

Марджи Полден. Барбара Уайтфорд. Послеродовые упражнения.

Шестимесячная программа улучшения общего самочувствия для мамы и ребенка.

'Марджи Полден' в течение 40 лет работала акушером-физиотерапевтом. В Хаммерсмитском госпитале в Лондоне она организовала цикл физиотерапевтических процедур и наблюдений для женщин в течение срока их беременности и после родов. Работает преподавателем Национального Фонда Новорожденных и имеет четырех взрослых детей.

'Барбара Уайтфорд' е физиотерапевт, специализирующийся в областях акушерства и педиатрии. Проработав в Лондоне около 21 года, в настоящее время ведет классы, в которых женщины получают знания, необходимые в периоды до и после беременности, а также имеет обширную практику в Западном Лондоне е консультирует по поводу детей с различными отклонениями здоровья и обучает их родителей.

Предисловие.

Известно, что в первые дни и недели, следующие за рождением ребенка, особое внимание должно быть уделено отдыху и продуманным физическим упражнениям. Именно в это время ваше тело восстанавливает свои силы и приспосабливается к новому состоянию жизни. В этом плане женщинам чрезвычайно полезно иметь у себя книгу, в которой разумным и обоснованным образом изложены сведения, необходимые матерям, желающим лучшего себе и своему дитя и стремящимся избежать неприятностей, которые может повлечь за собой рождение ребенка, лишенное должного внимания.

Эта книга написана на основании обширного опыта во всех затронутых областях, причем всем представленным несомненно ценным рекомендациям очень легко следовать на практике. Главы, посвященные особенностям эмоционального состояния в период после родов, уходу и занятиям с ребенком, и практические сведения, касающиеся важности правильной осанки и о болях в спине, являющихся следствием появления ребенка на свет, представляют собой весьма весомое дополнение к физиотерапевтическим советам о том, как восстановить свое физическое здоровье после появления ребенка на свет. Авторы получили очень широкую известность благодаря той огромной помощи, которую оказывали многим матерям в течение большого количества лет. Их советы теперь будут доступны всем матерям в качестве руководства к действиям в период времени, что особенно значимо, который обычно выпускается из внимания, а именно е сразу же после рождения ребенка, когда возможность возвращения к нормальному состоянию и физической активности может быть достигнута с особенной эффективностью. Приложенные рисунки и фотографии очень хорошо иллюстрируют текст, а сами авторы заслуживают всяческих похвал по части компоновки материала книги.

Джордж Пинкер

Введение.

Событие рождения ребенка является кульминационным пунктом долгих месяцев ожидания и подготовки для всех женщин. Лежа рядом со свои только что появившимся на свет дитя, вы можете ощущать в себе прилив сил, облегчение, эйфорию, но, возможно, и сильную усталость, волнение и боль. Вы должны быть подготовлены к весьма широкому спектру и интенсивности моральных переживаний, которые являются неизбежной частью начала процесса материнства, но при этом насколько это возможно верить в то, что после рождения ребенка ваше тело в конце концов вернется к нормальному состоянию и причем довольно скоро. В течение всего времени вынашивания плода вы с гордостью наблюдали за увеличением размеров вашего тела, следили за ростом вашего живота и груди, теперь же, когда роды остались

позади, вы естественно ожидаете увидеть свое тело в прежнем состоянии. Вместо этого вам представляется зрелище совсем другого тела: обвислый, выпуклый живот со складками на коже и, возможно, со следами прошлого растяжения, слабое тазовое дно и измотанное и поникшее тело, которое вы едва-едва способны узнать.

Вы можете быть только-только начинаете осознавать, сколько всего должно быть вами сделано для вашего крохотного и полностью от вас зависящего ребенка, и одновременно с этим начинаете понимать, что должны также сделать что-то полезное и для себя, для того, чтобы вернуться к прежнему состоянию. Все прошедшие девять месяцев ваше тело приспособлялось к вынашиванию дитя; по счастью, возвращение к первоначальному виду займет у вашего тела значительно меньший период времени. Некоторые перемены произойдут уже в первые часы, следующие за рождением ребенка: матка немедленно начинает сокращаться и опускаться вниз, чтобы вернуться к обычным размерам примерно через шесть недель; в первые послеродовые дни вы потеряете большое количество тканевой жидкости. Однако при этом для возвращения к нормальной силе и функциям вашим мышцам потребуется время и помощь, и то, насколько быстро это произойдет, в большой степени зависит именно от вас.

#### @ 'Упражнения и гимнастика'

Все упражнения, представленные в этой книге, тщательно подобраны по степени соответствия вашему состоянию, начиная от момента рождения ребенка до шестимесячного возраста с этого времени, и продуманы с точки зрения тренировки и восстановления сил именно тех мышц, которые более всего пострадали в результате беременности и родов. Следует принять во внимание, что ваши связки пока еще размягчены действием гормонов, выделявшихся в период беременности, и потому щадящая гимнастика и работа с определенными группами мышц поможет вам защитить ваше тело и компенсировать нагрузки, возникающие в процессе необходимых действий, связанных с уходом за малышом.

Многих проблем, которые могут проявить себя в будущем, можно избежать уже сейчас: сильные мышцы живота защитят вашу спину; сильные мышцы бедер поддержат колени; а сильное тазовое дно поможет вам избежать недержания при резких напряжениях и выпадения органов (прямой кишки) (упражнения для укрепления тазового дна можно выполнять регулярно в любой обстановке и в любое время, и они являются основными).

Все описанные ниже упражнения подходят для большинства женщин вне зависимости от возраста, телосложения, физического состояния в настоящий момент и вида родов, однако если вы имеете сомнения по поводу приемлемости этих упражнений для себя, посоветуйтесь с вашим врачом, особенно если в прошлом у вас были какие-то проблемы со спиной и суставами.

#### @ 'Как организовать свои занятия'

Три раздела книги (0-6 недель, от 6 недель до 3 месяцев, 3-6 месяцев) предлагают достаточно приблизительное руководство, рассчитанное на женщину средних физических данных. В том случае, если вы уделяли внимание гимнастике вплоть до самого наступления родов, может оказаться, что вы почувствуете себя способной перейти к второй и третьей ступени раньше, чем предполагается в книге. Если же вы перенесли кесарево сечение или совсем мало занимались физическими упражнениями вообще и в течение срока беременности в частности, вам потребуется дольше задержаться на вступительных упражнениях, прежде чем переходить к следующим разделам гимнастики. Очень полезно оценивать свой прогресс путем силовых тестов по всем важнейшим группам мышц. Вместе с тем следует помнить о том, что даже если вы по настоящий момент еще не приступали к упражнениям, начать их никогда не поздно.

В том случае, если родившийся ребенок является вашим первенцем, вы можете быть поражены открытием того, насколько всепоглощающей и даже разочарывающей может оказаться ваша новая роль. Вы не сможете слышать

плача ребенка без того, чтобы не испугаться, что это, может быть, плачет ваш; вы не сможете отлучиться из дома более чем на пять минут из страха перед тем, что можете понадобиться, и при этом будете совершенно уверены в том, что кроме вас никто и никогда не сможет утешить ваше дитя. Все эти чувства вполне нормальны и естественны и направлены на то, чтобы стимулировать мать удовлетворить максимум потребностей ребенка. Представленные программы гимнастики ни в коем случае не будут принуждать вас к столь нежеланной и неудобной разлуке с вашим малышом, потому что большая часть упражнений может быть выполнена дома.

#### @ 'Помощь в развитии ребенка'

Наряду с упражнениями для вас, в книге имеются рекомендованные комплексы занятий и игр для вашего малыша, соотнесенные с этапами его развития. Так же, как и при родах, когда нужные знания воодушевляли вас и направляли ваши силы на единение с природным процессом, будучи осведомленной о том, как правильно обращаться с ребенком, вы ощутите свое материнство полнее и получите больше уверенности, а малыш, за которым вы ухаживаете, почувствует себя спокойней и безопасней.

#### @ 'Отдохнуть и расслабиться'

Отдохнуть и расслабиться так же жизненно важно, как и заниматься упражнениями, поэтому существенно с самого начала программы подойти к этому вопросу с умом и гибко. Если вы провели всю ночь на ногах и устали, стоит отложить свои занятия гимнастикой до тех пор, пока вы не отдохнете как следует. Если вы ощущаете в себе прилив сил, повторите все назначенные упражнения еще раз, но не переусердствуйте и не обратите их пользу во вред. Следите за реакцией своего организма и помните, что гимнастика должна улучшать ваше самочувствие и доставлять вам удовольствие. Не забывайте о том, что совсем недавно вы прошли через наиболее утомительное и напряженное событие вашей жизни и что вашему телу требуется время на восстановление сил.

Ваше тело до и после родов.

Во время беременности ваше тело, осанка и эмоции претерпевали постепенные изменения, в итоге которых в течение нескольких часов родов вы дали жизнь вашему ребенку и положили начало новому циклу собственных перемен. Одна часть этих внутренних изменений возвращает ваше тело к его первоначальному состоянию, другая помогает вам произвести необходимую вашему ребенку пищу и проявить должную любовь и заботу о нем.

Эти перемены в вашем теле после родов происходят очень бурно: естественно, что вашему телу для того чтобы вернуться к первоначальному состоянию, не понадобится так много времени, сколько ушло на превращение утробного плода из единственной клетки в восьмифунтовое дитя. Для того чтобы понять, каким образом происходит восстановление вашего тела и в чем ему может быть оказана при этом помощь, полезно познакомиться с собственным анатомическим строением и узнать о том, какие изменения происходят в нем в процессе беременности и родов.

#### @ 'Тазовый пояс'

Тазовый пояс состоит из четырех основных групп костей; первая и наиболее заметная включает в себя большие бедренные кости, соединение которых в передней части образует лобковое сочленение. Обе бедренные кости изгибаются вверх в виде двух костяных крыльев (подвздошные кости) прямо под вашей талией, и вниз, в виде тех костей, на которых вы сидите. Между двумя бедренными костями со стороны спины находится крестец (основание позвоночника), присоединенный к костям при помощи крестцово-

подвздошных суставов. Окончанием позвоночника является копчик, рудиментарный остаток хвоста.

Так же, как и все остальные кости тела, кости тазового пояса скреплены друг с другом при помощи связок. В обычном состоянии связки удерживают кости в практически неподвижном относительно друг друга состоянии, но во время беременности специальные гормоны постепенно размягчают все связки вашего тела и они приобретают способность слегка растягиваться. Благодаря этому входное и выходное отверстия вашего таза увеличиваются настолько, чтобы во время родов сквозь него смог пройти ребенок. Для восстановления нормальной жесткости вашим связкам после родов потребуется шесть или пять месяцев.

Между крестцом и головой располагаются друг на друге по дуге двадцать четыре позвоночные кости. Если вы положите одну руку на лобковое сочленение, а другую на крестец, то убедитесь в том, что расстояние между спиной и животом не так уж велико; фактически внутренний диаметр таза от спины до передней части около 10-12 см.

<<иллюстрация на стр. 12

'Тазовый пояс'

lumbar spine е поясничный отдел позвоночника

sacroiliac joint е крестцово-подвздошные суставы

ilia е подвздошные кости

sacrum е крестец

coccyx е копчик

symphysis pubis е лобковое сочленение

ischial tuberosities е седалищные бугры>>

В обычном состоянии все ваши основные тазовые органы е мочевой пузырь, матка и прямая кишка расположены в объеме таза достаточно комфортно, но по к концу срока беременности ребенок, находящийся в матке, подвергает остальные органы определенному сдавливанию.

@ 'Связки'

Связками называются эластичные полоски связующей и поддерживающей ткани, предназначенные для соединения суставов. Во время беременности связки размягчаются и вытягиваются под влиянием выделяющихся гормонов релаксина и прогестерона, в результате чего суставы и сочленения не только тазового пояса, но всех остальных ваших костей получают способность более или менее раздвигаться. Последствия данных перемен в организме сказываются в течение еще некоторого времени после рождения ребенка и могут давать о себе знать в виде болей в спине и в суставах между позвоночником и тазом (ваши крестцово-подвздошные суставы). Эти боли могут отдаваться также в ягодицы и ноги. Суставы в передней части таза (лобковое сочленение) также могут быть источником определенного беспокойства.

@ 'Матка'

Матка представляет собой мускульный мешок, в обычном состоянии имеющий вес около 50-70 гр. и изначально с удобством устроенный вместе с другими органами внутри вашего тазового пояса. К окончанию срока беременности вес самой по себе матки без ребенка может достигать до 1 кг.

@Сокращение (Инволюция)

Сразу же после родов матку можно нащупать сквозь растянутые и мягкие покровы живота в области ниже пупка. Размер матки сейчас близок к тому, который она имела на пятом месяце беременности. Немедленно после родов матка начинает сжиматься и уходить вниз е процесс, известный под названием инволюции е возвращаясь к шестой неделе после родов к своему изначальному размеру и местоположению. На начальном этапе этот процесс сокращения влечет за собой 'послеродовую боль', которая может оказаться более ярко выраженной, если у вас уже есть один или два ребенка.

Кормление грудью стимулирует инволюцию матки, которое может ощущаться в

виде периодических болей или дискомфорта, подобных имеющим место на ранней стадии родов. Глубокие, расслабляющие дыхательные упражнения со стр. 49 помогут вам справиться с этим неудобством причиняемым вполне естественным процессом восстановления организма.

Кровь, которую сжимающаяся матка выдавливает из поврежденных тканей плаценты, называется лохии.

