций.

Я много думаю о родах, вижу их, и для меня нет ничего честнее их. Честность в том, что дарить новую жизнь — это больно, и боль эта не имеет ничего общего с любой другой болью в истории человеческой жизни. Боль естественная, дикая, заставляющая снять платье и с силой кинуть его в угол. Склоняющая, по мере раскрытия шейки, все ниже и ниже. Раскрывающая в самых диких позах и выпускающая наружу поистине нечеловеческие песни новой жизни. Как удивительно сложен этот процесс, и как он прост с точки зрения природы. Просто не трогай, просто наблюдай, просто отдай себя всю этому процессу — и он, уничтожая все старое в тебе, лепит на твоих глазах новую тебя.

...Как я это сделала, как я выжила, как могло произойти это чудо? И крик нового человека затмевает все, стирает весь страх, всю боль, кровь превращает в плоды опыта.

Да, я смогла, я сделала. Природа показывает свою силу, и мы видим появление человека на свет, — но цена этого чуда — весь этот труд — в родах. Все мысли, страх, боль, злость, ужас и, наконец, эйфория и покой.

Ты думала так же? Было ли у тебя ощущение, что ты «больше не можешь»? Весь этот спектр чувств нам дарит наша гормональная система, для того чтоб мы двигались в определенном паттерне и вели себя тоже определенно. Предопределенно.

**Т. е. роды — это глубокий гормонально-медитативный процесс с сильнейшими внешними, телесными проявлениями.** И он ведет за собой целую цепочку тонких связей в мозгу и в душе. Пережив роды и отдавшись этому процессу до конца, мы снимаем старую кожу и взамен возрождаемся.

И именно об этом возрождении я хочу поговорить.

Возрождение после родов — наверное, так следовало бы назвать эту книгу, я оставляю это упоминание внутри. Так же,

как оно отзывается внутри тебя (мне хочется верить).

Подвигом, чем-то поистине великим мы привыкли считать что-то исключительное или требующее умственных и физических вложений.

Роды же, материнство чаще нивелируются, остаются где-то в будничном, иногда стираются анестезией, нянями, работой, но никогда не теряют своей глубокой, природной ценности и величия.

На этом фундаменте стоит вся остальная жизнь, и если тебе кто-то скажет «подумаешь, родила» или эта мысль сама сидит у тебя в голове — пожалей ее, обними и отпусти. Можно даже обнять и поплакать вместе с этой мыслью — но только после того, когда она острыми иголками высыплет все свои аргументы на тебя и постарается обвинить в неважности и ничегонеделании. Она не про суть, она про чье-то обиженное и... не твое. Ты — родила, ты сделала невозможное, великое, самое сложное дело в мире. Bravo!

**Спасибо тебе за жизнь!**



\* на этой иллюстрации я образно показала мышцы тазового дна, связки, наши кости — деревья и Луну, ту, что отвечает за цикл и постоянно меняется. Мы так прекрасно устро-

ены, настоящая поэзия воплоти.

# Физиология после родов

## 4-й триместр: первые 40 дней

4-й триместр беременности начинается сразу после родов — с первых сорока дней жизни с малышом. В этот период ты стоишь на пороге перемен, после которых твоя жизнь изменится навсегда. Время до родов — это период замедления, внутренняя подготовка. Первые недели после рождения ребёнка — время, когда мы сдаёмся, становимся мягче, уязвимее.

**Твои первые сорок дней с малышом не повторятся больше никогда.** Важно помнить, что все женщины заслуживают в этот период наслаждаться тишиной, покоем, заботой и любовью. И это в наших силах осознать и применить на практике.

Гормональная цепочка событий родов не прекращается сразу после рождения ребёнка. В послеродовом периоде она становится тонкой, нежной, почти незаметной. Это те тонкие эмоции, мысли и чувства, которые мы переживаем снова и снова, наблюдая за ребёнком, ощущая приход молока, изменения в теле и внутренние колебания настроения.

## Базовая потребность: отдых и покой

Мои рекомендации и инструменты помогут прежде всего освободить пространство во времени, чтобы ты могла осознать всё, что произошло и что сейчас с тобой происходит.

**Лежать, лениться, любить.** Это самый простой и действенный алгоритм восстановления после родов. Не пытайся бегать марафоны, не пытайся «догнать жизнь» — просто будь. Позволь себе отдохнуть, согреться, почувствовать, что ты снова внутри своего тела, и что твой малыш рядом.

Я предлагаю комплекс ухода за собой дома — для души в первую очередь и для тела, которое откликается на заботу и тепло. Я буду рассказывать о процессах просто, от доулы к маме. Что-то покажется очевидным, что-то удивит, а что-то даже шокирует — смело бери своё и применяй.

## **Тело после родов**

Во время беременности тело накапливает жидкость, становится более подвижным и растяжимым. Суставы мягче, таз расширен, почки работают с большой нагрузкой. В конце беременности мы ощущаем тело как будто переполненное водой, растянутое, подвижное.

В родах мы теряем воду — и не только физически. Гормон релаксин остаётся в теле и медленно выводится в течение первых недель после родов. Тепло помогает телу восстановиться: уютная одежда, носочки, мягкая обстановка, тепло от близких — всё это ускоряет восстановление и делает

его более комфортным.

Даже маленькие проявления заботы, например, носочки, связанные мамой или бабушкой, имеют двойной эффект: они полезны телу и помогают тебе учиться просить и принимать заботу, а тому, кто заботится, видеть твою ценность и участвовать в твоём восстановлении.

## **О важности тепла**

После родов, особенно ночью, может появляться озноб или усиленное потоотделение. Это связано с гормонами: пролактин помогает вырабатывать молоко и выводить лишнюю воду. Тело может дрожать, соски болеть, ощущаться холод.

Чтобы поддержать тепло, держи рядом сменную ночную рубашку и тёплые вещи в кровати. Если рядом близкий человек — пусть он обнимет, согреет, и ты почувствуешь это тепло внутри и снаружи.

Тепло может идти и изнутри: тёплые компоты из сухофруктов, бульоны, травяные чаи. Они не только согревают, но и насыщают минералами. Пей часто и маленькими глотками, держи воду рядом с кроватью, ходи в туалет при первых позывах.

Вода — это не просто питьё, а часть восстановления. Представь, что ты «смываешь» всё лишнее, что должно выйти из организма. Тридцать-сорок миллилитров воды на ки-

лограмм веса — хорошая норма. Тёплая вода с лимонным соком или каплей эфирного масла лимона станет привычкой и поддержит сон, кожу и пищеварение.

## **Поднимаемся мягко**

Вставай через бок, с согнутыми коленями. Тело работало девять месяцев, создавая твоего малыша, грело, поддерживало, омывало его кровью и витаминами. Дай ему время восстановиться, почувствуй благодарность. Даже если твоё тело изменилось, оно сделало всё необходимое для встречи с ребёнком. Любовь, забота, питание и внимание помогут восстановлению.

## **Осторожность с послеродовыми «марафонами»**

Поспешные диеты, чрезмерные нагрузки, попытки «быстро вернуться в форму» могут дать кратковременную эйфорию, но часто приводят к осложнениям: грыжам, смещению органов, проблемам с грудным вскармливанием, послеродовой депрессии.

