

Как восстановить организм и душевное равновесие после родов

Четвертый триместр

КИМБЕРЛИ ДЖОНСОН

Smart Reading

**Четвертый триместр: Как
восстановить организм и
душевное равновесие после родов.
Кимберли Джонсон. Саммари**

«Смарт Ридинг»

2026

Smart Reading

Четвертый триместр: Как восстановить организм и душевное равновесие после родов. Кимберли Джонсон. Саммари / Smart Reading — «Смарт Ридинг», 2026 — (Smart Reading. Ценные идеи из лучших книг. Саммари)

Это саммари – сокращенная версия книги «Четвертый триместр: Как восстановить организм и душевное равновесие после родов» Кимберли Джонсон. Только самые ценные мысли, идеи, кейсы, примеры. Во многих традиционных культурах после родов женщине запрещали... убираться, готовить и вообще слишком много двигаться. Ее окружали теплом, кормили питательной едой, делали массаж, помогали с ребенком и старались максимально освободить от бытовых обязанностей. Сегодня от женщины после родов часто ждут прямо противоположного. Быстро восстановиться, скорее вернуться «в норму», не выпадать из жизни, не запускать себя... И это все во время, когда организм переживает одну из самых масштабных перестроек: меняется гормональный фон, восстанавливаются ткани, трансформируется нервная система, а психика адаптируется к совершенно новой роли. И чем больше врачи и исследователи изучают послеродовой период, тем чаще звучит мысль: возможно, древние культуры понимали что-то очень важное, что современный мир успел забыть.

Содержание

Что такое четвертый триместр	6
Первая помощь	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Smart Reading

Четвертый триместр: Как восстановить организм и душевное равновесие после родов. Кимберли Джонсон. Саммари

Оригинальное название:

The Fourth Trimester: A Postpartum Guide to Healing Your Body, Balancing Your Emotions, and Restoring Your Vitality

Автор:

Kimberly Johnson

Что такое четвертый триместр

Беременная женщина обычно окружена вниманием и заботой: ей уступают место, пропускают в очереди, интересуются самочувствием, советуют больше отдыхать и беречь себя. Но после родов отношение резко меняется: от молодой матери¹ ждут, что она сразу вернется к привычной жизни – будет продуктивной, эмоционально устойчивой и быстро придет в форму.

Поэтому многие специалисты по послеродовому восстановлению говорят не только о трех триместрах беременности, но и о четвертом триместре – особом периоде после рождения ребенка, когда женщине нужно время на физическое и психологическое восстановление, привыкание к новой роли и перестройку отношений со своим телом. Одной из популяризаторов этой идеи стала доула Кимберли Джонсон.

Есть разные представления о том, сколько может длиться четвертый триместр: от 9–11 дней, за которые матка возвращается к своему обычному размеру, до нескольких месяцев или даже двух лет – периода, к которому, как правило, рекомендуют завершать грудное вскармливание. По мнению Джонсон, в этом вопросе не должно быть дедлайнов: **четвертый триместр может продолжаться столько, сколько требуется конкретной женщине.**

Путешествуя и знакомясь с обрядами родов и жизни после родов в самых разных странах, Джонсон обнаружила, что традиционные культуры гораздо глубже понимают особенности состояния женщины-матери. И заметила интересные совпадения: уходящие в древность обычаи в Индии и Китае, в Бразилии и Чили, в Австралии и Микронезии рассматривают первый месяц или первые сорок дней после родов как особый, пороговый этап, когда женщине требуется совершенно иное отношение. Во многих культурах послеродовой период воспринимается как время восстановления и накопления сил. Близкие и все окружение женщины помогают ей восполнить физические и эмоциональные ресурсы, чтобы она могла постепенно восстановиться и адаптироваться к материнству.

Джонсон объединила в книге сразу несколько подходов к послеродовому восстановлению. Здесь соседствуют современные представления о работе мышц тазового дна и нервной системы, телесно ориентированные практики, элементы йоги и соматики, а также традиции послеродового ухода из разных культур – от Китая и Индии до стран Латинской Америки.

При этом книга написана не только в практическом, но и в довольно «мягком» духовном ключе. В саммари мы сосредоточились прежде всего на физиологической, психологической и культурной стороне послеродового восстановления, не углубляясь в эзотерические аспекты.

¹ Дарующая жизнь. Женские архетипы в материнстве: от Деметры и Персефоны до Бабы-яги и Василисы Прекрасной // Лиза Марчиано.

Первая помощь

Хотя роды – естественный процесс, это все равно суровое испытание. За беременность матка многократно увеличивается в размерах и смещает внутренние органы.

- Если у вас были естественные роды, шейка матки и влагалище изменили форму, чтобы ребенок мог выйти, органы были зажаты по бокам.
- Если ребенок шел по родовым путям, кожа промежности сильно растянута.
- Если вам делали кесарево сечение, по крайней мере четыре слоя – кожа, соединительная ткань, мышцы и органы, были разрезаны.
- Если при родах использовалась анестезия, понадобится время, чтобы вывести анестетик из организма.

После родов постепенно кровь и другие жидкости, циркулирующие в организме, возвращаются к нормальному объему, реорганизуется гормональная система, внутренние органы занимают свои привычные места. Можно сделать эту перестройку легче и гармоничнее.

Покой

Джонсон ссылается на распространенный среди доул и акушерок принцип «5–5–5»:

- **Первые 5 дней – «в кровати»:** максимальный покой. Женщина в основном лежит, восстанавливается, кормит ребенка, минимально двигается. Смысл – снизить нагрузку на тазовое дно, мышцы и нервную систему сразу после родов.
- **Вторые 5 дней – «на кровати»:** можно больше сидеть, менять положение, заниматься ребенком, но все еще оставаться в пределах постели и не возвращаться к обычной бытовой активности.
- **Третьи 5 дней – «вокруг кровати»:** можно понемногу ходить по дому, постепенно включаться в повседневную жизнь, но без перенапряжения и длительных нагрузок.

В Китае уже более двух тысяч лет существует практика цзоюэцзы – «сидеть месяц»: в течение первых 30 дней женщине рекомендуется больше лежать и отдыхать, избегать холода и сквозняков, есть теплую пищу и сосредоточиться только на восстановлении и уходе за ребенком. В Индии первые сорок дней после родов именуют «священным окном» – периодом перехода в материнство, требующим физического и эмоционального восстановления. Во Вьетнаме этот этап называют «лежанием в гнезде»: молодые матери много отдыхают, едят питательные супы и принимают укрепляющие средства.

Похожие традиции существуют и в других странах, даже в тех, где преобладает «янская» цивилизация.

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.