<<Рис со стр. 13 (верхний)

'Тазовые органы'

diaphragm е диафрагма  
abdominal cavity е брюшная полость  
umbilicus е пупок  
uterus е матка  
bladder е мочевого пузыря  
symphysis pubis е лобковое сочленение  
rectum е прямая кишка>>

<<Рис со стр. 13 (нижний левый)

'В конце беременности'

Ваш живот увеличивается в объеме, осанка изменяется, внутренние органы подвергаются сжатию.>>

<<Рис со стр. 13 (средний)

'Сразу же после родов'

Вы все еще выглядите как на пятом месяце беременности.>>

<<Рис со стр. 13 (нижний правый)

'Через шесть недель после родов'

Ваша матка сжалась и ушла вниз приняв обычную форму и размер и заняв привычное местоположение.>>

В течение первых нескольких дней после родов лохии имеют красный цвет, постепенно изменяющийся к коричневому, потом к желтому и в конце концов между второй и шестой неделями выделения исчезают вообще. В случае появления больших сгустков, увеличения количества выделений или появления неприятного запаха немедленно дайте знать вашему врачу, акушерке или приходящей медсестре.

Через неделю или около того после родов вы уже не сможете нащупать матку прямо сквозь живот, потому что она сжалась и ушла вниз, в таз (несмотря на то, что размер ее пока что больше, чем в обычном состоянии). Когда вы будете проходить послеродовой осмотр, врач осмотрит вашу матку и проверит, сократилась ли она полностью и в срок.

@ 'Тазовое дно'

Ваши тазовые органы помогают поддерживать мускульный гамак, называемый тазовым дном. В течение беременности и в процессе родов тазовое дно очень сильно растягивается. Мышцы, составляющие тазовое дно, подразделяются на глубокие и поверхностные слои и имеют в себе три отверстия: уретру е мочеиспускательное отверстие (из мочевого пузыря); влагалище (из матки); и анальное отверстие (из кишечника). Мускульные ткани окружают все указанные отверстия в виде цифры восемь, передняя часть огибает влагалище и уретру, а задняя окружает анус; при этом все мышцы работают как единое целое. Часть мышечных тканей способна работать лишь на протяжении длительных периодов времени, другая часть тканей работает только на коротких промежутках, например когда вы чихаете или кашляете.

<<рис на стр. 14 (верхний)

clitoris е клитор  
urethra е уретра  
vagina е влагалище

connective tissue е соединительная ткань  
perineal area е область промежности  
anus е анальное отверстие  
possible episiotomy sites е вероятные места эпизиотомии е  
рассечения промежности>>

<<рис на стр. 14 (нижний)

sacrum е крестец  
rectum е прямая кишка  
uterus е матка  
bladder е мочевого пузыря  
pelvic floor muscles е мышцы тазового дна  
symphysis pubis е лобковое сочленение

'Гамак тазового дна и органы, которые он поддерживает'>>

Клин мускульной ткани между влагалищем и анальным отверстием называется промежностью. Если вам в процессе родов для безопасного изъятия ребенка делали эпизиотомию, рассечение промежности, то это происходило именно здесь. Возможные разрывы также могут иметь место здесь и в области влагалища.

Мышцы, составляющие тазовое дно, соединяются в одно целое полосками нерастяжимых тканей, называющихся фасции. До беременности большинство женщин не обращают на эти мышцы никакого внимания, однако тазовое дно чрезвычайно важно для здоровья и хорошего самочувствия, потому что его мышцы поддерживают тазовые органы и предотвращают утечки содержимого из мочевого пузыря и прямой кишки. Сильные мышцы тазового дна могут существенно улучшить вашу сексуальную жизнь.

После наступления беременности тазовое дно принимает на себя увеличивающийся вес вашего ребенка и матки; во время второй стадии родов тазовое дно истончается и растягивается, открывая выход головке и тельцу вашего ребенка. Это растяжение может привести к потере чувствительности или повреждению нервных окончаний в мышцах тазового дна, вследствие чего эта часть вашего тела перестает что-либо ощущать и вы временно теряете способность чувствовать степень сокращения ваших мышц в этой области. Постепенно эта неприятность проходит, однако нервные ткани могут оказаться поврежденными надолго, а в соответствии с этим и мышцы тоже. Очень важно полностью убедиться в том, что вы окончательно восстановили способность управлять мышцами тазового дна. Если вы все еще не уверены, что эти мышцы работают, осмотрите их в маленькое зеркальце или, на более поздней стадии, прочувствуйте их действие, поместив для этой цели два пальца во влагалище. Если через шесть недель вы все еще не в состоянии управлять сокращениями мускул тазового дна, обратитесь за консультацией и полным осмотром к физиотерапевту. Эпизиотомия и разрывы также могут повредить тазовое дно, из-за чего некоторые женщины в течение нескольких первых послеродовых дней испытывают в этой области болезненные ощущения, обнаруживают синяки и припухлости и обычно боятся напрягать мышцы в этой части тела.

Если после разрывов или эпизиотомии вам накладывали швы, то, скорее всего, некоторое время вам придется принимать легкое обезболивающее. Места наложения швов следует содержать по возможности сухими и чистыми, как можно чаще промывать и менять на них салфетки. Для облегчения боли ваш акушер-физиотерапевт может использовать ультразвуковое или коротковолновое облучение. У врача вы можете также проконсультироваться, каким образом использовать для уменьшения болей и припухлости лед. Пригоршню измельченного льда или замороженного гороха в полиэтиленовом пакете, завернутом в чистую мокрую марлю в виде тампона, вполне можно применить для этого в домашних условиях. Подержите пакет со льдом в области промежности по пять-десять минут три или четыре раза в день.

Зачастую "поджимание" тазового дна может оказаться самым лучшим средством самолечения и скорейшего исцеления. Пять сокращений каждые пять или десять минут очень скоро облегчат ощущение припухлости и онемения.

Некоторые женщины находят, что в их случае бороться с болевыми ощущениями можно при помощи умеренного прогревания, для чего для смягчения боли следует прилечь на спину и направить в область промежности свет и тепло от настольной лампы.

Если вы перенесли эпизиотомию или у вас были разрывы, то для того, чтобы справиться с неизбежным волнением по поводу состояния ваших ран, часто бывает полезно самостоятельно осмотреть пострадавшее место по прошествии нескольких дней. Несомненно вы будете приятно удивлены тем, насколько хорошо зажившими и зарубцевавшимися будут выглядеть ваши шрамы.

@Три общих проблемы.

1 'При сидении'. У некоторых женщин боли в промежности бывают настолько сильными, что они пытаются кормить своих малышей стоя! Помочь себе в таком случае можно, усевшись плотно на стуле и упершись в спинку, или устроившись на двух сложенных подушках с промежутком между ними. При этом сидеть нужно так, чтобы в промежутке между подушками оказался пострадавший участок тела.

2 'Когда вы чихаете, сморкаетесь или смеетесь'. Когда вы кашляете, тазовое дно напрягается очень сильно и вам может показаться, что ваши швы вот-вот разойдутся. В этом случае можно посоветовать заранее перед кашлем или смехом напрячь и поджать мускулы тазового дна, тем самым подняв его вверх (см. стр. 52). Кроме того можно слегка прижимать при этом рукой подкладку на швах.

3 'Когда вы ходите "по большому"'. Вы \*не порвете\* свои швы, если немного потужитесь, чтобы освободить свой кишечник. Облегчить боль во время процесса можно придерживая швы чистой свернутой в несколько раз туалетной бумагой.

Если по прошествии некоторого времени когда вы сидите, стоите, ходите или, естественно, несколько позже, начинаете заниматься сексом, вы продолжаете ощущать дискомфорт, не забудьте сообщить про это вашему врачу во время послеродового осмотра. Если причиной беспокойств являются неровно зарубцевавшиеся ткани швов в промежности, помочь здесь смогут сеансы ультразвукового облучения, прописанные физиотерапевтом.

@'Проблемы с мочевым пузырем'

Находясь в утробе матери, развивающиеся дети часто оказывают своим соседством давление на мочевой пузырь; в этом случае могут иметь место изложенные ниже неприятные последствия.

@Недержание мочи при напряжении.

Недержание мочи при напряжении или усилии представляет собой выделение небольшого количества мочи когда вы кашляете, чихаете или сморкаете нос, когда вы поднимаете что-то тяжелое, или, например, бежите к автобусу. Эти явления могут иметь место в течение беременности, но могут проявиться и после рождения ребенка. Выходом из положения может оказаться комплекс упражнений для тазового дна (см. стр. 52). Однако в этом случае проводить такие упражнения один или два раза в день уже \*недостаточно\*. Поставьте перед собой задачу проводить по несколько сеансов таких упражнений каждый день. Очень хорошо, если вы решите заниматься этой тренировкой во время кормления. При первых упражнениях область влагалища покажется вам почти совершенно "онемевшей", однако постепенно все нормализуется, вы снова сможете ощущать совместную работу мышц, напрягать и расслаблять их. Если вы собрались чихнуть или высморкаться, подожмите тазовое дно и постарайтесь предотвратить утечку мочи. Для этого перед кашлем, вдыхая воздух, быстро втяните тазовое дно внутрь и вверх, задержите в поднятом и напряженном состоянии пока приступ не пройдет, и только после этого расслабьтесь.

И хотя подобный тип недержания очень хорошо поддается лечению при помощи подбора правильных и разумных упражнений, следует отметить, что для этого особенно важно понимать, насколько точно и корректно вы выполняете предписанную для тазового дна гимнастику. Если вы не уверены в своих действиях, обратитесь к своему врачу для того, чтобы он направил

вас к акушеру-физиотерапевту, который обследует ваше тазовое дно и в свою очередь предложит ряд мер по его методике. В самом крайнем случае, если ваш тазовое дно подверглось очень сильному растяжению, вам придется обратиться к гинекологу, который рекомендует определенные косметические и восстановительные операции на связках и поддерживающих тканях.

@Учащенное мочеиспускание.

В течение первых дней после родов ваше тело будет активно избавляться от излишней жидкости, которая вырабатывалась в нем в течение беременности, в связи с чем вам придется пропустить через свой мочевой пузырь довольно большое количество влаги с приличной интенсивностью и частотой. Многие свежееиспеченные мамы находят достаточно сложным управиться с подобными внезапными позывами опустошить свой мочевой пузырь, из-за чего у них нередки случаи печальных инцидентов на пути к туалету. Причинами этому являются, с одной стороны, последствия сжатия ребенком вашего мочевого пузыря и уретры, а с другой е ослабленность и нечувствительность тазового дна. До тех пор, пока мускулы вашего тазового дна не окрепнут и не смогут напрягаться должным образом, в критических ситуациях, когда вам покажется, что ваш мочевой пузырь сейчас взорвется, прижмите ладонью руки область промежности, и это даст вам возможность продержаться еще некоторое время.

@Задержка мочеиспускания

Иногда после рождения ребенка бывает трудно или вообще невозможно опорожнить мочевой пузырь. В таком случае можно заставить мочевой пузырь функционировать, присев на стульчак и полив немного теплой воды рядом с промежностью, включив кран, или попросту помочившись в ванной под душем. Если же ни одна из этих мер не помогает, то вам на короткое время для того, чтобы избавляться от содержимого мочевого пузыря, придется пользоваться катетером.

@'Проблемы с прямой кишкой'

После рождения ребенка вы можете испытывать временные неприятности, связанные с прямой кишкой и стулом, но все эти неприятности также могут быть вами разрешены.

@Недержание кала

Очень часто при рождении ребенка повреждаются нервные окончания и мышцы, управляющие анальным отверстием, в результате чего вы теряете способность сдерживать выход газов, а иногда и кала. И снова здесь вам могут помочь правильные упражнения и тренировка тазового дна.

@Запоры

Во время беременности гормоны, размягчающие ваши связки, оказывают расслабляющее действие также и на мышцы кишечника, в результате чего он теряет возможность функционировать с необходимой эффективностью и избавляться от своего содержимого. Кроме того, к запору также могут приводить содержащие железо таблетки, а после того, как ваш ребенок появился на свет, в действие вступает другой фактор е ваши слабые и обвисшие мышцы живота перестают поддерживать кишечник и внутренности. Запоры также могут являться следствием обезболивающего, которое вы принимаете после наложения швов.

Другой причиной запоров в послеродовой период может оказаться простой страх перед тем, что напряжение повредит или разорвет ваши швы. Осторожно прижимая свои швы свернутой в несколько раз туалетной бумагой в момент усилий и открытия анального отверстия, вы будете ощущать себя более уверенно.

При запорах очень важно есть богатую клетчаткой пищу, такую как хлеб из непросеянной муки, блюда из отрубей, свежие фрукты, сельдерей и тому подобное. Вы также можете добавлять отруби в суп, есть тушеные фрукты или йогурт е и не забывать пить больше жидкости. Если же, несмотря на разумную диету, вы не можете избавиться от своих бед, обратитесь к врачу или фармацевту и они пропишут вам лекарственные препараты.

@'Геморрой'

Геморроем, или геморроидальными шишками, называются варикозные опухоли вен в прямой кишке и анальном отверстии. Геморрой может беспокоить вас как во время беременности, так и после рождения ребенка с потуги на второй стадии родов могут ухудшить имевшиеся ранее опухоли. Геморрой — очень болезненное явление, и сидеть при нем практически невозможно. Упражнения тазового дна улучшат циркуляцию крови в этой особенно чувствительной области и уменьшат боли. Пакетик измельченного льда, осторожно приложенный к опухолям, облегчит ваши страдания, кроме того существуют обезболивающие мази, которые вам может прописать ваш врач. Отдых лежа на груди (см. стр. 53) и кормление ребенка лежа на боку может оказаться весьма полезным в подобной ситуации. Через непродолжительное время геморрой как правило рассасывается.

#### @'Проблемы с сексом'

Не существует "нормального" времени, через которое можно возобновлять половую жизнь после родов. Некоторые женщины предпочитают дождаться прекращения выделения лохии, но в общем случае желание заняться сексом может прийти к вам начиная от шестидесяти дней до семи месяцев и более после появления ребенка.