Жизнь и законы тела не изменились за тысячи лет. Период гнездования после рождения ребёнка — это время, которое необходимо маме и малышу. Социум часто игнорирует эти ритмы, торопит и высмеивает. Но ты можешь позволить себе оставаться здесь и сейчас, полежать, позаботиться о себе

и малыше, согреться, без ощущения вины и необходимости что-то кому-то доказывать.

## **Время для тела, души и ребёнка**

Эти сорок дней не повторятся. Телу нужно восстановить раны, матке — вернуться к прежним размерам, внутренним органам — прийти в себя. Душе и голове нужно время пережить роды, порадоваться, поплакать, осознать происходящее.

Познакомься с ребёнком. Нюхай его головку, целуй щечки, корми, просыпайся ночью столько раз, сколько нужно. В первые недели формируется та тонкая связь и любовь, которая питает ваши отношения на годы вперед.

## **Итог**

Фокус первых сорока дней — это отдых и покой, тепло и забота, вода и питание, мягкое движение и постепенное восстановление, эмоциональная безопасность, наблюдение и принятие себя.

Это время твоей жизни и жизни твоего малыша. Дай себе пространство и время, чтобы ощутить радость, любовь, благодарность и силу своего тела. Пусть эти дни будут наполнены заботой, теплом и вниманием, потому что они не повто-

рятся.

## Немного о чуде грудного вскармливания

Грудь не менее удивительно меняется за время беременности и в послеродовом периоде. Еще в конце беременности в ней хранится молозиво — ценные капли первой малышковой пищи. Они обволакивают стенки желудочно-кишечного тракта и дают возможность насытиться витаминами, укрепляя ребенка. Его желудок в первые дни размером со смородинку, не так много и надо ему. Главное — рядом с мамой. Он стимулирует грудь, и приходит молоко, иногда плавно и незаметно, но чаще, особенно в первые роды, щедро, ночным приливом — и утром грудь уже другого размера, налитая. Сцеживать молоко не нужно. Грудное вскармливание работает по принципу спроса и предложения. Т.е. первое время организм будет определять сколько молока нужно ребенку именно по количеству выпитого молока. Как кран. Открыли, молоко пошло. Ребенок начал сосать грудь, и молоко вырабатывается, как говорится, в голове у мамы. Поначалу молока будет с избытком, наша задача — показать телу сколько молока нужно для малыша, не больше, и не меньше. Поэтому сцеживание нецелесообразно, оно не поможет наладить ясный и понятный диалог запроса малыша с великолепными возможностями твоего тела.

Если грудь в первые дни слишком сильно налилась, то сцеживаем до первого облегчения, чтоб малыш смог взять сосок. Сцеживая, не давим грудь, не мнем. Сперва можно сделать легкий массаж от периферии к центру. Затем, указательным и большим пальцем легко нажимаем на ореолу и идем к соску. Молоко постепенно, по каплям, начнет выделяться из груди. Как только сосок оформиться и стало легче, предложи малышу грудь, следя за тем, чтоб он взял её как можно глубже, широко открыв рот. Не бойся повторить это еще и еще, до тех пор, пока не почувствуешь, что малышу удалось широким, открытым ротиком захватить всю ореолу груди (или большую ее часть).

Соски может колоть при плаче малыша — это работа окситоцина и пролактина. Так уж устроено, что основная работа этих гормонов приходится на ночь. Поэтому ночные кормления самые важные для нас, чтоб не было застоев, и для ребенка — чтоб было спокойно и сыто. Грудное вскармливание устанавливается в первый 21 день и последующие 3—4 месяца.

Нет ничего полезнее для малыша, чем мамино грудное молоко. Каждый раз при кормлении ему поступают те питательные вещества, которые ему необходимы именно сейчас. Состав молока и соотношение его питательных элементов постоянно изменяется в зависимости от возраста и состояния ребенка. Мама может перенести простуду в легкой форме, а ребенок на грудном вскармливании даже не заме-

тит недомогание, поскольку в мамином молоке будут антитела.

Грудь не нужно мыть, обрабатывать, протирать. Кормление по требованию увеличивает привязанность, помогает развитию малыша, ускоряет восстановление после родов.

И это просто очень и очень приятно, особенно после того, как все вопросы в налаживании грудного вскармливания разрешены. Дискомфорт в первое время может быть от непривычки и от того, что прикладывание не совсем корректное — повторюсь, малыш должен захватывать как можно больше, т. е. всю ореолу соска. Если дискомфорт нестерпимый, посоветуйся с консультантом по грудному вскармливанию. Один визит специалиста может разрешить вопрос и помочь на несколько месяцев, а то и лет вперед.

В начале молочного пути молоко может подтекать, но это пройдет. Приготовь прокладки для груди, особенно на ночь, чтоб не мерзнуть. Или парочку ночных рубашек — о чем мы с тобой говорили выше. Днем, пока вы оба привыкаете к новым отношениям, грудь можно оставлять не накрытой, делая воздушные ванны, — это поможет коже адаптироваться быстрее. Со временем лактация установится. Пройдет покалывание и даже ощущение молока в груди. Обычно к 6—8 месяцам у многих женщин исчезают приливы молока, однако молоко по-прежнему вырабатывается столько, сколько малышу необходимо.

Помни про принцип спроса и предложения. Будь уверена в своих силах и возможностях кормить малыша столько, сколько вам обоим это будет нужно.

# Разрывы и швы на промежности

Разрывы и швы на промежности могут беспокоить первые несколько недель. Заранее, до родов, можно купить или собрать травы — зверобой, подорожник, календула, тысячелистник, размолоть их в пудру и смешать с соком алоэ, добавить мед. Это средство можно наносить на небольшие ссадины и разрывы, помогает в заживлении и снимает дискомфорт. Все травы и мед нужно проверять на индивидуальную реакцию организма. Также для заживления разрывов можно использовать нори, морскую капусту, как пластыри, накладывая на разрывы. Смыть каждый раз после посещения туалета. Мочиться удобно, поливая на промежность воду, подмываться после каждого посещения и стараться чуть задержаться, чтоб свободно отходили кровянистые выделения — лохии. В норме они идут около 40-ка дней, постепенно изменяя цвет и текстуру на светлые, прозрачные. От чрезмерной активности могут увеличиваться объемы выделений, пусть это будет маркером — пора отдохнуть. Присутствие неприятного запаха или сгусток — это повод позвонить своей акушерке.

Если позволяет приватность, то воздушные ванны для влагалища будут помогать заживать быстрее, достаточно проводить время без белья, на пеленке — пока отдыхаем с ребенком. Поможет заживить надрывы и швы, даст возмож-

ность избежать ощущения пересыхания слизистой и ощущения зуда. Заживление швов и общий тонус приходит не сразу, очень важна гигиена, отдых, вода. Поэтому тут я опять говорю про 40 дней, полежать, заживить раны. Если есть швы и неприятные ощущения, стараемся кормить и кормиться лежа...

Контакт кожа к коже очень важен малышу — он помогает ему чувствовать, что мама рядом, слышит привычный ему стук сердца, помогает поддерживать нормальную температуру тела, заселяет его маминым микробиомом.