Может оказаться, что когда вы и ваш муж попытаетесь начать половую жизнь, то вы найдете это весьма болезненным. В этом случае вашему партнеру следует попробовать использовать для более мягкого проникновения различные смазывающие гели или же попробовать другие позы, в которых ваша влагалище и грудь будут находиться в более щадящих и удобных условиях. При совокуплении лежа на боку или находясь сверху партнера вам будет удобнее контролировать проникновение его члена, а давление на ваши чувствительную грудь и влагалище значительно уменьшится.

Секс конечно не является единственной основой физического комфорта, к тому же, после рождения ребенка вы можете обнаружить перемену своих ощущений в этой сфере (см. стр. 35). Чувство вины из-за столь очевидных произошедших с вами перемен, страх перед тем, что вы можете повредить влагалище или промежность, озабоченность тем, что вы можете снова забеременеть, или попросту усталость и поглощенность занятиями с ребенком может оказать сильное влияние на ваши сексуальные желания. Вы можете чувствовать свое тело обвисшим, отяжелевшим и непривлекательным. Переживания подобного рода лучше обсудить с вашим мужем, а не молча страдать от них. Тем более, что в жизни кроме полового совокупления имеется множество других путей для того, чтобы проявлять свою любовь и нежные чувства.

Если вы обеспокоены тем, что ваша половая жизнь причиняет вам боль, не бойтесь рассказать про это вашему врачу во время послеродового осмотра на шестой неделе. Ваша промежность и влагалище должны быть осмотрены на предмет заживления разрывов и швов, мышцы тазового дна подвергнуты проверке, а шейка матки пройти обследование с целью выявления эрозии (язвочек), которые в свою очередь также могут быть причиной болезненных ощущений при занятиях сексом. Если в результате осмотра выяснится, что вход во влагалище у вас слишком узок, то необходима будет небольшая коррекция с входом во влагалище можно будет слегка растянуть. Если же вам покажется, что ваше влагалище не то что слишком узко, но наоборот, чересчур просторное и обвислое, по причине чего ни вы, ни ваш партнер не получаете от совокуплений никакого удовольствия, это тоже следует упомянуть во время осмотра. Интенсивный режим упражнений для тазового дна может помочь вам справиться с этой проблемой, если нет с вам будет рекомендована небольшая пластическая операция.

После рождения ребенка имеется очень большая вероятность сразу же снова забеременеть, особенно в том случае, если вы по какой-то причине отказались от кормления грудью. Решите вопрос с контрацепцией \*прежде\* чем приступать к занятиям сексом, с тем, чтобы быть во всеоружии, когда время придет. Вы можете обсудить эту проблему со своим врачом в родильном доме или во время послеродового осмотра.

## @ 'Мышцы живота'

Первое, что чувствует мать по окончании родов, это какими плоским и обвисшим стал теперь ее живот. Мышцы вашего живота растягивались вокруг разрастающейся матки и, вполне естественно, от них не следует ожидать, чтобы они немедленно вернулись к своему прежнему состоянию и в полной же мере это может произойти только при помощи специальных упражнений.

### @Мышечные слои.

Ваш брюшной "корсет" состоит из четырех слоев мышц. В нем имеются две поверхностные мышцы и recti abdominis и проходящие через переднюю часть живота сверху вниз; две пары косых мышц; одна пара поперечных мышц с каждой стороны. Мышцы соединены друг с другом по средней линии полоской волокнистой ткани, называемой linea alba и в нормальном состоянии имеющей ширину около 1 см и linea alba можно увидеть у худых мускулистых женщин до наступления беременности. Наиболее слабым местом живота является передняя часть и в этом месте мышцы лежат в один слой.

### @Как происходит растяжение мышц

В течение беременности мышцы живота растягиваются и удлиняются вокруг растущей матки; женщины, в обычном состоянии имеющие расстояние от грудины до таза около 33 см, увеличиваются в этом измерении до 50 см, их талия при этом расширяется от 66 см до 101 см! Как уже было сказано выше, во время беременности связки женского тела размягчаются, вместе с ними размягчается и linea alba; на последней стадии беременности две мышцы recti обычно расходятся вокруг пупка. У большинства женщин, за исключением особенно худых, этот процесс, известный как диастаз recti abdominis, происходит практически безболезненно. Продолжительные потуги на второй стадии родов могут увеличить это расхождение мышц. Растянутые и слабые после родов мускулы живота будут неспособны поддержать вашу спину надлежащим образом, что может явиться причиной появления болей в спине.

### @Рожающие во второй и более раз

Если вы рождаете не впервые, то расстояние между мышцами recti abdominis живота у вас будет больше, а сами мускулы и слабее, в следствие чего для полного восстановления нормального состояния и функции им понадобится больше времени. Мама с единственным ребенком получает возможность регулярно и целенаправленно заниматься упражнением ослабевших мышц живота уже через шесть-восемь недель; мама с двумя и более детьми как правило чересчур занята и слишком устает для того, чтобы уделять внимание гимнастике ранее шестиступенчатых и более месяцев со дня родов. Не важно, сколько времени прошло с момента появления ребенка до того дня, когда вы почувствовали себя в состоянии приступить к занятиям, самое главное в этом деле помнить о том, что \*начать никогда не поздно\*.

<<рис на стр. 19

### @ 'Изменение брюшных мышц'

(подпись к рис. слева) До беременности

(подпись к рис. справа) После рождения ребенка

linea alba и linea alba

Transverse abdominal и поперечные мышцы живота

internal oblique и внутренние косые

external oblique и внешние косые

recti abdominis и recti abdominis

umbilicus и пупок>>

## @ 'Грудь'

Основные изменения груди происходят во время беременности. Грудь нельзя отнести к мышцам или к связкам: основные составляющие груди и это жировые и небольшое количество железистых тканей. В процессе беременности грудь увеличивается настолько, что вам приходится весьма существенно изменить размер своего бюстгалтера. К завершению беременности часть жира под кожей груди абсорбируется вырабатывающими молоко железами (молочными железами), к этому моменту они становятся уже значительно выросшими и

развившимися и вы начинаете замечать выделение из сосков первых капель молозива с вещества, предшествующего появлению настоящего молока.

@Как вырабатывается молоко

Сразу после рождения ребенка производящиеся в вашем организме гормоны стимулируют в грудных железах производство молока. Настоящее молоко, являющееся лучшей пищей для младенца и защищающее его от инфекции, появится у вас примерно на третий день после родов, до этого времени грудь продолжает вырабатывать богатое белками молозиво. После того как в груди появится настоящее молоко, она твердеет, увеличивается и тяжелеет, при этом кормление грудью или сцеживание молока стимулирует его выработку. Через несколько недель потребляемое ребенком и производимое вами количество молока приходят в соответствие и ваша грудь становится мягче.

Если вы кормите ребенка грудью, вам наверняка стоит носить надежно поддерживающий грудь бюстгальтер. Упражнений для самой груди нет, однако возможно улучшить состояние грудных (поддерживающих грудь) мышц и исправить при этом осанку, что является основным фактором, определяющим положение грудных желез на грудной клетке. Если вы имеете привычку ходить, сидеть и стоять сутулив плечи, то вполне вероятно, что ваша грудь от этого ослабеет. Следует держать спину прямой, ребра поднятыми, а плечи чуть опущенными и расслабленными. Таким образом вы сможете значительно поднять грудь. В этом случае напряжение грудных мышц существенно улучшит циркуляцию крови и будет способствовать лактации с производству молока. Для того, чтобы вы и ваш ребенок обучились процессу кормления грудью, потребуется время. В первые дни и недели вы можете обратиться за помощью и советом к акушерке. Таких общих для всех женщин неприятностей, как трещин и натертостей сосков, можно избежать, если вы будете держать ребенка при кормлении правильно.

<<рис на стр. 20

'Строение груди'

milk-producing glands с молочные железы

pectoral muscle с грудные мышцы

nipple с сосок

aerola с пигментированный околососковый кружок>>

@'Спина, ягодицы и ноги'

После рождения ребенка очень важно иметь крепкие мышцы спины, ягодиц, ног и рук, в противном случае у вас может испортиться осанка, возникнуть проблемы с поднятием предметов с пола, что в конце концов приведет к болям в спине. Все это настолько важно, что этому будет отведена целая отдельная глава (см. стр. 22).

Ваши ноги во время беременности могли отяжелеть, в особенности если вы страдаете отеком (задержкой воды в организме). Продуманное пользование ногами и упражнения для них улучшат в них циркуляцию крови и уменьшат опухоль.

Средняя за время беременности прибавка в весе составляет около 12,5 кг, причем некоторые женщины набирают несколько меньший вес, а другие значительно больший. Около 4,5 кг от этой прибавки составляет жир, отлагающийся на ваших руках, ногах, бедрах, спине и животе.

@'Потери веса'

После родов вы теряете вес вашего ребенка, вес жидкости, находящейся в плодном пузыре, и вес плаценты с всего около 3 с 5 кг. В течение следующих за родами дней вы можете дополнительно потерять еще 1 с 1,5 кг за счет выделяющихся из организма излишков жидкости в тканях и дополнительного объема крови. К шестой неделе матка сжимается и ее вес снижается от 1 кг до 50-70 гр. Несмотря на это, вы с большой долей вероятности можете обнаружить, что поправились относительно вашей прежней формы до беременности с может быть, даже весьма существенно. Причиной прибавки в весе является жир.

## @Диета

В том случае, если вы кормите ребенка грудью, некоторая часть жира может быть истрачена на выработку грудного молока, кроме того, значительное количество жира попросту истратится в процессе бесконечных новых материнских хлопот. При этом (и то же самое относилось к самой беременности) не стоит верить мифу о том, что если вы кормите грудью, то можете есть за двоих. Во время беременности ваше тело изменило характер своей деятельности и накопило впрок значительное количество энергии и теперь при кормлении грудью не количество, а качество пищи поможет вам увеличить объем производимого вами молока. Избегайте "пустых калорий", содержащихся в сладостях, мороженом, пирожных и тортах. Хорошо сбалансированная диета должна содержать богатую белками пищу, такую как яйца, мясо и рыбу, бобы и другие бобовые продукты, молочные продукты, фрукты, овощи, клетчатку и, ограниченно, углеводы. Постарайтесь уменьшить количество жиров в своей еде с масла, маргарина, сыра, сливок, жирного мяса, растительного масла и жареной пищи. С обезжиренным или полуобезжиренным молоком вы сможете получить все необходимые питательные вещества, при этом потребляя очень небольшое количество калорий. Вы можете часто ощущать жажду, поэтому пейте больше, однако если вы полагаете, что у вас имеется излишний вес, не стоит забывать, что все напитки, кроме воды, содержат в себе дополнительные калории. Помните также, что кофеин и алкоголь попадают вместе с молоком к вашему ребенку.

Когда новорожденному исполнится шесть месяцев, а вам все еще будет казаться, что вы не достигли своего идеального веса, вы можете сократить количество принимаемой пищи, одновременно с этим улучшив ее качество. Регулярно записывайте свой вес (но не чаще чем один раз в неделю) с тем, чтобы иметь уверенность в том, что вы теряете излишние жиры. Если вы продолжаете кормить ребенка грудью, вам не стоит пробовать садиться на диету резко, так как это может повлиять на ваше здоровье и количество вырабатываемого молока. Мамам, искусственно выкармливающих своих малышек, ничто не мешает перейти к разумной диете с первых же дней после рождения. Упражнения на воздухе, прогулки в быстром темпе, плавание, езда на велосипеде, бег трусцой с все это поможет вам избавиться ваше тело от лишнего веса. Если, несмотря на продуманную диету и отдых, вы продолжаете ощущать усталость и раздражение, может оказаться, что вы страдаете малокровием, и тогда ваш лечащий врач пропишет вам содержащие железо медикаменты и продукты.

## 'Осанка и уход за спиной'

### @'Ваша осанка'

Осанкой называется положение, в котором вы держите тело; зачастую по осанке можно судить о вашем самочувствии. Если у вас плохое настроение или вы испытываете боль, то вы будете стремиться ссутулить плечи и ваша осанка испортится.

Что такое хорошая осанка? Это не только внешний вид, но и движения тела с движения должны быть точными и продуманными для всех случаев ежедневного быта. В большой степени все это определяется рефлекторными (подсознательными) факторами, однако немалое влияние оказывают и внешние факторы, такие как эмоциональное состояние, наличие ослабленных или поврежденных мышцы, боль и изменение веса. К счастью, у молодой и здоровой женщины все неприятные последствия родов, связанные с осанкой, могут быть довольно легко откорректированы, однако если вы не будете обращать на себя внимание, эти последствия родов могут привести к изменению в строении суставов, в ряде случаев к артриту и постоянному дискомфорту.

@Как беременность и роды влияют на осанку.

Влияние на изменение вашей осанки во время беременности оказывают несколько факторов. Среди них можно назвать постепенное увеличение размеров живота и прибавку в весе, а также размягчение связок (см. стр. 12) и, возможно, сами ощущения тела во время беременности. По мере того как ребенок в матке растет, центр тяжести вашего тела смещается, и вполне вероятно, что вследствие этого вы начнете запрокидываться назад, упираясь подбородком в грудь, что приведет к увеличению расстояния между позвонками в поясничном отделе позвоночника и округлению верхней части спины. Размягчающиеся связки станут более растяжимыми, и это приведет к тому, что ваши брюшные мышцы вытянутся еще больше. Если вы не будете давать себе отчета в происходящем, то закончиться может тем, что ваши спинные мышцы сократятся, а на связки позвоночника и таза будет возложена дополнительная нагрузка. Все эти перемены в осанке в конечном итоге могут привести к болям в спине. После того как ваш ребенок появится на свет, вы можете уже настолько привыкнуть к этой позе "корабля под всеми парусами", что забудете, каким должно быть нормальное положение тела. В довершении всех бед, если вы испытываете боли в промежности, в груди или животе или перенесли кесарево сечение, вы будете стремиться осесть вперед, начнете ходить шаркая ногами, страшаетесь расставить их немного в стороны, и поджимать живот. Выдерживать такую неправильную осанку, причиной которой является боль или страх перед появлением боли, чрезвычайно утомительно. Вы должны отдавать себе отчет в том, что с вашими швами ничего не случится и что "стоять во весь рост" и правильно и ходить мягко полезно не только для вашей осанки и внешнего вида, но и для морального и физического самочувствия.

@'Как исправить свою осанку'

1 Посмотрите на себя сбоку в высокое зеркало или попросите кого-нибудь из друзей проследить за вами. Выпрямитесь и постарайтесь стать настолько высокой, насколько это возможно: вообразите, что кто-то взял прядь волос у вас на макушке и тянет вверх, увеличивая ваш рост.

2 Подожмите ягодицы и втяните живот, одновременно отклонив таз назад так, чтобы ваши лобковые кости двинулись вперед и вверх. Поднимите свою грудную клетку как можно дальше от бедер.

3 Расставьте ноги примерно на 30 см в стороны и перенесите вес своего тела на внешнюю кромку стопы. Убедитесь, что колени ваши расслаблены, а руки висят свободно.

4 Успокойте свое дыхание и начните вдыхать и выдыхать медленно и глубоко в естественном для вас ритме.

Прочувствуйте свою новую осанку. В начале она может показаться вам странной и неестественной, но рассмотрите себя в зеркало или спросите друзей, и это наверняка убедит вас в том, что внешний вид у вас теперь значительно улучшился.

<<Рис. на стр. 24

(левый) 'Хорошая осанка'

head pulled up е голова поднята вверх

shoulders down е плечи опущены

ribs up and out е грудная клетка поднята вверх и расправлена

stomach in and buttocks tight е живот и ягодицы поджаты

relaxed knee е колени расслаблены

feet apart е ноги расставлены

(средний и правый) 'Измерения при помощи ленты'>>

@Измерения лентой

Оберните ленту вокруг самой широкой части вашего живота. После этого поднимите грудную клетку, станьте выше, подберитесь сзади и сравните две различных измеренных величины е при хорошей осанке вы сразу похудеете почти на 5-10 см!

@'Как следить за своей спиной каждый день'

Для того чтобы ваши связки восстановили свое нормальное состояние после воздействия на них в течение беременности размягчающих гормонов, потребуется время, в течение которого составные части вашего позвоночника будут весьма уязвимы и могут быть легко повреждены. Предотвратить легче чем лечить – будьте осторожны со своей спиной.

@Как правильно сидеть.

Если вы решили присесть, убедитесь в том, что выбранный вами стул имеет достаточно высокую спинку и глубокое сиденье и может дать вашему телу хорошую опору. У идеального стула спинка жесткая, а сиденье настолько глубоко, что вы можете надежно разместить на нем ягодицы и часть бедер, при этом поместив ступни ног на пол так, чтобы колени были расслаблены и заняли правильное положение. Плотнo упритесь основанием спины в угол между спинкой и сиденьем. Возможно, вам будет удобнее сидеть, подложив себе под поясницу подушечку.

<<рис стр. 25

(верхний левый) 'Так сидеть правильно'

Убедитесь в том, что ваша спина по всей высоте прижата к спинке кресла или стула; для того чтобы ваша спина была прямой, можно воспользоваться подушечкой.

(верхний правый) 'Так сидеть не правильно'

Не разваливайтесь и не съезжайте со спинки мягкого кресла.

(нижний левый) 'Как правильно вставать с кровати'

Поднимаясь с кровати, избегайте поворачиваться или изгибаться с раздвинутыми коленями. В первую очередь напрягите мышцы живота, согните колени и перекатитесь набок; после этого оттолкнитесь руками и сядьте, опустите обе ноги с края кровати, и встаньте на ноги. Совершайте это же в обратном порядке, когда ложитесь в кровать.>>

@Как правильно лежать

Когда вы прилегли отдохнуть, убедитесь в том, что вам удобно и что ваша уязвимая и чувствительная спина не напряжена и не перекручена в одну из сторон. Если ваша кровать слишком мягкая, полезно будет поместить между матрацем и рамой кровати твердую доску или снять матрац и положить его на пол, чтобы он не провисал. Если вы предпочитаете лежать на спине, то при этом неплохо бывает подложить под ноги подушку для того, чтобы устранить прогиб позвоночника (см. стр. 43).

С целью облегчения болей в промежности, спине и болей от геморроя полезно полежать на груди. При этом, для того чтобы выпрямить спину, положите одну или даже две подушки под живот и пах. Чтобы освободить от давления вашу увеличившуюся в размере грудь, можно подложить две подушки под голову и плечи (сразу после кесарева сечения вы не сможете лежать так, но через недели две-три такая поза вам будет доступна). По возможности отдыхайте в таком положении. Многие месяцы вы не могли лежать на животе, насладитесь этой возможностью теперь! Однако, поднимаясь с кровати, будьте внимательны (см. стр. 25).

@Как правильно стоять и заниматься домашними делами

Когда вы поднимаете что-то тяжелое, следите за тем, чтобы ваша спина склонялась ровно, не изгибаясь и не перекручиваясь ни вправо, ни влево. Перед тем как толкнуть или потянуть на себя какой-нибудь тяжелый предмет, например что-нибудь из мебели, убедитесь в том, что ваши колени согнуты и задействованы. Если вы поднимаете переносную кроватку с ребенком, возьмитесь за ручку кроватки так, чтобы головка ребенка располагалась к вам как можно ближе – в этом случае усилие спины будет наименьшим. Помните о том, что нужно щадить спину и в тех случаях, когда вам приходится выполнить необходимые домашние дела, требующие низкого положения тела – когда вы стелите кровать или одеваете старшего малыша, ни в коем случае не наклоняйтесь, а становитесь на колени. Опускайтесь на корточки или становитесь на колени и тогда, когда вам нужно поднять что-нибудь с пола. Работая с пылесосом, перемещайте вес своего тела вперед и

назад относительно выставленной вперед ноги, сохраняя спину прямой; старайтесь не перекручивать спину при наклонах вперед.

Обувь может оказывать влияние на то, как вы стоите. Плоский или низкий каблук уменьшает ваше стремление сгибать спину. Старайтесь избегать высоких каблуков, потому что они смещают центр тяжести вашего тела вперед и увеличивают искривление позвоночника.

<<рис на стр. 26

(левый) 'Как правильно поднимать тяжести с пола'

Перед тем как поднять с пола старшего малыша или тяжелый предмет, вроде корзины с бельем, втяните живот, подожмите ягодицы и напрягите тазовое дно. Удерживая спину прямо, согните ноги, присядьте на корточки или опуститесь на колени, подтяните груз поближе к телу и, приняв основную тяжесть на более сильные мышцы ног, медленно поднимитесь и встаньте. Такая последовательность защитит мелкие мышцы, связки и суставы вашего позвоночного столба, и к тому же, это отличный способ чтобы нагрузить время от времени вялые мышцы бедер и ног. Никогда не поднимайте тяжести, нагибаясь за ними прямо или в сторону.

(правый) 'Как правильно стоять'

Когда вы стоите и занимаетесь домашними делами, ставьте одну ногу на низкий стульчик или на две или три толстые книги, или устраивайте ногу на нижней полке кухонного шкафа. Такое положение ног даст вам возможность держать спину в наиболее удобном для нее положении.>>

@ 'Спина и ваш ребенок'

Если вы ведете себя неосмотрительно, то много из того, что вам приходится делать с вашим ребенком, может закончиться для вас болью в спине, особенно после того, как ваш малыш вырастет и станет тяжелым.

@Кормление

В течение первых месяцев вам придется провести очень много времени за кормлением вашего ребенка; тело, лишенное опоры и осевшее, влечет за собой боли в спине или усиление тех болей, которые у вас уже есть. Во всех случаях следите за тем, чтобы нижний отдел вашего позвоночника имел опору. Если вы кормите сидя на стуле, поднимите вашего малыша повыше, для чего рекомендуется при сидении поставить ноги на низкий стульчик, на коробку или на стопку книг, а если ваш ребенок еще совсем маленький, то положите дополнительно на колени подушку. Вы сразу почувствуете себя значительно удобнее.

Если вы предпочитаете кормить ребенка сидя на полу, убедитесь, что ваша спина надежно прижата к шкафу или стене.

Не кормите сидя на краю кровати, потому что при этом ваше тело оседает вперед. Лучше хорошенько усадитесь на кровати около стены или спинки в изголовье, выпрямите спину и дайте ей надежную опору.

Кормление грудью лежа на боку позволит вам при этом отдохнуть и облегчит возможную боль в спине.

<<Рис. стр. 27

(верхний левый) 'Правильное положение тела при кормлении'

Убедитесь, что ваша спина выпрямлена и имеет опору. Подложите под поясницу маленькую подушечку, чтобы поддержать нижний отдел позвоночника. Положите ребенка на подушку и поставьте ноги на низкий стульчик или стопку книг.

(верхний правый) 'Неправильное положение тела при кормлении'

Не следует сидеть без опоры для спины и наклонившись вперед.

(нижний левый и правый) Если вы кормите грудью сидя на полу, используйте в качестве опоры для спины стену или шкаф.

Кормление грудью лежа на боку облегчит боль в спине. Положите голову на подушку и положите еще одну подушку между колен, если сочтете это удобным.>>

<<Рис. на стр. 28

(верхний и средний левый) 'Как менять пеленки'

Можно менять пеленки держа ребенка на коленях, присев при этом на средней высоты стул. Неплохо при этом будет подложить под ребенка чистое полотенце, которое защитит вашу одежду и будет являться хорошей "платформой" для лежащего малыша.

Если вы меняете пеленки на полу, присядьте, подложив одну ногу под себя, другую же ногу просто согните в колене и опирайтесь на нее, чтобы щадить спину.

(средний справа) 'Как купать ребенка'

Идеальная ванночка для малыша устанавливается поперек вашей большой ванны и может быть при этом легко наполнена и опорожнена. Вам следует вставать перед ванной на колени и держать спину прямо.

(нижний правый) 'Как перевозить ребенка'

Если вы выбрали для этой цели нагрудник типа "кенгуру", убедитесь предварительно, что ваш ребенок располагается по центру вашего тела, а длину лямок нагрудника можно легко менять. Не следует носить ребенка в нагруднике слишком низко: нормальной высотой будет та, при которой вы сможете поцеловать вашего малыша в макушку.

(нижний левый)

Для того чтобы не сутулиться, выбирайте большую или складную прогулочную коляску с ручками, расположенными на уровне ваших бедер. Если у вас высокий рост, вам следует попробовать несколько моделей колясок и выбрать наиболее удобную.>>

@Как менять пеленки

Пеленки можно менять стоя, сидя или на коленях, но во всех случаях стоит проявлять осознанность, потому что это занятие требует напряжения спины. Всегда имейте все необходимое, что вам может понадобиться для пеленания, наготове и под рукой.

Лучше всего ваша спина будет чувствовать себя, если вы присядете, положив ребенка на колени, на средней высоты стул. В первые месяцы после рождения ребенка, пока он еще не научился переворачиваться на грудь, вы можете пеленать его на столе. Следите за тем, чтобы стол был правильной высоты с на уровне вашей талии с в этом случае вы не будете горбиться. В качестве альтернативы можно перепеленать ребенка на полу, но никогда не нагибайтесь над ним и не становитесь на колени; вам следует присесть, подложив одну ногу под себя, а не другую, согнутую в колене, опираться. Если вы решили перепеленать ребенка на своей кровати, встаньте перед кроватью на колени. Никогда не сутультесь!

@Купание ребенка

При купании старайтесь не ставить ванночку на низкий стул, потому что при этом ее обычно приходится наполнять из кувшина или шланга, а опорожнять в ведро, которое вам после этого нужно будет нести до раковины и высоко поднимать, чтобы вылить. Самое лучшее, если вы приобретете для купания малыша ванночку, которую можно устанавливать поперек вашей собственной ванны, в таком случае ее можно будет наполнить и опорожнить с легкостью. За неимением таковой, можете искупать новорожденного в тазике для мытья рук, в раковине или большом тазу для стирки на столе; после того как ваш малыш немного подрастет, он с удовольствием будет купаться в большой ванне вместе со своими родителями.

@Перевозка ребенка

Подбирая для себя нагрудник-"кенгуру" или большую или складную прогулочную коляску, не забывайте о своей спине. Убедитесь в том, что нагрудник легко одевается и его удобно носить (см. стр. 65), при этом головка ребенка должна находиться на уровне вашей грудины, чуть ниже подбородка. Ручка большой или прогулочной коляски должна находиться не

ниже вашей талии, в противном случае вы будете сутулиться; если у вас и вашего мужа имеется существенная разница в росте, лучше выбрать коляску с регулируемой высотой ручки.

Для первых месяцев после рождения ребенка вам следует приобрести специальное детское навесное сиденье для автомобиля, такое, чтобы ребенок в нем смотрел вперед по ходу движения; выберете самое легкое детское сиденье с ручкой для удобной переноски.

#### @'Боль в спине е где она бывает'

После родов спина может болеть в любом месте, от шеи до копчика. Боль в шее и верхней части спины может оказаться следствием неудачного положения вашего тела при кормлении, пеленании или купании. Боль выше поясницы может быть вызвана эпидуральной анестезией; боль в нижней части спины зачастую представляет из себя последствие растяжения связок во время родов или неправильного ухода за спиной после появления ребенка на свет, болью в копчике вы можете оказаться обязанной тому, что эта часть тела испытала на себе давление в момент рождения ребенка. Стрессовое состояние или усталость также могут быть причинами появления новых или усиления существующих болей в шее и спине.