## **Активность после родов, общее состояние мамы**

В первые дни после родов могут ощущаться схватки, хоть и роды уже позади. Особенно если роды не первые. Обидно это, конечно! Схватки могут быть довольно сильными именно в тот момент, когда мы прикладываем малыша к груди. Такова цепочка восстановления — ребенок стимулирует грудь, вырабатывается окситоцин и заставляет матку сокращаться. Матка делает все возможное, чтоб вернуться к первоначальным размерам! И это тоже труд, который ощущается в теле как боли внизу живота, похожие на менструальные. Это проходит в первые пару-тройку дней. Легкое тепло, после консультации с акушеркой, может помочь справиться с болевыми ощущениями.

Иногда хочется погулять, и не просто подышать, посидеть — но рвануть по магазинам, например. И, поддавшись этому желанию, через пару часов нагрузки ощущается тяжесть, онемение в половых губах. Или ощущения, что «оттуда вышел поезд». Это естественные послеродовые ощущения, но не стоит забывать о возможных осложнениях. Поэтому мы и говорим о постельном режиме в первые дни, поскольку и половым органам, и стенкам влагалища, шейке матки, всему аппарату тазового дна нужно время и ресурс, чтоб занять былые места и вернуть форму. Внутренние органы висят на

растянутых связочках, как на резинке, это называется пролапс. Помнишь резинку в старых советских трениках? Почти то же самое происходит со связками внутри нас после родов.

Тазовое дно — это структура костной и мышечной ткани, напоминающая гамак. Тазовое дно держит органы, дает положение спине, шее. В организме все связано и все общается между собой. Органы были настолько смещены и стеснены в своем положении, что теперь им тоже нужно вернуться на место. Лучшая терапия — это горизонтальное положение, отдых, сон, вода, нормальное, сбалансированное питание, кормление малыша грудью. Все это — базовые потребности послеродового периода.

## О важности режима дня

Сон — это самое важное, и как его со временем не хватает! Вначале, сразу после родов, мы чувствуем прилив сил, и сон улетает вместе с усталостью. Хочется делиться со всем миром своим счастьем и вновь и вновь думать о родах и малыше. Будь осторожна!

Через пару дней, особенно когда приходит молоко, гормональная система сдвинется в новое русло, и это может ощущаться как смена настроения, уныние, непонимание «зачем все это надо». Спи, милая, спи, пока спит малыш.

Сон — это наша перезагрузка, успокоение, это огромный ресурс для тела и психики. Даже небольшой, пятнадцатиминутный сон в полном расслаблении способен вдохнуть новые силы. На последних сроках беременности женщина часто встает ночью в туалет, и это готовит ее к ночным подъемам к ребенку. Малыш будет просыпаться часто. Если вы практикуете совместный сон, то кормить будет легче и высыпаться. Если что-то смущает, то об организации совместного сна можно договориться с послеродовой доулой или консультантом по детскому сну.

Отмечай свои ритмы дня — когда ты полна сил, а когда их совсем нет. В моменты опустошения позволить себе вкусный чай и сон — лучшее решение для продолжения дня. А периоды подъема сил лучше оставить на прогулку, творчество,

игру с малышом, легкую уборку. Если же весь день представляет собой сплошной упадок сил, самое первое, что лучше всего сделать, это сдать кровь на нутриенты, проверить, все ли в порядке с гемоглобином, ферритином и витаминами, особенно витамином D. Пусть это вложение средств и сил, но оно стоит того.

Грамотный нутрициолог подскажет добавки и диету для лучшего усвоения питательных веществ, и уже через пару недель после терапии жизнь расцветет и наполнится вдохновением, особенно когда мы восполняем дефицит железа. Это частая проблема у молодых мам, и я желаю тебе быть в ресурсе!

## Мамин ночной сон

Часто хочется выделить время для себя, и ждешь ночи. Вот они, заветные часы тишины! Но ритм дня нарушается. Есть один секрет, и я никогда не устану говорить о нем — важно ложиться спать до 22 часов. Именно с 22 до 24 часов вырабатывается мелатонин. Он способен закрыть все «вкладки», которые мы за день наоткрывали, запускается механизм сброса информации, усталости. Тот ночной жор, знаешь, после 22 часов? Это ощущение голода... Оно работает не для того, чтоб мы смели половину холодильника. Оно включает систему пищеварения и направлено на то, чтоб переварить все то, что не успело перевариться за день! Ложась спать рано, мы убиваем двух зайцев — спасаемся от усталости и лишних кг. Как ты думаешь, во сколько я писала это? Около 23 часов! Не всегда есть силы уложить себя спать после нескольких часов укладывания ребенка. Но я точно проверяла на своем опыте, что когда просыпаешься с восходом, день становится длиннее, мысли яснее и вдохновеннее. И, парадокс, сил больше! Доспать можно днем с малышом, во время дневного сна. Утро — это волшебное время для себя и тишины. Но с условием, что до этого был здоровый сон. Я желаю тебе попробовать такой режим дня и сделать выводы о своем состоянии через месяц. Я уверена, что этот непростой на первый взгляд метод заботы о себе принесет тебе пользу!

А что сделать, чтоб успокоиться, чтоб улечься? Я могу поделиться своим опытом. Телефон и все гаджеты после 19 часов лучше в руки не брать, телевизор или компьютер выключить. Погулять с семьей час, полтора (не в первые 40 дней, а после), хотя бы пятнадцать минут, подышать, перевести внимание на отдых. Придумать вечерний ритуал перед сном — теплый душ, йони-стим, чашка теплого молока со специями. Пусть это будет рутина, но как рутина и ритуалы спасают от уныния и беспокойства! Попробуй подобрать что-то свое. Время и пространство ответят изобилием и уверенностью.

# Новая беременность — новая ты

Я чувствую, как каждая беременность приносит мне что-то новое во мне, открывает новые черты характера. Я другая в каждую беременность.

Я не знаю никаких доказательств этому, но абсолютно точно могу рассказать о своем опыте — каждый ребенок, находясь во мне, придает моему характеру новые черты, дает новые возможности для реализации. Обычно пишут про измененные пищевые пристрастия, но я обратила внимание на другое — во время каждой беременности мне начинает нравиться что-то новое. Например, с дочерью я научилась уходу за своим телом и умению быстро рисовать скетчи. Со вторым сыном мне нравилось посещать обучающие семинары и рисовать акрилом морские пейзажи. Каждый раз стараюсь почувствовать свою беременность глубоко и спрашиваю себя — а чего мне хочется сейчас, что бы я хотела сделать сейчас? И, реализовывая это, удивляюсь, что мне могли быть интересны эти занятия. Потом, когда ребенок вырастет, я вижу эти черты в нем! Особенно завораживает отслеживать, как меняется мой темперамент во время беременности и какой потом рождается ребенок. Душа малыша живет во мне и как-то проявляет себя через меня. Это очень интересно наблюдать. Проверь себя и напиши свои наблюдения — потом интересно будет свериться в будущем, когда малыш подрастет.

А еще... эти навыки могут остаться с тобой, если их развить.  
Удивительный подарок от малыша! Мне кажется, это определенный и явный плюс беременности!