Очень часто после рождения ребенка женщины испытывают боли в крестцово-подвздошном суставе, в месте соединения позвоночника и тазовых костей (см. стр. 12). Как правило, болевые ощущения испытываются вокруг суставов (расположенных непосредственно под парой ямочек, которые имеются у вас на спине в районе поясницы). Боль может отдаваться в ягодицы, одновременно с этим вы можете переживать неприятные ощущения впереди над лобковой костью. Может случиться и так, что боль в спине вы будете испытывать постоянно в течение длительного времени, одновременно с болевыми ощущениями, имеющими отношение к ногам. От ходьбы, даже на небольшие расстояния, боль обычно усиливается. Если боль отдается вам в ноги, естественно, вам будет тяжело их нагружать (например, переносить небольшой вес или забираться по ступенькам), а после продолжительного сидения ваша спина и ноги могут затекать. Отдохнув лежа на кровати, вы почувствуете небольшое облегчение. Боль может также ощущаться, когда вы переворачиваетесь в кровати.

#### @Повреждение межпозвонковых дисков

Очень острые боли в спине могут быть следствием повреждения дисков, находящихся между позвонками. Повреждения дисков могут являться причиной прострела (острой резкой боли в нижней части спины) или ишиаса (болей в седалищном нерве е в этом случае болит в ягодицах и на внутренней стороне бедер, икр и стоп ног); такая боль может усиливаться при сидении, кашле или наклонах вперед е всего этого, по возможности, будет необходимо избегать. Облегчить боль можно лежа. Излечение серьезных травм, связанных с повреждением межпозвонковых дисков, обычно сводится к продолжительному постельному режиму. Если вам не удастся облегчить свои страдания самостоятельно, обратитесь к врачу, который предложит вам пройти курс физиотерапии.

#### 'Как облегчить боль в спине'

Вы можете следовать рекомендациям по уходу за своей спиной и несмотря на это все равно испытывать боли. В таком случае вам можно предложить несколько способов уменьшения и облегчения болезненных ощущений.

От боли в верхней части спины, или торакальной боли, зачастую можно избавиться при помощи вращения плеч (см. стр. 45), боль в шее можно облегчить поворотами головы попеременно в одну и другую сторону.

Повороты тела лежа на спине (см. стр. 51), лежа на боку (\*Повороты тела лежа на боку\*, стр. 50), сидя на стуле (\*Повороты тела сидя\*, стр.

56) и стоя (\*Повороты тела стоя\*, стр. 59) е отличные упражнения для облегчения боли в спине, снятия усталости и напряжения.

Если ваши болевые ощущения сосредоточены в области крестцово-подвздошных суставов, лягте на пол и попробуйте выполнить одно или оба описанных ниже упражнения. Выполняя упражнения, нагружайте ногу с той стороны тела, в которой вы испытываете боль. На фотографии внизу показано, как нужно выполнять упражнение для облегчения боли с правой стороны. На фотографии, относящейся к следующему упражнению, показано, как облегчить боли, которые вы испытываете слева.

#### @Подтягивание колена к плечу

На фотографии показано положение тела при выполнении упражнения с целью облегчения правосторонней боли в спине. Согните правую ногу и возьмите ее за колено правой рукой, одновременно левой рукой подтянув пятку ноги к паху. Прижав плечи к полу и удерживая их ровными и неподвижными, а левую ногу выпрямленной, тяните согнутую ногу дальше вверх в сторону правого плеча, до тех пор, пока это будет возможно без неприятных ощущений, после чего расслабьтесь. Повторите серии подтягиваний и расслаблений несколько раз, затем встаньте на ноги следующим образом: держа колени согнутыми и сжатыми, повернитесь на бок, оттолкнитесь от пола и встаньте на четвереньки, после чего осторожно поднимитесь во весь рост, сохраняя спину прямой. Если у вас болит в левой стороне спины, выполняйте упражнение с согнутой левой ногой.

#### @Повороты

Лягте на пол на спину. В случае левосторонней боли, согните левую ногу и занесите ее за правую так, чтобы мысок левой ноги находился под икрой правой, после чего начинайте наклонять левое колено вправо. Одновременно положите правую руку накрест через тело и возьмитесь ею за левое бедро. Осторожно повернитесь до конца, затем возвратитесь в исходную позицию и расслабьтесь. Повторите несколько раз. Поднимаясь на ноги, будьте осторожны с соедините колени вместе и повернитесь на бок, встаньте на четвереньки и поднимитесь на ноги, удерживая спину прямой.

#### @'Врачебные советы'

Если вам никак не удастся избавиться от боли в нижней части спины, в качестве меры первой помощи для поддержания являющихся причиной боли суставов попробуйте носить пояс или трусики с тугой резинкой. Облегчение в этом случае вы сможете получить значительное, и этот пояс не ослабит ваших брюшных мышц, если вы будете регулярно выполнять упражнения для них, чтобы поддерживать себя в форме.

Если боли в спине не дают вам возможность нормально вести домашние дела и общаться с семьей, не раздумывая обращайтесь к врачу. Средства излечения будут самыми простейшими е вы пройдете курс укрепления и мобилизации у физиотерапевта или же вам будут предписаны сеансы отдыха в постели. Как бы там не складывались ваши обстоятельства, будет лучше, если вы решите свои проблемы не откладывая их в долгий ящик, насколько бы неудобным и невозможным это не казалось на первый взгляд. Неприятности, связанные со спиной, имеют обыкновение возникать снова и снова, проявляясь в виде все более сильных и острых хронических изводящих болей.

#### 'Ваши ощущения после рождения ребенка'

#### @'Перемены эмоционального настроения'

Неважно, насколько пылко вы ожидали появления на свет своего малыша, насколько уверовали в ценность дара материнства, способной компенсировать вашу потерю независимости и возможность получать удовлетворение от работы, все равно стоит подготовить себя еще раз к

полным усталости, напряжения и, возможно, моральных и физических травма первым неделям. В течение первых дней материнства в женщинах происходят очень сильные эмоциональные и физические перемены.

Точно так же, как части женщин в течение периода развития малыша в материнском лоне причиняют беспокойство увеличивающийся в размерах живот и растягивающиеся связки, так же для некоторых из них может показаться болезненным изменение жизненного стиля в период перехода от независимости к материнству. Событие превращения в родителя ребенка фактически является одной из самых главных жизненных "революций", очень часто воспринимаемой как "жизненный кризис" и сравнимой с такими поворотами судьбы, как замужество, утрата близкого человека, изменение или потеря работы или переезд из одного дома в другой. При этом, если вы будете подготовлены к возможным ощущениям и проблемам, которыми обычно сопровождается рождение ребенка, вы справитесь с ними с большей легкостью.

@'Что вы ощущаете сразу же после рождения ребенка'

Спектр ваших ощущений, имеющих место сразу же после рождения ребенка, может варьироваться невероятно. Вы можете испытывать эйфорию, безразличие, отстраненность, слезливость, чрезмерную радость или разочарование. Во многом ваше настроение зависит от продолжительности родов и того, как они у вас проходили. Вполне естественно ожидать, что вы будете ощущать себя усталой, если ваши роды были долгими и болезненными, в особенности, если вы пережили без сна одну или несколько ночей. В ожидании родов вы можете ставить перед собой самые разнообразные цели, а по завершению родов ощутить крушение своих надежд, по причине того, что вместо активных и естественных родов вы испытали на себе эпидуральные роды, эпизиотомию или щипцы. Может оказаться и так, что мысленно вы настроили себя на золотоволосую дочурку, а вместо нее получили темноволосого сына с отметками от щипцов на лице, который с виду будет походить на наименее желаемый вами образ собственного дитя. Некоторые женщины влюбляются в своих малышей немедленно, другие испытывают к собственным новорожденным чувство отстраненности и все, что им хочется, это отвернуться к стене и уснуть.

В добавление к первоначальной, следующей за родами, усталости, свой вклад в картину эмоциональных переживаний вносят огромные перемены, происходящие в гормональном балансе женского организма. Гормоны, ранее контролирующие процесс беременности, после родов замещаются гормонами, стимулирующими производство грудного молока и возвращающими тело в прежнее, добеременное, состояние. Все эти перемены могут оказывать весьма существенное влияние на настроение и образ мысли.

Одним из таких переживаний, ожидать которого вы не можете, будет ощущение отсутствия в вашем теле ребенка. Несмотря на то, что вы с нетерпением ожидали того дня, когда вы наконец избавитесь от своего подобного воздушному шару телосложения, после рождения ребенка вы можете почувствовать пустоту и одиночество и сильно затосковать без ворочающегося внутри вас создания; при этом ваш ребенок тоже будет чувствовать себя покинутым и одиноким. Другим странным и, возможно, совершенно неожиданным чувством будет ощущение спада, разрядки напряжения. Роды, которые вам представлялись преимущественно в виде "полного финала" беременности и началом возвращения к нормальному образу жизни, на самом деле ни что иное, как "увертюра" к абсолютно новому стилю существования.

@'Тоска по ребенку'

"Тоска по ребенку" е общая для многих тревожная послеродовая реакция. Обычно "тоска" накатывает между вторым днем и неделей после рождения ребенка, но может настичь вас и позже. Эмоции, поднявшиеся было вверх, катятся под гору. Если первые 48 часов материнства прошли для вас в розовых тонах, то, когда на вас внезапно нахлынет слезливость, депрессия, волнения и беспомощность, само собой разумеется, вы испытаете шок. Любые мелочи могут служить причиной приступов рыданий и то, что ваш

муж опоздал к вам с визитом на пять минут; или то, что медсестра ответила вам почему-то грубо. Вы можете отмечать в себе резкие перемены настроения: вот только что вы изнемогали от материнской любви, и вдруг уже содрогаетесь от отчаяния, потому что ваше дитя расплакалось. Возможно, вам следует знать о том, что около 50 процентов матерей испытывают подобные скоро проходящие настроения.

#### @ 'Первые дни дома'

Если вы начинающая мама, то как только вы оказываетесь дома, у вас могут просто опуститься руки от того, что ваши дела теперь длятся все 24 часа день за днем и конца и краю такой жизни не видно. На плечи родителей-новичков ложится дополнительный груз и им предстоит узнать, что означает быть мамой и папой; родители, у которых уже есть дети, не испытывают подобных потрясений, хотя у них есть свои проблемы и привыкание остальных членов их семьи к новому ребенку.

Многие женщины из тех, которые до этого занимали ответственную должность, испытывают пораженческие настроения из-за того, что не могут привыкнуть к домашней атмосфере и вал домашних дел захлестывает их с головой, и они раздражением обнаруживают, что к середине дня все еще одеты в халат. Если у вас пропало молоко, это тоже удар, да и само искусственное вскармливание таит в себе многие проблемы.

#### @ 'Как научиться высыпаться'

Большинство молодых женщин привыкло к бесперебойному восьми- или девятичасовому ночному сну, в связи с чем у них уходит по несколько месяцев на то, чтобы привыкнуть к своему новому образу жизни и избавиться от валящей с ног постоянной усталости. В первую очередь вам следует утвердить для себя девиз: "я сплю, когда спит мой ребенок", которому легко следовать, если ребенок у вас один, но труднее, если у вас уже есть старшие дети. Если вам не удастся поспать часик или два в течение дня, урывайте минутки так называемой "кошачьей дремы", как только это окажется возможным. Отдохните и расслабьтесь и используя при этом простые приемы релаксации, описанные на стр. 40; старайтесь устроить так, чтобы периоды кормления тоже несли с собой отдых и расслабление: когда малыш сосет, положите ноги на возвышение или свернитесь калачиком на кровати. Подумайте и согласитесь с тем, что на некоторое время вам не нужно заниматься наведением идеального порядка в доме; это как раз то, к чему может приложить руку ваш муж. Если приготовление обедов и ужинов представляет сложность для него, то непродолжительный период питания готовой едой или из быстроразогреваемых полуфабрикатов обойдется лишь в небольшие дополнительные денежные траты.

В конце концов, настанет день или дни, когда отдохнуть для вас окажется важнее, чем заняться гимнастикой. Не расстраивайтесь из-за того, что вам не удастся уделить время упражнениям каждый день и тем более не начинайте гимнастику в 23:30, когда вы валитесь с ног от усталости.

#### @ Критические меры

Если вы начинаете чувствовать себя настолько усталой и измотанной, что сомневаетесь в том, что выдержите еще десяток минут, отличным решением будет отправиться спать сразу же после ужина и скажем в 19:00 и спать до тех пор, пока ваш малыш не потребует еды. Попросите своего мужа принести вам ребенка в кровать; позвольте ему поменять пеленки и если в этом есть необходимость и пока вы занимаетесь кормлением; после того, как ваше дитя, насытившись, уснет, прикорните под одеялом и занимайтесь тем же самым до тех пор, пока не наступит следующее время кормления.

#### @ 'Волнение и стресс'

В течение первых недель вы будете волноваться постоянно; кормление, смена пеленок, сон и все будет нести с собой неожиданности. Вы можете дойти до такого состояния, когда почувствуете себя готовой броситься к телефону и слезно умолять мужа приехать домой для того, чтобы спасти и

утешить вас. Сейчас он — ваша связь с внешним миром, ваша надежда и опора. Некоторые пары пытаются продолжать жить так, как будто ничего не случилось, полагая, что ребенок никак не должен изменять их столь удобную жизнь вдвоем — даже не пытайтесь стать хорошей матерью, супругой и любовницей одновременно, это невозможно.