## Дни для диалога с собой

Я уделяю внимание 40-ка дням послеродового периода потому, что мы в это время замедляемся. Есть время осмыслить полученный опыт, спросить себя — что произошло со мной?

Как это было?

Как я прочувствовала это?

От чего я бежала в родах, а что мне было наиболее приятно?

Когда мы останавливаемся, мы растем. Замечаем. Осознаем. Растем в осознании опыта, давая себе инициацию — какая я теперь, с этим опытом и после него? Мы бежим от этого по нескольким причинам. Социальная — «что жопу отрацивать, надо расхаживаться». Социуму нужно топливо, чтоб мама побыстрее была в строю, потому что времени нет. Врачу нужен здоровый пациент — читай «который сам убежал и катает коляску у подъезда на следующий день после родов».

Мы разучаемся чувствовать, но приучаемся соответствовать стандартам. Тогда как опыт родов — это всегда, всегда глубоко духовное и наивысшее физическое переживание самой жизни. Становится страшно взглянуть Туда, особенно пока в наших странах эмпатичное и индивидуальное сложно достижимо. Как мне было страшно Там, как мне было больно. Или... как удивительно не больно, как скоро и легко. И,

расчищая эти бриллианты опыта, собирая их, рассматривая каждый, какой бы он ни был — с пятнами акушерской агрессии, неровный — с экстренным кесаревым сечением, — это все равно наш опыт и наше новое «звание» в мире. Мама первенца, мама седьмой девочки, мама ангела...

Опыт дается трудом и требует, посредством телесного несовершенства, своего времени, восстановления и переживания. Глубокого, долгого, влюбленного в любой исход этого пути.

А как теперь жить?

А какая я теперь?

Плохая ли я от того, что не такая, как раньше?

А буду ли я такой, как раньше?

Время после родов даст толчок к развитию нового, лучшего моего образа, нового образа мышления и восприятия себя. Новый уровень зрелости души и тела — но только в том случае, если я открыта к тому, чтоб этот опыт принять...

\* \* \*

Я сажаю деревья.

— «Ты знаешь, сегодня прислали. 50 штук, прямо в коробке. Орех, яблони, облепиха. Просто по периметру посадим, крошечные такие ростки».

— «Да они пока вырастут, мы же состаримся с тобой, это

в лучшем случае...»

— «Ну и что, я знаю. А вдруг приживутся?»

Дети натянут вон на той яблоне качель, уже своим детям. Яблоки будут преть и не умещаться в корзины — ну возьми с собой еще мешок, на дорожку. Дочь всплакнет, упёршись лбом в толстую кору каштана. Каштан внизу был посажен для нее, в день ее первого рождения, на склоне у дома, в котором родилась. Всплакнет, а потом улыбнётся, всё сошло. Потому что мы пролетим мимо тихим ветерком, погладим ее морщинистую, старенькую руку — для нас ты всегда малышка, родная. Ну, полно! И она, неся память и мир, смахнет грусть, побредет тихонько в дом пить пряный чай с мёдом.

Мальчик, что так похож на деда, будет смотреть на зеленую гусеницу, свесив ноги с орешника. Густая зелень шелестит, глаза слепит, времени нет, есть только сейчас.

Всё пройдет. Деревья стоят в густом тумане, безмолвные, окутанные думами, обрывками смеха, криков, песен у костра. В их ветках еще можно услышать отголоски былого тихого счастья. Кронами они закрывают обломки старого, развалившегося дома. Кто их посадил, когда? Сто, триста лет назад? Они уже не помнят. Никто не помнит. На одной стене, через пыльное окно, виден детский рисунок смешной рожицы, черным по белому. Дочка нарисовала, мы никогда не ругали их за это. Рассвет. Роса, прохлада и то же солнце, как два века назад. Мы с тобой, давно превратившись в одно что-

то целое, легкое, в одно «сейчас», пронесемся в кронах, догоняя друг друга, целуя, шутя и смеясь, и никогда, никогда не разлучаясь. Что мы могли сделать тогда?

Мы могли сажать деревья.

Я сажаю деревья.

# Инструменты заботы о себе после родов

Пространство комнаты здорово будет обозначить своим гнездом. Заранее, до родов, можно начать готовить его так, чтоб было удобно переодевать малыша и чтоб все было под рукой. У кровати можно поставить корзинку, текстильный контейнер с памперсами, салфетками.

Приготовить отдельную корзинку для тебя — о вариантах ее содержимого мы будем говорить дальше. Пусть она будет изготовлена из приятного для тебя материала, чтоб с ней хотелось взаимодействовать, складывать и доставать послеродовые сокровища! Я рекомендую ставить такую корзинку на прикроватный столик или прямо в кровать.

Базовый послеродовой комплект, например:

- резинки для волос, небольшая расческа,
- сменное белье, пару комплектов домашней одежды,
- столик-поднос в кровать,
- зарядка для телефона и (или) power bank,
- блокнот, ручка,
- салфетки,
- бутылочка воды (спортивная или с трубочкой),
- носки теплые,

- эфирное масло в разведении,
- средства для снятия боли.

Вроде бы неважное, но нужное под рукой, и ты всегда знаешь, где эти вещи, за ними не надо тянуться. В ванной комнате стопкой можно сложить небольшие полотенца. Если дома нет гигиенического душа, то на замену ему можно использовать бутылочку для интимной гигиены и подмываться после каждого туалета.

Здорово, если есть поднос или стол для завтрака в постель, на нем можно ставить легкие закуски, воду. У кровати можно поставить небольшой столик, тумбочку.

Теплый плед, хорошее, натуральное постельное белье и желательно пару-тройку комплектов. Не очевидное ощущение холода в послеродовой период мы можем даже не ощущать, т. е. будет казаться, что не холодно, но про носочки все же не стоит забывать.

Теплые вещи, любимый шарф или платок — рядышком, у подушки. В китайской медицине женщина не моет голову 40 дней, чтоб «не остывать»! В горячей Индии женщина надевает платок и даже закладывает в уши вату себе и малышу.

# Мамины базовые потребности

Так бывает, что мы задвигаем свои базовые потребности на второй план, когда ухаживаем за ребенком. Чувствуешь, что хочется пописать, попить, пообедать. Начинаем сливать энергию в соцсети, забываем при этом про наши базовые потребности. В первую очередь важно сходить пописать, попить просто для того, чтобы потом не говорить себе: «я даже не могу в туалет сходить» или «у меня даже нет времени на то, чтобы попить чай». Если мы правильно распределим время, то небольшую паузу, которую нам дает ребенок, сначала уделим своим потребностям. Именно поскольку они базовые, физиологические — такие, как сходить в туалет или попить, — эти проявления очень сильно давят на нервную систему, хотим мы этого или нет.

Нам кажется, что мы можем очень долго терпеть и не ходить в туалет, вместо этого посмотреть одну новость, вторую, прочитать ленту. На самом деле, когда проснется ребенок и он будет на руках, нам будет уже не до туалета. И в голове остается только одна мысль — скорее бы опять уложить ребенка спать. Поэтому базовые потребности, такие, как надеть теплые носки, переодеться, попить воды и сходить в туалет, — это то, что должно быть удовлетворено у нас в первую очередь.

Самое первое — это тепло и сон.