ⓂВаши взаимоотношения с мужем

Рождение первого ребенка очень часто разрывает устоявшиеся отношения совершенно неожиданным образом — в конце концов жизнь, в которой взаимоотношения двоих почти на 50 процентов замещаются распределением ролей на троих, уже не то, что было раньше, и прежде чем существующая ситуация будет принята к сведению, наверняка будет период привыкания и приспособления. Вам может показаться, что вы стали слишком зависимы, и в течение некоторого времени сразу после родов это желание поддержки у вас будет нарастать. Вы будете постоянно заняты хлопотами с ребенком, естественно, очень утомлены и взволнованы, может быть, подавлены, и в этом случае вам не удастся предоставить вашему супругу всю ту полноту заботы и внимания, которые ему были бы желательны. Вы можете внезапно открыть, что у вас обоих есть некие молчаливые опасения по поводу интимной жизни; возможно, в течение некоторого времени у вас не будет никакой тяги к сексу, а ваш муж будет опасаться того, что может причинить вам боль.

Если вы оба еще до рождения вашего ребенка договоритесь о том, что в первое время забота о вашей семье, а именно: большая часть забот по приготовлению еды, хождению по магазинам и уборке дома, по возможности, конечно, будет возложена на вашего мужа и ни на кого другого, то первые и самые трудные недели пройдут для вас обоих гораздо легче, а ваши взаимоотношения примут вид отношений равноправных и тем самым станут более спокойными и уравновешенными; в противном случае, если вы будете в отчаянии пытаться охватить своим участием весь дом \*и\* ребенка тоже, отношения между вами и мужем, вероятнее всего, станут напряженными. В любом случае, отец должен быть привлечен к делу с самого начала, а так как общаемся мы посредством речи, то постарайтесь поговорить с ним на эту тему загодя.

ⓂСтаршие дети

Еще одни перемены, следующие за рождением вашего ребенка, свидетелем которых вам предстоит быть, касаются взаимоотношений между вами, новорожденным и вашими старшими детьми, если они у вас есть. Многие родители перед появлением на свет своего второго ребенка очень переживают и испытывают чувство вины, особенно если промежуток между рождением старшего и младшего из их детей составляет лишь несколько лет. После рождения второго ребенка у родителей может появиться ощущение того, что они, возможно, были несправедливы к первому, отодвигая его с прежнего исключительно положения, хотя он сам все еще дитя.

Старшие малыши могут выказывать свое недовольство и ревность, вспомнив свои детские привычки — они могут начать просыпаться ночью и забывать о том, как следует ходить в туалет. Они могут не проявлять свое негативное отношение к новорожденному напрямую, превращаясь в "трудных" детей только для того, чтобы попытаться тем самым привлечь к себе \*ваш\* интерес. Даже если между новорожденным и старшим ребенком существует большой разрыв в годах, он все равно может проявлять свой страх и волнение, полагая, что может быть замещен в области вашего внимания вновьприбывшим, превращаясь в агрессивного и неопрятного. Для появившегося первым ребенка зачастую трудно поверить в то, что в семье все дети одинаково любимы, и только время, плюс ваше неизменное укрепление его уверенности в ваших чувствах, смогут доказать ему, что для вас он значит ровно столько, сколько и его соперник. Конечно, жизнь продолжается, и домашние дела должны быть все сделаны — но стоит при этом помнить, что очень многих проблем во взаимоотношениях можно избежать на ранней стадии, если не забывать вовремя сказать ласковое слово, обнять и приласкать — \*демонстрируя\* друг другу, что хотя общая канва

взаимоотношений изменилась, но внимание и любовь между вами все так же неизменны.

#### @ 'Как избежать одиночества'

Одиночество может оказаться тем, с чем вы не были знакомы раньше, до рождения первого ребенка. Одиночество настигает вас после возвращения домой и вы один на один со своим ребенком и начинаете ощущать, что скучаете по нормальной взрослой компании и разговорам.

Для того, чтобы подобного не произошло, хорошей идеей будет заблаговременно обмениваться телефонами с некоторыми из будущих мам в вашем подготовительном классе, с тем чтобы даже если вы окажетесь первой из решившихся завести ребенка среди своих друзей и родственников, у вас все равно была бы возможность общаться с кем-то, кто способен оценить возникающие перед вами трудности первых недель. Телефон может быть той необходимой для вас ниточкой к окружающей жизни, хотя он и не заменит человеческую компанию.

Узнайте у медсестры и приходящего врача телефоны таких же, как вы, молодых мам и ваших соседок; завяжите знакомство с другими матерями во время посещения районной клиники, спросите у них, есть ли в вашем районе клуб "Мать и дитя". Узнайте, нет ли недалеко от вашего дома группы поддержки Национального Фонда Новорожденных или не проводит ли собрания по соседству от вас Национальная Организация Домохозяек. Возможно, для вас окажется полезным сказать себе, что вы не единственная мать испытывающая чувство одиночества и что скорее всего большинство из тех женщин с маленькими детьми, которых вы видите на улице и в магазине, переживают сейчас то же самое.

#### @ 'Послеродовая депрессия'

Большая часть женщин проходит через послеродовой период не испытывая ничего сильнее легкого приступа тоски по ребенку. Однако около 10 или около того процентов мам страдают от более или менее острых приступов эмоционального расстройства и послеродовой депрессии и способны стать долговременным и изнуряющим. Вполне возможно, что депрессия охватит вас не сразу после рождения ребенка, до ее появления пройдет несколько недель или даже месяцев, но в любом случае ее удар по матери и по ее семье всегда бывает оглушающим.

#### @ Признаки депрессии

Большинство перенесших беременность и страдающих депрессией женщин жалуются на крайнее утомление и не просто на обычную послеродовую усталость, но на что-то гораздо более сильное и продолжительное. Печаль и рыдания, чувство ненужности и недостаточности, напряжение и волнение, беспричинный страх и вот все наиболее общие симптомы подобного расстройства здоровья. Часть женщин жалуется также и на физические симптомы и сердцебиение, головокружение, боль во всем теле, бессонницу, несмотря на крайнее утомление или полную потерю либидо (сексуальных интересов). Вы можете ощущать отсутствие аппетита и, вследствие этого терять вес; напротив, иногда бывает, вам хочется есть чаще обычного, в результате чего вы не теряете в весе, а наоборот прибавляете. Женщины, переживающие послеродовую депрессию, зачастую неулыбчивы, очень раздражительны, быстро выходят из себя и могут испытывать моменты действительно ужасного отчаяния, во время которых они просто ненавидят своих детей и желают причинить им боль.

#### @ Чувство агрессивности

Вы можете сколько угодно тешить себя надеждой на то, что ваш ребенок будет спать по двадцать часов в день, просыпаясь лишь время от времени для того чтобы поесть и что у вас при этом будет достаточно досуга для себя. На самом деле вы можете быть потрясены, когда обнаружите, что ваше двухнедельное дитя может бодрствовать по несколько часов напролет и требовать для себя постоянных развлечений, доводя вас тем временем до полнейшего смятения. Практически все нормальные родители признают, что они переживали в своей жизни хотя бы один пугающий момент,

когда их собственное дитя толкало их к черте насилия. К счастью, большая часть из нас отшатывается от этой черты, испытав ужас от собственных мыслей. Постарайтесь не винить себя в подобных переживаниях; вместо этого научитесь распознавать признаки их приближения, противодействуя им при помощи техники релаксации в критических ситуациях, которая будет описана ниже, на стр. 42, и постарайтесь найти какую-нибудь сочувствующую вам душу, с которой вы могли откровенно поделиться своими бедами (\*Полезные Адреса\*, см. стр. 125).

@Как противодействовать депрессии

Бесполезно пытаться призвать охваченную депрессией женщину "взять себя в руки" — она на это не способна. В то время, как, по ее же собственному убеждению, она должна лучиться радостью и удовлетворением, наслаждаться общением со своим новым ребенком и с легкостью и огоньком управляться со всеми домашними делами, как то бывало до наступления беременности, она ощущает, что подавленность и беспомощность засасывают ее как тряпина.

Можно с уверенностью сказать, что послеродовая депрессия в наши дни легко распознается, в том числе и вашими приходящими докторами и медсестрами — да наверняка и сами вы почувствуете, что с вами что-то не ладно и, несомненно, ваша семья тоже поймет это. Депрессия может быть излечена, и женщина в этот период может получить эффективную помощь. Для этих целей чаще всего и с успехом используется физиотерапия, таблетки-антидепрессанты и гормональные препараты. В том случае, если вы кормите своего ребенка грудью, ваш врач учтет это обстоятельство и предложит соответствующую терапию, чтобы не причинить вред вашему малышу. Очень большую помощь может оказать обсуждение своих переживаний с близкими и понимающими вас людьми — с членами своей семьи, друзьями, у которых уже есть старшие дети, приходящим врачом, медсестрой, другими мамами в поликлинике. Все они отлично поймут вас и помогут вам поверить в то, что подобное эмоциональное расстройство является для некоторых женщин частью процесса рождения ребенка и что подавляющая доля таких женщин справляется со своими бедами достаточно быстро и полностью выздоравливают.

@'Вы возвращаетесь к нормальному состоянию'

Время пройдет и сделает свое дело. За первыми наполненными непрерывными заботами неделями наконец придет тот день, когда ваш малыш срывает вас своей первой осмысленной улыбкой, когда ваш ребенок начнет "отвечать" вам и следить за вами глазами. Неожиданно для вас ваш малыш начнет учиться общению, а вы начнете понимать, что за пределами вашего родительского мирка продолжает нормальную жизнь и что моменты, которые вы переживаете сейчас, и есть то настоящее сокровище, которое останется с вами даже тогда, когда ваше "дитя" начнет зарабатывать себе на жизнь само!

По прошествии трех месяцев после родов постоянная физическая работа, связанная с уходом за вашим малышом, начнет оправдывать себя — и вы оба, и вы и ваш супруг, наконец почувствуете, как приятно быть родителями малыша.

'Как важно вовремя расслабиться'

Возможно, что вы уже изучали технику релаксации, подготавливаясь к родам в период беременности, и знаете, как во время появления ребенка на свет справиться со стрессом и заставить свое тело работать наиболее эффективно. Но даже если вы — мать очень большого семейства, все равно количество часов, проведенных вами в родах, несравнимо меньше общего времени жизни, поэтому техника релаксации, изученная вами во время занятий в классах для ожидающих детей, может быть с большой пользой

применена в повседневной жизни, а особенно в течение первых дней и недель после рождения вашего малыша.

Только что появившиеся на свет дети уже инстинктивно знают, как расслабляться; если вы крепко и нежно прижмете свое дитя к себе, то его тельце немедленно и полностью расслабитсЯ и, несомненно, вы ощутите это. Ваше тело тоже знает как расслабляться; каждый вечер, когда вы ложитесь в постель и засыпаете, ваши мышцы расслабляются и отдыхают. Однако для того, чтобы расслабиться, сон, в общем-то, необязателен; когда вы загораете в садике на заднем дворе вашего дома и солнце пригревает и пронизывает теплом и своими лучами ваше тело, вам становится очень хорошо, вам не нужно никуда торопиться и напрягаться физически, ваши мускулы расслабляются, а сами вы придаетесь покою. Оказавшись перед лицом стрессовой ситуации, напротив, вы мысленно напрягаетесь, при этом ваше тело реагирует точно так же, вне зависимости от причины неприятности или опасности. У детей свои беды, хотя во многом схожие с нашими е боль, чувство одиночества, страх перед падением и недовольство тем, что их не кормят вовремя.

#### @'Последствия стресса'

Неприятные и стрессовые ситуации, в которые нам приходится попадать в годы детства и юности, к поре зрелости вырабатывают определенную реакцию мышц тела, которая в соответственные моменты в большой степени влияет на состояние нашей осанки: плечи вскидываются и напрягаются, кулаки сжимаются, челюсти крепко стискиваются, губы сжимаются в узкую полоску, лоб хмурится, а частота дыхания увеличивается. Суматоха, происходящая в мгновения опасности или стресса в нашей голове, влечет за собой физическое напряжение, в результате чего появляется порочный круг: реагируя на испытываемое сознанием волнение, тело горбится, мускулы дрожат от напряжения, зубы желают сверкнуть в оскале; все это приводит к появлению болей и негативных физических ощущений и в еще большей степени усиливает моральное беспокойство. Подобная реакция на стрессовую ситуацию является одним из примитивнейших условных рефлексов нашего тела. Вы ощущаете опасность и ваши мышцы мгновенно напрягаются, вы готовы сражаться или убежать. В число ответных реакций подобного рода входят также усиленное потовыделение, бледность, сердцебиение, сухость во рту и учащенное и глубокое дыхание.

Во время всего периода беременности перспектива родов возвышается перед вами в отдалении подобно высочайшей горной вершине; как только вы достигнете этой вершины (чему соответствует момент родов), вам может показаться, что дальнейший спуск к лону новых родительских ощущений будет совсем уже прост. Но из опыта жизни с очевидностью следует, что может случиться так, что вы окажетесь совершенно не подготовленными к новым для вас реалиям первых дней и недель жизни с вашим новорожденным. Вам может казаться, что ваше напряжение и усталость нарастают час от часа; после того, как ваш ребенок проснется четвертый раз в течение одной ночи, вполне естественно, что ваше тело ответит на это примитивной реакцией на стрессовую ситуацию. Вы попытаетесь утешить своего малыша, но плечи ваши будут поднятыми и напряженными, волнение и усталость исказит ваше лицо, а туго свернутая пружина внутреннего напряжения заставит вас трясти несчастное дитя все сильнее и сильнее, лишь бы только оно быстрее заснуло снова.

#### @'Расслабление благодаря взаимодействию различных частей тела'

К нашей с вами удаче, имеется очень полезный закон функционирования человеческого организма, называющийся, "расслабление благодаря взаимодействию различных частей тела", при помощи которого вы можете без особого труда вывести себя из напряженного состояния и избавиться от сторбленной позы, причиной которой является стресс. В то время как, с целью выполнения того или иного движения, одна из групп мышц напрягается, другая группа мышц должна обязательно расслабиться. Этот физиологический факт вы можете с успехом использовать для того, чтобы помочь себе сами.

Например, для того чтобы расслабить и привести в нормальное состояние сжавшиеся челюсти, вы должны включить в работу мышцы, направление действия которых противоположно действию тех, которые притягивают челюсти друг к другу. Попробуйте сделать следующее: сожмите челюсти, как будто вы испытываете раздражение. Затем, не разжимая губ, опустите нижнюю челюсть вниз и остановите движение и запомните новое положение ваших зубов, недалеко отстоящих друг от друга. Теперь ваши челюсти расслаблены.

@Метод физиологической релаксации Митчелла

Опишем ваш испуг и реагирование на крайнюю степень экстремальности ситуации. Ваши плечи поднимаются вверх, руки прижимаются к бокам, при этом локти рук сгибаются, а кулаки крепко сжимаются, ноги готовы к бегу, тело наклонено вперед, подбородок уперт в грудь, ваше лицо искажено. Описанная ниже последовательность движений и техника, известная под названием "физиологической релаксации" и направлена на противодействие ответным реакциям вашего тела, заключающимся в создании напряженной позы. Вследствие закона "расслабления благодаря взаимодействию различных частей тела", выполнив предложенную последовательность действий, вы \*неизбежно\* избавитесь от напряжения и достигнете расслабленного состояния. Шаг за шагом вы переведете свое тело из позы напряженной в позу расслабления, покоя и довольства.

@Метод Митчелла

Лягте на спину так, чтобы вам было удобно, подложив под голову и плечи подушки.

1 'Плечи' Потяните свои плечи по направлению к ногам. Зафиксируйте мысленно новое и удобное положение плеч и ваши плечи расслаблены.

2 'Руки' Потяните свои локти в стороны от тела и остановите движение, как только почувствуете положение локтей удобным; зафиксируйте мысленно положение локтей и ваши руки расслаблены.

3 'Ладони' Устройте ладони поудобней на ваших бедрах или животе. Потяните пальцы так, чтобы они стали как можно более длинными и прямыми; остановитесь. Запомните для себя это новое положение пальцев и свободно лежащих, полусогнутых и расслабленных.

4 'Бедра' Напрягите ягодицы и прижмите колени к полу, направляя усилия изнутри наружу. Замрите и зафиксируйте для себя ощущение расслабленности в ваших бедрах.

5 'Колени' Стоя на коленях, поднимите пятки; остановите движение и пусть ноги свободно упадут на пол, а вы прочувствуете новое ощущение расслабленности в коленях и икрах. Запомните это ощущение.

6 'Стопы ног' Потяните стопы ног в направлении от головы. Замрите в таком положении и ощутите, как приятно и расслаблено ваши стопы висят на суставах ног; запомните это состояние стоп.

7 'Тело' Упритесь всем телом в опору под вами; прекратите давление и ощутите и запомните приятное и расслабленное ощущение в области живота.

8 'Голова' Упритесь головой в опору под затылком, затем ослабьте давление и прочувствуйте, какое расслабляющее действие оказывает подобное движение на вашу шею и верхнюю часть плеч. (Если вы выполняете эти упражнения сидя на стуле и голову упереть не во что, наклоняйте голову вперед до тех пор, пока голова не займет новое и удобное для нее положение.

9 'Лицо' (а) ваши челюсти: опустите нижнюю челюсть вниз, зафиксируйте в таком положении и прочувствуйте ощущение удобства и комфорта, в которых находятся ваши нижний и верхний, слегка раздвинутые, ряды зубов.

(б) ваш рот: растяните губы в небольшую улыбку; очень быстро, но не очень сильно вытяните губы вперед, после чего ощутите в своих мягких и теплых губах, которые сейчас должны лишь слегка касаться друг друга, приятное чувство.

(в) ваши глаза: веки приятно покоятся поверх ваших глазных яблок. Если хотите, можете закрыть глаза.

(г) ваш лоб: представьте себе, что кто-то гладит вас по лбу, разглаживая и распрямляя все напряженные черточки и складки.

<<Рис на стр. 41

'Как расслабить свои челюсти'

Крепко сжатые зубы (слева) часто соответствуют общему напряженному состоянию. Опустите нижнюю челюсть вниз, не разжимая при этом губ (в центре); зафиксируйте это положение и дайте своим челюстям возможность расслабиться, оставаясь в слегка раздвинутом положении (справа).>>

@'Дыхание при релаксации'

Так как стресс оказывает влияние на ваше дыхание, то зачастую вы с успехом можете достигнуть расслабления, изменив стиль своего дыхания. Обратите внимание: когда вы расслабляетесь, вы как правило дышите глубоко: вообразите себе собственный кошелек с деньгами с деньгами на еду на всю следующую неделю. Наверняка вы с облегчением вздохнете. Если вы будете пользоваться таким приемом для того, чтобы справиться с массой проблем, возникающих у вас в процессе ухода за ребенком, с уверенностью можно сказать, что дела у вас будут идти уверенно и легко. В начале кормления, почувствовав острую, как от иголки, боль в пострадавшем соске, глубоко вздохните и расслабьтесь. Вздохните и расслабьтесь, если окажется, что вам нужно срочно бежать за одноразовыми подгузниками. Вздохните и расслабьтесь, когда обнаружите, что ваш старший малыш раскрутил и изорвал совсем новый рулон туалетной бумаги, а содержимое собственного горшка вывалил на пол.

Воздействуйте на свое дыхание для того, чтобы достигнуть более глубокого расслабления. Делайте это не торопясь, спокойно и уверенно. Сосредоточьте свое внимание на выдохе с опустошите свою грудную клетку с пауза с затем вберите в легкие ровно столько свежего воздуха, сколько вам требуется в настоящий момент с не стоит перенапрягать себя и засасывать внутрь столько, на сколько хватит сил.

Вся прелесть метода Митчелла в том, что он срабатывает всегда, будь то день или ночь, где бы вы ни оказались и в какой бы позе вы в этот момент ни находились с кормите ли вы ребенка, стираете или ждете автобус, все равно. Для того, чтобы расслабиться, совсем не обязательно ложиться на пол, забиваясь в совершенно темную и звукоизолированную комнату. Перевести плечи в новое расслабленное положение можно просто двинув их в направлении, противоположном тому, к которому они стремятся.

@'Как пользоваться методом Митчелла'

Нет необходимости проходить через весь цикл движений каждый раз. Как правило, первыми частями вашего тела, реагирующими на стрессовую ситуацию, являются плечи, руки и лицо. Ощувив напряжение в этих частях тела, освободите их, приняв исключаящую напряженность позу и проделав соответствующие расслабляющие упражнения.

Когда ваш ребенок спит, проэкспериментируйте и определите для себя наилучшее положение тела, в котором вам удобно отдохнуть, вздремнуть или немного поспать. Момент кормления предоставляет вам прекрасную возможность попрактиковаться в технике расслабления, тем более, если вы ощущаете напряженность в теле; если вы начнете кормить своего малыша, устроившись неудобно, ваша спина немедленно заболит, но при этом вы будете бояться сдвинуться с места, из опаски перед тем, что ваше дитя перестанет сосать, в результате ваше тело напряжется и вам захочется быстрее покончить с кормлением. Почувствовав подобное, ваш ребенок может ответить вам тем же, проявив беспокойство и ударившись в плач. Неприятные ощущения во время кормления могут явиться причиной отсутствия "отпускающего" рефлекса, управляющего выделением производимого вашими молочными железами молока. Для того чтобы справиться с этим, пользуйтесь приемами релаксации. Постоянно следите за тем, чтобы вам было удобно, закрывайте глаза (если считаете это нужным) и время от времени

проделявайте последовательность движений для релаксации, чтобы расслабить свое тело полностью.

Очень многие матери страдают от того, что им очень трудно уснуть снова после того, как малыш разбудит их ночью; для того, чтобы заснуть, пользуйтесь методом релаксации и медленным успокоительным дыханием. Умение быстро расслабиться является очень ценным качеством, тем во время особых кризисных ситуаций. Помните, что, практикуя технику релаксации, вы используете время с пользой, а не тратите его попусту, и приобретенный после рождения ребенка навык расслабления будет весьма полезен вам в течение всей остальной жизни.

#### @Критические меры

Когда вам покажется, что вы уже на грани нервного срыва, попробуйте следующий прием релаксации в крайней ситуации.

Выдохните, затем, установив естественный ритм дыхания, сделайте следующее:

'Лицо' Смягчите и удалите со своего лица складки, вызванные переживанием и разомкните зубы.

'Плечи' Опустите и замрите и прочувствуйте свои плечи.

'Ладони' Расставленные, вытянутые пальцы и замрите и прочувствуйте их.

<<Рис на стр. 42

'Удобные положения тела для отдыха и релаксации'

После выполнения комплекса послеродовой гимнастики очень полезно на пять-десять минут расслабиться. Положения тела, предложенные в \*Программах на каждый день\* (стр. 62, 89 и 112), представляют из себя только самые общие руководства; в той или иной ситуации может оказаться, что вам удобнее отдохнуть в положении, описанном в этом разделе ниже.

Присядьте на стул, широко расставив ноги и расположив стопы ног на полу плоско и ровно. Сложите руки на столе и положите на них голову.>>

<<Рис на стр. 43 (первый сверху)

Ложитесь на грудь, подложив одну или две подушки под бедра и живот и еще одну или две подушки под голову и плечи для того, чтобы убрать вес тела с вашей чувствительной груди. Это положение тела может быть особенно удобным в период сразу после родов, когда вы можете испытывать неприятные ощущения в промежности, геморроидальные боли или боли в спине.

(второй сверху)

Ложитесь ровно на спину, раздвинув ноги и положив руки вдоль тела ладонями вверх. Подложите подушки под голову и под колени.

(третья сверху)

В качестве альтернативы описанной выше позе можно устроиться в положении лежа, подняв ноги на стул или низкий столик, с подушкой под головой и под бедрами.

(четвертая сверху)

Если вы находите, что вам удобнее отдыхать сидя на согнутых ногах, вы можете расслабиться, склонив голову на несколько жестких диванных подушек. Следите за тем, чтобы ваши колени были широко расставлены, а руки далеко вытянуты вперед, с тем, чтобы вы могли получать удовольствие от ощущения, что ваша спина "растягивается".>>

'Простые упражнения для расслабления'

'Раскрытие'

Встаньте прямо и начните наклоняться вперед, так чтобы ваши плечи руки свободно свисали. Постоите некоторое время в такой позе, отдыхая и спокойно дыша. Медленно раскройте, поднимая свое тело. Выпрямившись полностью, некоторое время стойте так, сохраняя спокойное и неторопливое дыхание. Вам может показаться приятным вслед за этим прогнуться назад, упершись руками в поясницу. Это же упражнение можно выполнять сидя на стуле с широко расставленными в стороны ногами.

#### 'Вращение плечами'

Совершите несколько движений назад сначала одним плечом, затем другим, а после этого обоими плечами вместе, все по несколько раз. Закончите упражнение, опустив оба плеча в расслабленном состоянии. Это упражнение поможет вам снять напряжение в шее и плечах.

#### 'Вытягивание рук'

В-Ы-Т-Я-Н-И-Т-Е свои руки над головой настолько высоко, насколько это будет возможно; подержите их так недолго, опустите руки вниз и расслабьтесь. Вы можете выполнять такие потягивания сидя, стоя или лежа на кровати.

#### 'Начало занятий'

Упражнения с 0 до 6 недели'

@'Вы подумали о гимнастике в первый раз'

Сразу же после рождения ребенка и в течение некоторого времени после этого события у вас может не быть никакого желания начинать описанную в этой книге довольно энергичную программу упражнений. Однако очень важно приступить к выполнению некоторых самых легких упражнений вскоре же после появления ребенка на свет, вне зависимости от того, какие роды вы перенесли, частично для того, чтобы улучшить свое самочувствие, частично для укрепления связок, разошедшихся в стороны мышц живота и ослабленного тазового дна.

После родов вы можете испытывать очень легкие неприятные ощущения или же вообще никаких, или же, например, у вас могут начать отекать ноги; вы можете страдать от болей в рассеченной или разорванной промежности и, что очень вероятно, в спине. Если вам пришлось сделать во время родов кесарево сечение, то вы будете испытывать достаточно сильные боли и жжение в области разреза. При этом, независимо от того, тяжелыми или легкими оказались ваши роды, в течение первых часов после появления ребенка на свет каждый раз, поворачиваясь в постели, вы будете обнаруживать, что из вашего влагалища выделяется заметное количество крови с лохиями. Это может беспокоить вас и вынуждать оставить мысль о начале упражнений до более отдаленных, лучших времен. Если у вас будут швы в области тазового дна или живота, вы также, возможно, обеспокоены тем, что ваши швы могут разойтись, как только вы начнете двигаться более или менее энергично. Однако вы можете быть совершенно уверены в том, что все упражнения, представленные в начальном разделе данной части (для первых 48 часов) не только безопасны, но и крайне необходимы для скорейшего восстановления хорошей формы, и первые четыре из них вы можете уже выполнять, находясь в своей палате в клинике.

#### 'Упражнения во время кормления'

В течение первых нескольких дней после родов у вас может не оказаться возможности выполнять предписанные для этого периода упражнения

регулярно, поэтому постарайтесь делать упражнения для своего тела в любой подходящей для этого ситуации. Возьмите в привычку поджимать и расслаблять мышцы тазового дна и втягивать и отпускать живот каждый раз, когда вы кормите своего малыша. Поставьте себе целью выполнять до 20 сильных сокращений каждой группы мышц, выполняя по пять сокращений за один цикл упражнения (см. стр. 49 и 52). Обязательно постарайтесь выполнить в течение первых недель все предложенные на этих страницах упражнения, за исключением \*Упражнений для стоп ног\*.