В аюрведе сказано, что выпустить женщину на улицу в первые 40 дней после родов значит оставить в теле все двери и окна открытыми и позволить раздражающим ветрам проникнуть во все комнаты.

# Что я могу сделать для себя

## Грелка

Тепло, помимо одежды, постельного белья, йони-стима, мы можем обеспечить простой грелкой. Пусть она будет под рукой. Ее мы подкладываем под ноги или на живот, если этого не запрещает твой врач. Если выделения в норме и заживление идет нормально, то мягкое тепло помогает снять спазмы и облегчает восстановление. Только осторожно, все в этот нежный период должно быть мягко и постепенно. Почувствовала, что хочется попить чай, вспомни о грелке и набери воды и для нее тоже. Любовь к себе растет от внимания к себе, и даже такой небольшой акцент способен расслабить и сделать приятное, полезное для тела и души. Тепло, его физическое ощущение работает уникально.

Когда нам тепло, мы на подсознательном уровне чувствуем себя любимыми. Погрей ладошки о теплую чашку, пока малыш спит, поблагодари живот теплой грелкой, закутай ноги. Что-то поменяется внутри!..

## Самомассаж живота

Животу будет уделено большее внимание. Поэтому здорово делать легкий самомассаж живота в свободную минуту.

Если дома есть скалка, особенно деревянная, то ее можно катать от лобка вверх, по бокам, на выдохе. Можно начинать с боковой поверхности бедер и идти снизу вверх к ягодице. Когда ты почувствуешь тепло, то можно переходить к пупку — прямо в пупочную ямку, осторожно, поставить ручку скалки и закрутить пупок — это поможет пупочному кольцу вернуться в прошлую форму. Ставим, дышим медленно, крутим по часовой стрелке, держим. Кожа, пупочное кольцо обхватит ручку скалки. Подышим еще, по ощущениям и медленно вынем скалку. Кровь будет приливать к зоне живота и пупку.

Самомассаж живота мы делаем в творческой манере, в ощущении диалога с телом. Мы представляем, что собираем себя от периферии к центру. Собираем живот с боков — одной ладонью с одной стороны, другой ладонью с другого бока. Ведем ладони друг к другу, тем самым собирая ткани и поперечную мышцу живота, улучшая кровообращение.

Любые поглаживания, волнообразные прикосновения будут на пользу.

Лимфодренажный массаж можно и лучше начинать с ног. Мне легче всего делать его по пробуждению или в дневной сон. Начиная с бедер, массирую пощипывающими движениями наверх. Для массажа и обертываний я очень люблю использовать касторовое и кокосовое масло.

Касторовое масло обладает хорошей способностью впитывания в кожу. Самое главное — оно, проникая внутрь тела, позволяет хорошо работать перистальтике кишечника. Оно очень густое, по нему легко скользят массажные банки, щетки, руки. Оно надолго остается на коже.

Массаж лучше всего начинать с бедер, то есть с боковой поверхности бедра. Мы мягкими массирующими движениями начинаем идти по бедрам, к спине сзади и только потом переходим к животу. Потом мы возвращаемся к боковой поверхности бедра и начинаем большими зажимами захватывать кожу, не отпуская волну, — мы зажимаем складочку кожи и потихоньку поднимаем ее к задней поверхности бедра, к ягодицам и потом только приходим к животу. Принцип самомассажа живота после родов в первые 40 дней основывается на том, как проходит заживление, какие есть ощущения, что нам подсказывает тело. Помимо того, что наши органы должны занять свои места, мы обязаны помочь лишней жидкости освободить организм. Поэтому наш массаж очень мягкий. Кровообращение подсказывает всему телу, куда обратить внимание. Массаж мы делаем по часовой стрелке.

Когда мы вернулись к животу, то начинаем поглаживать живот от боков к центру, к пупку. делая спирали, волны. Любое внимание, которое мы уделяем телу, животу, будет телом замечено. Задача массажа после родов заключается не в том, чтобы вернуть себе плоский живот или убрать какие-то отложения... Он очень мягкий, он про внимание к телу, к

себе. Это навык уделять себе и своему телу время к навыку слушать свое тело. Тело всегда отвечает. Любое воздействие на живот будет приятно и полезно, а главное, результативно особенно в эти первые 40 дней после родов.

## **Массаж сухой щеткой и мячиками**

Для массажа я использую сухую щетку, она у меня всегда со мной в любой ситуации, в любой поездке. Я очень люблю массажную щетку, потому что она, во-первых, отшелушивает отмершую кожу, во-вторых, обеспечивает приток крови к тому участку, где мы ею работаем. Лучше выбирать щетку из натуральных материалов. Щеткой мы можем работать по боковой поверхности бедра, по задней поверхности бедра, по ягодицам, по спине и по животу.

Главное, как мне кажется, не длительность процедуры, а ее частота. Регулярное использование щетки для массажа и собственных рук приводит к результату. Лучше заниматься массажем через день или через два дня, каждый день после родов по три минуты, чем один раз потратить на это 2—3 часа и потом не заниматься собой несколько недель. Щетки для массажа можно найти в любом интернет-магазине. Я также рекомендую использовать массажные мячики с шипами. Они представляют собой такой шарик с иголками. Мы катаем шарик по животу, по боковой поверхности бедра.

Помимо этого, мы можем положить массажный шарик на

пупок и начать на выдохе, потихонечку, закручивать пупок по часовой стрелке, плотно прижав мячик к животу.

Тем самым воздействие получается очень результативным, потому что растянутая кожа пупочного кольца немножко зацепляется за шипы, которые есть на массажном мячике, позволяя кровообращению обширно поступать к пупку. Мы можем чувствовать тепло, можем чувствовать такое комфортное состояние, но делать надо все умеренно, из любви к себе. И тогда к органам поступает кровообращение, туда нацелено внимание тела.

## **Бальзам-паста для тела**

Моделирующая паста для тела очень приятно питает и подтягивает кожу. Можно делать массаж с ней и оставлять под пленкой и тканью для лучшего результата. Смешиваем в равных пропорциях молотые пряности: корицу, куркуму, гвоздику, кумин (зира), имбирь, кардамон. Добавляем туда немного сока лимона и кунжутного масла и можно касторового. По желанию добавить согревающие и цитрусовые эфирные масла. Как она великолепно согревает и подтягивает кожу! Можно пользоваться каждый день, после массажа и перед тем как подвязать живот. Осторожно, куркума очень красится, поэтому важно во время процедуры носить ненужную, темную одежду, чтобы не оставалось пятен.

## Игольчатый коврик

Еще один, как мне кажется, важнейший и полезнейший инструмент для восстановления как после родов, так и после тяжелого дня, это игольчатый коврик. Они есть разные. Суть игольчатого коврика заключается в том, что это просто ковер, на котором есть аппликаторы с иголочками. Коврики бывают разные — есть с железными иголками, бывают пластмассовые. Встречаются раскрученные бренды, которые стоят очень дорого, а малоизвестные бренды, которые стоят меньше, но они абсолютно не уступают в качестве. Если у знакомых есть такой коврик, можно его одолжить на время послеродового восстановления. Можно попросить коврик в качестве подарка после родов, поскольку этот коврик — палочка-выручалочка для маминой спины и для маминого животика. На протяжении трех лет я укладываю себя на игольчатый коврик во время дневного сна ребенка. Мы ложимся голым телом на коврик, выдыхаем, терпим боль и напряжение, которые приходят в самом начале. Ложимся и выдыхаем, дышим, пытаемся расслабиться. Я часто скоро засыпаю прямо на нем. Массажный коврик — это очень ресурсный, очень быстрый инструмент послеродового восстановления. 15—20 минут на коврике хватает для того, чтобы восстановить силы. Под действием аппликаторов мышцы сначала напрягаются, потом расслабляются, кровообращение улучша-

ется. Многие проблемы, связанные со спиной, можно избежать просто благодаря тому, что мы делаем себе такую процедуру. Напряжение можно прямо растворить на иголочках. Я считаю, это необходимый инструмент в арсенале маминой заботы о себе.

После коврика можно нанести на спину любимое эфирное масло в разведении с базовым. То есть мы насыщаем кожу маслами, кислородом, кровообращением. И мышцы тоже очень здорово растягиваются, распрямляются. Мы на коврик раскладываем затвердевшие узелки на мышечном корсете. Я всегда вижу большой результат после коврика. Главное себя положить, уговорить себя лечь, подышать, расслабиться и подремать. Раз попробовав войти в этот цикл напряжения и расслабления — сна, ты оценишь результат. По ощущениям он схож с результатом хорошего массажа. Главное, чтоб коврик был под рукой, например у ног или прямо на кровати в рулоне.

## **Баня как инструмент заботы о себе**

Если у вас есть возможность добраться до сауны или до бани после родов в первые 40 дней и если ваш врач это разрешает, то обязательно стоит попариться мягким паром. Хотя бы три-четыре похода в сауну ли в баню с легким паром и невысокой температурой дадут колоссальный результат. Как мы уже говорили про релаксин — гормон, который растяги-

вает нашу костную систему, наши связки, суставы, мышцы, которые помогают нам в рождении, гормон выводится из тела благодаря теплу. И сауна в этом очень помогает. Во-первых, помогает тем, что мы концентрируемся на себе, во-вторых, помогает в том, что в сауне мы отдаем как раз воду за счет окружающего тепла. На Руси раньше говорили, что если свекровь любит, то она топит невестке баню каждый день после родов, а если не любит, то только 9 раз. Какая была глубокая культура восстановления женщины после родов у наших предков!

Главное правило сауны — это мягкость, небольшая температура, без экстрима. Даже если вы привыкли париться и парились до родов постоянно, при высокой температуре в беременность, то после родов мы теряем кровь, и сосуды наши испытывают то же напряжение. Следует понимать, что терапия должна быть очень мягкой, подходы-заходы в сауну, в баню — недолгими. Мы немного полежали, немножко размялись, вышли. Попили воды. Главное пить немного, но часто. Ходить в туалет часто. Лучше сходить погреться в баню 3—4 захода и после отдохнуть. Важно, чтоб температура была небольшая. В следующий раз мы увеличим парение в бане на пару подходов больше, и температура тоже может быть чуть-чуть больше.

Здорово, если получится попариться с веником, начиная с ног вверх, разгоняя лимфатическую систему и помогая лишней жидкости выйти из тела.

В этот раз, когда я восстанавливалась после родов, на первом этаже в доме у нас уже была сауна. Мне она помогала очень сильно, хоть я и нечасто туда смогла ходить. После родов получилось сходить туда всего три раза. Но эти три раза были очень действенными. Ребенок у меня спал в качели, прямо в сауне, внизу под лавочкой. Внизу в сауне прохладно, и малышка лежала там спокойно и спала. И даже то, что это было всего три раза, мне очень-очень помогло.

Баня также может помочь не столько физически, сколько психологически. В бане тело отступает на второй план, то есть мы лежим, расслабляемся, наполняемся теплом и в какой-то момент перестаем чувствовать тело. У нас есть время подумать, есть время на себя. Я очень люблю этот процесс парения именно потому, что ты лежишь — и уже занят тем, что паришься. Больше тебе делать ничего не нужно! Время нахождения в состоянии парения — это время для того, чтобы подумать, обдумать свой опыт. Еще и еще раз прокрутить в мыслях свой опыт родов и его принять. Либо ответить себе на какие-то вопросы, которые часто появляются, когда тело физическое отступает на второй план. Мы здесь. Лежим. Мы здесь находимся, и мы думаем о родах, о малыше, о себе и принимаем себя в новой форме.

В баню еще очень здорово взять с собой чай в термосе. Обычно я завариваю чай в термосе с моими любимыми травами и беру его прямо в парную. Подбирайте травы, исходя из собственных предпочтений. У меня это мягкие травы:

ромашка, липа, зверобой, чабрец. Иногда я делала себе какао со специями, рецепт которого я приведу ниже. Благодаря этому процессу согревания снаружи и изнутри мы прогреваемся не только внешне, но и внутренне. Одновременно пить и париться очень здорово и очень-очень хорошо прогревает и насыщает. Мы еще больше подпитываемся теплом изнутри и стимулируем тело освобождаться. Есть в этом что-то немножко волшебное, когда мы, находясь в бане, принимаем еще и теплую жидкость внутрь. Как это расслабляет! Я очень советую это сделать! Особенно полезно и приятно париться с сезонными травами. Все, что растет у дома, можно нарвать и рассыпать на простынь, на которую мы ложимся в бане. Сверху можно прикрыть старым слоем ненужной простыни.

И даже само приготовление к парению — когда мы завариваем чай, когда мы заботливо выкладываем для себя полотенце, простыни, травы — это уже терапия. Я направляю внимание на себя, что очень важно. Это очень важный навык. Повторюсь, пусть будет мало. Пусть по причине обстоятельств, попыток заботы о себе будут какие-то крохи, минуты — я всегда говорю, что лучше сделаю хоть что-то, чем ничего. Это будет подпитывать меня в течение дня и даст ощущение защищенности и любви.

В первые дни, даже, может быть, в первую пару недель малыш очень много спит. Именно это нам дано для того, чтобы мы отдохнули. Отдых может быть качественным, настоящим — он не должен быть просто сидением в интернете или

беготней по магазинам. Он может быть вложением в себя. На физическом уровне, на духовном — постарайся неспешно остаться наедине со своим опытом и отдать себе и своему телу время и благодарность. С каждым днем малыш будет требовать все больше и больше времени и твоих рук.

## **Йони-стим**

Йони-стим, или парение влагалища можно организовать дома вне зависимости от того, ходишь ты в баню или нет. Йони-стим точно прогревает влагалище, а пар заживляет. Суть этого метода в том, что мы завариваем травы, обладающие заживляющими свойствами: ромашку, чабрец, липу, кору дуба и т. д., раздеваемся ниже пояса и садимся над паром, накрывая ноги. Желательно укутаться и напиться этим теплом. Во время йони-стима можно пить что-то горячее.

## **Ванны после родов**

Если есть возможность, то ванны после родов можно и нужно принимать. Вода не должна быть слишком горячей или слишком холодной. В неё можно добавлять отвар из любимых трав. Ромашка, чабрец, календула, липа, дубовый лист — все это можно отварить, настоять в течение пяти минут и через ситечко вылить в воду. Купаться можно вме-

сте с ребенком. После родов травы помогают расслабиться, остановиться, замедлиться, искупаться в аромате. Я заметила, что запах трав после родов воспринимается нами особенно тепло и чутко, поскольку обоняние в этот период очень чувствительно, а запах трав всегда ассоциируется у нас с заботой, с лечением, с терапией, с чем-то домашним и теплым.

Так же, как и в сауне, принимая ванну, мы можем пить чай из трав, в которых купаемся. Можно взять одну травку — ромашку или липу, и если нет непереносимости, то можно пить компоты или травы, прямо находясь в горячей ванне. Важно, чтобы не было обильного кровотечения и осложнения после родов.

Если роды прошли хорошо, естественно и легко, то слушай свое тело, свои потребности.

Ванна способна не только помочь телу расслабиться, но и освободиться от лишней жидкости, прогреться, наполниться силами. Травы заживляют и лечат.

## **12 рекомендованных повитушеских трав**

Тысячелистник, пастушья сумка, таволга, манжетка, зверобой, дуба кора, малиновый лист, калган, иван-чай, душица, розмарин, шалфей. Эти травы хорошо подходят для послеродовых парений, ванн. По индивидуальному предпочтению и отсутствию аллергии и противопоказаний подходят и для чая тоже, но тут все-таки лучше проконсультироваться

у акушерки.

Особенно приятным может оказаться неожиданный лайфхак. Ту травку, которую ты заваривала для ванны (которая осталась в дуршлаге), можно положить в детскую муслиновую пеленку либо в другую ткань, которая уже не нужна. Завернуть ее и сделать такую большую лепешку, положить на живот или протереть ею все тело с ног до шеи. Очень тепло, вкусно пахнет, создает ощущение хорошо очищенной кожи.

Малыша можно брать с собой купаться, важно, чтоб температура воды не была слишком горячей — можно попробовать температуру воды на локтевом сгибе или запястьем. Новорожденных можно купать свернутыми в полотенце или пеленку — это дает им привычное ощущение стен и опоры, как в матке. Обычно они расслабляются и могут даже задремать запелёнатыми на руках у мамы, прямо в ванне.

## **Красный клубок**

Красный клубок — это традиционный атрибут восстановления после родов. Если у тебя есть красный шерстяной клубок ниток, то он отлично подойдет для того, чтобы согреться и помочь органам занять свои места. Если клубка нет, его можно попросить в подарок у кого-нибудь из старших женщин или у подруги. Важно, чтобы он был из натуральной шерсти. Говорят, что именно красный цвет влияет на зажив-

ление, кровообращение и иммунитет. А шерсть согревает. Если не было пупочной грыжи, то клубок можно катать по животу. После того как мы прогрели живот, переворачиваемся и ложимся на клубочек. Выдыхаем. И лежим столько, сколько можем — поскольку иногда это могут быть не очень привычные ощущения. В районе пупка мы можем почувствовать пульсацию. Начать лежать на клубке, считая пульсацию, можно начиная с количества ударов, равному твоему возрасту сейчас. Так легче запомнить. И каждый день прибавлять по одному удару. Можно дольше, если это не доставляет дискомфорта. Клубком также можно тереть бедра сбоку и заднюю поверхность ягодиц, спину.

## **Бенкунг**

После родов стоит обратить внимание на подвязывание живота. Подвязывая живот, мы облегчаем восстановление благодаря мышечной памяти, поддержке органов и перенаправлению центра тяжести, который изменился во время беременности. Я лично предпочитаю подвязываться бенкунгом. Традиция бенкунга пошла из Индонезии, из азиатских стран. Там женщины подвязывают бенкунг, когда работают, когда носят деток после родов. Это традиционный метод поддержки тела. Сейчас бенкунг можно найти у разных поставщиков. В России он так и называется — «бенкунг», подвязыванию можно обучиться самостоятельно или у послеро-

довой доулы. Бенкунг — это длинный отрез ткани шириной 30—40 см. Подвязывание бенкунгом — немного трудоемкий процесс. Но это того стоит. Я подвязываюсь им после родов несмотря на то, что большую часть времени после родов лежу. Бенкунг обеспечивает приятную поддержку животу и спине даже в вертикальном положении. Отличие бенкунга от послеродовых корсетов в том, что он не выдавливает внутренние органы, которые не заняли еще свои места, вниз и вверх. Корсет — это не про бережность и восстановление, это про эстетику, за которую тоже придется платить.

Бенкунг обеспечивает мягкую поддержку, как объятия, как будто мышечный корсет уже окреп. Метр ткани мы выправляем по белой линии живота и фиксируем ее подбородком или захватываем зубами. Остальная ткань, свернутая в рулон, остается снизу. Мы делаем оборот вокруг тела, заходим за нашу натянутую по белой линии живота ткань и возвращаемся назад. Постепенно, слой за слоем, не оставляя пространства между рядами и расправляя ткань, мы поднимаемся вверх, собирая с боков живот и оставляя для него кармашек!

У нас нет задачи максимально сжать тело. Есть задача обеспечить поддержку телу. Небольшое давление мы будем оказывать, но только комфортное. Давление распределяется плавно и равномерно. Более того, бенкунг — это очень медитативная процедура. Его подвязывание дает ощущение работы над собой, ощущение заботы о себе. К тому же он очень

приятно смотрится на теле. Я рекомендую подвязывать бенкунг на голое тело без белья. Благодаря намотке под белье удобнее ходить в туалет и бенкунг меньше сползает. Хотя со временем он все равно сползает. Ощущения могут быть нестандартные, будто легче дышать и воздуха стало больше. Где-то могут даже болеть мышцы, как после физической работы, какие-то связки могут расслабляться и тоже давать новые ощущения после ношения бенкунга. Его можно также подвязывать на последнем триместре беременности.

В последний послеродовой период после четвертых родов я пользовалась им всего раза четыре. Хотя советую моим клиентам подвязываться ежедневно. И даже эти четыре раза сделали свою работу. Я видела, как возвращается талия и как кости становятся на место, как выправляется силуэт и легче дышится. Подвязывание бенкунгом, словно длительная, бережная остеопатическая работа. Главное не переусердствовать. Стоит ослабить намотку, если подвязывание вызывает прилив лохий или остаются глубокие следы на теле.

## **Валик**

Валик под лопатки, или чудо-валик, о котором сейчас говорят очень много телесных терапевтов, в послеродовой период просто необходим. И сделать его можно из полотенца или купить в ортопедическом магазине. Я лежу на нем, увы, забывая иногда, шесть лет. И в полотенце заворачиваю все ту

же скалку, о которой мы говорили выше. Кладем валик под лопатки на уровень седьмого позвонка или места, где застегивается бюстгалтер. Ноги и руки вытягиваем вверх и вниз. Ладони приклеиваем к полу, мизинцы касаются друг друга. Большие пальцы ног тоже касаются друг друга. Задача на нем похрустеть и расслабиться. Выдохнуть. Поставить на место спину и связки. Там, где болит, лежать дольше! В начале до 3—5 минут. После аккуратно встать через бок, как мы встаем в беременность, и сделать компенсацию — упражнение «кошка — корова». Лучше делать его рано утром и перед сном, желательно не брать тяжелое в руки пару часов, но понимаю, что с малышом это звучит нереально. Хотя бы просто прилечь на пару минут в конце дня даст спине шанс не привыкнуть быть в позе вопросительного знака и снять напряжение.

Мой валик всегда со мной, вернее, его вариации. Дети растаскивают его, тащат полотенце, я кричу — где мой валик, мне несут пыльное полотенце в комке. В общем-то, это легко, потому что быстро и эффективно. А когда войдет в привычку, то особенно приятно — начинаешь замечать результаты: спине легче, она ровнее, шея длиннее. Таз развернут. С положением валика можно экспериментировать и лежать на разных точках, оставаясь побольше там, где болит. Говорят, что он может вернуть талию, если подкладывать его под пупок, но моя не купилась на это.

## Промасливание тела

Понадобится кунжутное масло, оно хорошо согревает и обладает лечебными свойствами. Полчашки масла разогреваем на свечке или на водяной бане. Можно просто разогреть в чаше с кипятком. После душа, не вытираясь, наносим масло с кончиков пальцев ног мягкими, массажными движениями, поднимаясь вверх: бедра, живот, спина, руки, плечи, шея. Масло очень приятно пахнет, вода поможет ему впитаться. Можно одеться в хлопковую пижаму и нырнуть под одеяло. Быстро, тепло и очень согревает. Хорошо делать на ночь или попросить супруга сделать легкий массаж с этим маслом.

Очень благоприятно и ценно научиться ухаживать за собой, для того чтобы не забывать себя, чтобы слышать свои потребности и сигналы тела.

# Восстановление после кесарева сечения

Готовим гнездо заранее — все, что тебе нужно, находится на расстоянии вытянутой руки (см. выше про организацию пространства после родов).

Малыш — самое тяжелое, что можно поднимать.

Проветриваем рану как можно чаще.

Можно делать ванны с розмарином и базиликом для стягивания тканей.

ГВ может быть затруднено, но это не причина его сворачивать — проконсультируйся у доулы или специалиста по ГВ, в какой позе тебе будет кормить легче. Этот дискомфорт обязательно пройдет со временем, рана заживет, станет легче.

Белье с высокой резинкой, натуральное, такие бабушкины труселя будут наиболее комфортные в первое время.

Пусть под рукой будет небольшая подушка — если ты чихаешь или кашляешь, ею можно поддержать живот во время смеха.

Лежать как можно чаще, задрав ноги на стену или вверх.

Спускаться по лестнице осторожно, спиной вниз, чтоб уменьшить давление на шов.

Под пупком есть точка, которая находится на два пальца ниже пупка. Нащупай ее и надави до легкого ощущения дав-

ления, на 10 секунд. Потом можно увеличивать время до 2—3 минут. Это помогает удалить излишнюю воду, помогает при запорах и газах. Пей много теплой воды, чтоб избежать интоксикации.

## **Особые рекомендации в случае кесарева сечения**

Рекомендации по восстановлению после родов с помощью кесарева сечения в целом похожи с рекомендациями, о которых мы говорили выше.

Однако кесарево сечение — это операция. И не всегда это было в планах у мамы. Важно проработать те эмоции, которые мама испытала в связи с этим. Возможно проявление чувства вины, ощущения отстраненности, усталость, физическое истощение. Пожалуйста, помни о том, что роды посредством кесарева сечения — это роды. Это не замещение и не альтернатива. Это путь, благодаря которому вы встретились с ребенком, и новая жизнь воплотилась.

Теперь твоему телу нужны благодарность и внимание, чтоб залечить рану.

Правила восстановления те же. У нас так же остается релаксин, связки растянуты, органам нужно время, чтобы занять свое место. Даже тазовое дно нуждается в восстановлении — несмотря на то, что роды не были вагинальными.

В районе шва возможна потеря чувствительности, онемение. Это пройдет, но, возможно, позже нужно будет твое

внимание и помощь рук.

Физиология.

Через пару недель мы можем говорить о первичном заживлении раны. От 6-ти недель до 3-х месяцев — самое бережное отношение к шву. Для того, чтоб шов зажил благополучно, нам необходимо правильное восстановление и питание.

Очень важно первое время вставать через бок. Режим 40-ка дней также работает после кесарева сечения — главное не торопиться.

Баню мы посещаем только после разрешения акушерки.

Обязательно следим за питьевым режимом, не перегреваемся (но бережем тепло) и не обезвоживаемся, стараемся пить 30—40 мл теплой воды на 1 кг веса!

Для заживления также необходимы кирпичи! Представь, что на месте раны не хватает кирпичиков белка, и для этого нам помогут Омега 3, жирные, натуральные продукты. Витамин С с коллагеном — если нет возможности найти качественные органические добавки, то необходимо пересмотреть диету в сторону увеличения этих веществ в рационе.

После заживления шва на рубец можно накладывать пасту для поступления кислорода в ткани. Паста на шов: 1 яичный белок смешать с ложкой меда, добавить 3 размолотые шарика перца чили и 3 размолотые гвоздики и пол-ложки муки. Наносить на нижнюю часть живота. Обеспечивает при-

ятное прогревание тканей и заживление. Можно не затрагивать сам шов, нанося пасту только на область вокруг него.

Для того чтобы избежать спайки, необходимо направить внимание на более глубокие ткани. Любое разминание, поглаживание живота с усилием, легкий висцеральный самомассаж помогут предотвратить их. Красный клубок, работа с бедрами и ягодицами — тереть попу и ноги массажерами, мочалками, массажными рукавичками. Все методы заботы о теле после родов, что описаны выше, применимы в этой ситуации.

Однако желательно обратиться к доктору, если:

- увеличивается раздражение вокруг шва;
- увеличивается боль и рядом со швом есть покрасневшие, болезненные, горячие места;
- присутствуют зеленоватые или желтоватые выделения из шва;
- шов открывается;
- температура тела поднимается выше 38 градусов.

Бывает так, что шов твердый и болит. Если после родов прошло два месяца, то это вполне нормально. Происходит заживление тканей. Рубец не сразу становится мягким и незаметным. Нужно смириться с тем, что должно пройти какое-то время. В некоторых случаях это может исчисляться даже не месяцами, а годами. Однако помни, что мно-

гое зависит от того, как ты питаешься и как ты работаешь с рубцом сама. Вертикальный (продольный) твердый рубец держится полтора года. Лишь по истечении этого срока ткани постепенно начнут смягчаться. Горизонтальный (поперечный) косметический заживает быстрее, так что твердость и уплотнение над швом (спайки, рубцевание тканей) должны уйти примерно в течение года. Иногда женщины отмечают, что над швом образуется характерная складка, которая при отсутствии болей и нагноения не представляет проблемы. Так происходит рубцевание близлежащих тканей. Во избежание неприятных последствий рекомендуется сделать УЗИ. Гораздо серьезнее, если после кесарева сечения появляется шишка над швом. Кто-то замечает ее уже в первый год, у некоторых она проявляет себя гораздо позже. Размеры могут быть совершенно разными: от маленькой горошинки до персиковой косточки. Багрового или фиолетового оттенка. В этом случае обращение к врачу и УЗИ обязательны.

# 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.