#### @'Послеродовая боль'

У многих матерей процесс инволюции и сокращения матки и в течение первых дней протекает очень болезненно (послеродовая боль), причем особенно сильные боли бывают в моменты кормления грудью. Причиной этого является гормон окситоцин, заставляющий матку сжиматься, одновременно являющийся и стимулятором "отпускающего" рефлекса груди. У женщин, практикующих искусственное вскармливание, подобные сокращения могут проявить себя во время выполнения упражнений для мышц живота. Несмотря на причиняемое неудобство, эти ощущения нормальны и свидетельствуют о правильном протекании процесса. Выполняйте упражнения, описанные на стр. 49, для того, чтобы "отдышаться" во время подобных приступов боли.

#### @Будьте осмотрительны

С того момента, когда вы ощутили, что способны приступить к выполнению упражнений более энергично, следует обязательно соблюдать следующие правила:

- 1 Прекращайте упражнений, ощутив боль или усталость.
- 2 Остановитесь, если почувствовали головокружение, тошноту или слабость.
- 3 Научитесь лучше чувствовать свое тело, для того чтобы излишне не перенапрячь ослабленные мышцы.
- 4 Если вы устали и пришло время для сна, отложите выполнение упражнений на потом. Тоже самое относится к болезненному состоянию и высокой температуре.

#### @Предупреждение

Ни в коем случае не пробуйте выполнять в течение этого периода после беременности описанные ниже упражнения:

- 1 Поднятие обоих сразу прямых и вытянутых ног лежа ровно на полу на спине.
- 2 Переход в положение сидя из положения лежа прямо на полу на спине с прямыми вытянутыми ногами.

#### 'Первые сорок восемь часов'

##### 'Дыхание и первые упражнения для мышц живота'

Эти упражнения улучшат циркуляцию крови, поспособствуют сокращению и укреплению мышц живота и помогут вам расслабиться.

Удобно лежа на спине, согните колени и спокойно положите руку на живот. Глубоко вдохните через нос, затем выдохните воздух через слегка приоткрытые губы и, в конце выдоха, втяните живот. Некоторым женщинам кажется странным, что в момент выдоха живот должен быть именно втянут, однако такое положение живота является естественным при дыхании. Как только вы заучите эту последовательность, она с успехом поможет вам расслабляться при помощи дыхания.

##### 'Покачивания лежа на боку'

Это упражнение и первый шаг на пути к сокращению и укреплению ваших ослабленных мышц живота.

Лягте на бок, согнув колени. Выдохните и втяните живот, округлив при этом спину; затем расслабьтесь и выпрямите спину в пояснице. Начните с шести раз, постепенно увеличив число выполнений до двадцати на каждом боку.

При помощи ритмичных покачиваний вперед и назад с втягивания и расслабления мышц с вы можете облегчить болевые ощущения в спине. Усложните упражнение: втянув живот, задержитесь в напряженном состоянии, просчитав до пяти; не задерживайте при этом дыхание, дышите спокойно и не торопясь. Попрактиковавшись в упражнении достаточное время, попробуйте, выгибая спину, одновременно втягивать и отпускать, напрягая и расслабляя мышцы, тазовое дно. Это упражнение идеально совмещается с кормлением малыша.

#### 'Упражнения для стоп ног'

Описанные ниже движения улучшат циркуляцию крови в ваших ногах; это особенно важно, для тех кто вынужден долгое время оставаться в кровати.

Лягте удобно, вытянув ноги прямо и раздвинув пятки примерно на 30 см. После этого согните стопы ног и потяните их вверх и вниз по отношению к коленям (справа и справа внизу). Движение стоп ног должны быть быстрыми и энергичными и выполняться не меньше тридцати секунд. По окончании упражнения совершите по восемь вращательных движений обеими стопами (внизу).

#### 'Покачивания тазом'

Это упражнение способствует сокращению и укреплению мышц живота. Упражнение также поможет вам облегчить боль в спине, "послеродовую боль", вызванную сокращением матки, а перенесшим кесарево сечение с избавиться от газов.

Лягте на спину, как вам удобно, согнув колени и сложив их вместе. Выдохните, втяните живот, подожмите ягодицы так, чтобы они сошлись вместе, поднимите таз вверх и крепко прижмитесь спиной к кровати. Выдержите такую позу, просчитав про себя до четырех. Когда вы почувствуете себя в состоянии усложнить упражнение, попробуйте удерживать мышцы напряженными до счета десять, при этом отрывая голову от подушки и поднимая ее вверх и вперед. Упражнение может выполняться одновременно с поджиманием тазового дна (стр. 52).

#### 'Основное упражнение для тазового дна'

Это очень важное упражнение укрепит ваше тазовое дно, улучшит циркуляцию крови в его мышцах и тем самым снимет боль и будет способствовать рассасыванию опухолей и кровоподтеков.

Лягте на спину, согнув колени и расставив их в стороны. Выполняя упражнение впервые, вы можете не ощущать свое влагалище, поэтому для начала сжимайте, закрывайте и расслабляйте анальное отверстие, как вы это обычно делаете для того, чтобы сдерживать газы. На следующей стадии представьте себе, что из вашего влагалища выпадает тампон. Втягивайте мышцы влагалища внутрь и вверх, как будто вы хотите удержать этот выпадающий тампон или прекратить мочеиспускание. Задержите мышцы в напряженном состоянии, затем расслабьтесь. Теперь повторите это быстрое сокращение мышц, но постарайтесь сделать это медленно, выдерживая мышцы напряженными в течение двух или трех секунд. Старайтесь выполнять эти сокращения мышц каждые пятнадцать минут в течение дня. По мере того, как ваши мышцы укрепляются, увеличивайте время удерживания их в напряженном состоянии до четырех или пяти секунд. Точно так же, как вы должны стремиться привыкнуть к хорошей внешней осанке и положению тела с низ подтянут, ребра подняты с вы должны заставлять себя следить за положением тазового дна, за своей \*внутренней\* осанкой.

Время от времени удостоверьтесь в степени своего прогресса с в конце мочеиспускания попытайтесь замедлить или вообще прекратить поток мочи.

### 'Тест для мышц живота'

Если вы вернетесь обратно к странице 19, вы увидите, что две половины вашего брюшного "корсета", правая и левая, к концу срока беременности как правило расходятся в стороны, чтобы дать место развивающемуся в матке ребенку. После того, как ваш ребенок появится на свет, этот промежуток между *recti abdominis* (вертикальными мышцами) может служить показателем укрепления вашего живота.

Вы не сможете уверенно прощупать этот промежуток, пока не заставите свои брюшные мышцы сильно напрячься. Для того, чтобы проверить себя, лягте на спину с согнутыми и высоко поднятыми коленями, поместите три пальца любой руки на живот сразу же под пупком, поднимите голову и плечи, свободную руку протяните к ногам и попробуйте найти промежуток между *recti*. В самом начале практически у всех женщин промежуток между вертикальными мышцами равен трем пальцам или близок к этому, причем у некоторых женщин он бывает значительно больше, равным четырем или пяти пальцам или еще шире. Постарайтесь не забывать проделывать этот тест раз или два в неделю. По мере того, как ваши мышцы будут восстанавливать свои функции, промежуток между вертикальными мышцами будет постепенно закрываться до тех пор, пока не сократится настолько, что в него с трудом можно будет поместить один или два пальца.

### 'Скобки вверх'

Это упражнение поможет вам укрепить вертикальные мышцы живота (см. стр. 19) и сократить промежуток между ними.

Лягте на спину с высоко согнутыми коленями. Выдохните и поднимите таз вверх, втянув живот и сжав ягодицы. Прижмите подбородок к груди и поднимите вверх плечи и голову, вытягивая руки вперед в сторону ног. Удерживайте такое положение тела в течение четырех секунд и после этого медленно опуститесь обратно. Начните с шести раз и постепенно увеличивайте количество выполнений до двадцати.

### 'Хорошее положение тела для отдыха с одновременной коррекцией и укреплением ягодиц'

Очень многие из перенесших беременность женщин даже представить себе не могут, что способны теперь вновь лежать, вытянувшись во весь рост, на животе. Для того, чтобы вам было по-настоящему удобно, понадобятся две подушки: одна под голову и плечи, а другая под живот и чтобы создать просторанство для вашей груди. Конечно, такое положение тела несколько не способствует укреплению или сокращению мышц живота, однако оно действительно удобно. Отдыхайте в таком положении по 15-30 минут каждый день. Если вы страдаете от болей в месте эпизиотомии, от геморроя или болей в спине, то облегчить болевые ощущения можно ритмичным сжатием ягодиц, лежа на животе описанным здесь способом. Можно с уверенностью сказать, что после родов все женщины, включая и тех, кто перенес кесарево сечение, сочтут такое положение тела очень удобным для отдыха. Лежа на животе на подушках, вы сможете полностью расслабиться, при этом восстанавливая форму ваших несколько ослабленных ягодиц.

### 'Для тех кто перенес кесарево сечение'

Возможны два вида родов с использованием кесарева сечения:

\*Запланированные\* и вы заранее знаете, что для безопасных для вашего ребенка родов вам будет сделано кесарево сечение;

\*В случае опасности\* и решение, что для того, чтобы ваш ребенок появился на свет, вам необходимо сделать кесарево сечение, было принято во время родов.

Для операции вам скорее всего сделают общий наркоз, после которого у вас могут быть кратковременные проблемы с дыхательными путями, так как наркоз оказывает воздействие на легкие. Может оказаться и так, что в

вашем случае дело ограничится эпидуральной анестезией, и вы, в момент появления вашего дитя на свет, будете находиться в сознании. Вне зависимости от того, как эта операция у вас проходила, в последствии в местах разрезов вы будете испытывать достаточно сильные боли, вследствие которых вам будет трудно ходить и поворачиваться. Если в течение первых дней после операции вам покажется, что вам нужна дополнительная помощь, обязательно попросите о ней.

#### @ 'Специальные упражнения послеродового периода'

Если вы решитесь приступить к выполнению этих упражнений сразу же после родов (насколько это окажется возможным), то, несомненно, ваше состояние значительно улучшится. Все эти упражнения способствуют улучшению циркуляции крови и релаксации.

Лягте удобно на спину, вытяните вперед ноги, удобно и хорошенько обопритесь на подушку.

1 Энергично согните и выпрямите стопы ног (тридцать раз).

2 Совершите по десять вращений стопами ног в каждом направлении.

3 Крепко прижмите колени к опоре под вами и отпустите (десять раз).

4 Крепко сожмите ягодицы и отпустите (десять раз).

5 Согните и вытяните каждую ногу попеременно (десять раз).

6 Тренируйтесь глубоко дышать, наполняйте полностью и опустошайте до конца свои легкие. Если вам захочется прочистить горло, выдыхайте воздух со звуком "хафф-хафф", придерживая швы обоими руками

7 Если после анестезии у вас не в порядке дыхание, к вам может прийти желание хорошенько откашляться. Самое, может быть, удобное в этом случае положение тела для кашля это, сидя на кровати, опустить ноги на пол. Можете также сесть на высокий стул. Раздвиньте колени, прижмите свои швы подушкой, \*наклонитесь вперед\* и резко прокашляйтесь "хафф".

<<Рис на стр. 54

При кормлении ребенка положите одну подушку под колени с это предотвратит скольжение вашего тела по кровати вниз, а еще одна подушка, расположенная в области швов, облегчит болевые ощущения. Придерживайте головку ребенка обеими руками, а ножки пропустите под локоть, как показано на рисунке.>>

#### @ 'Некоторые полезные советы'

В первые дни после родов удобнее всего лежать или сидеть оперевшись на подушки в кровати или в мягком кресле.

@Как правильно подниматься с кровати и ложиться обратно

Выберите по возможности низкую кровать, в противном случае пользуйтесь дополнительно стулом. Для того чтобы встать с кровати из положения полулежа, с помощью рук и ног осторожно и не резко поднимите свое тело немного вверх. Переместитесь к краю кровати и перенесите ноги по одной за край, опустите их на пол (если вам покажется это необходимым, помогайте ногам руками). Раздвиньте колени, поддержите свою рану руками, наклонитесь вперед и медленно встаньте на ноги. Возможно, что в первый раз вам понадобится помощь. Через несколько дней вы уже сможете лежать, вытянувшись во весь рост. В этом случае для того чтобы подняться с кровати удобнее сначала перевернуться на бок, после этого согните колени, и отжимаясь руками, приподнимитесь в постели, перенесите ноги через край кровати и встаньте на ноги.

Для того чтобы лечь в постель, присядьте на матрац \*как можно ближе\* к вашим подушкам. Убедитесь в том, что вы сидите не на самом краю постели, а надежно и плотно в глубине. Теперь, по одной, поднимите ноги и перенесите их в кровать, помогая ногам руками, если сочтете это необходимым.

@Как стоять и ходить

Возможно, что в самом начале вам придется придерживать свои раны руками с однако если вы сможете выпрямляться, то боль уменьшится. Когда

вы ходите по комнате и в туалет, дышите глубоко и спокойно, это поможет вам расслабиться и справиться с болью.

#### @Как кормить ребенка

Сядьте в постели или в кресле и надежно подоприте свое тело подушками. Положите одну из подушек поверх своей раны и это поможет вам уменьшить давление тела ребенка на особо чувствительные сейчас области живота. Так же, как и многим из перенесших кесарево сечение матерям, вам может показаться удобным кормить малыша, подложив его под локоть.

#### @'Боль'

Перенесшие кесарево сечение страдают от болей, источников которых может быть по меньшей мере три: это собственно ваши раны, "послеродовая боль" (см. стр. 48) и газы в брюшной полости.

#### @Выход из положения

1 Вам могут предложить воспользоваться обезболивающим. От него не стоит отказываться и нет необходимости страдать от болей, к тому же эти препараты безопасны для вашего ребенка.

2 Для того чтобы избавиться от газов и облегчить последствия их прохождения через кишечник, осторожно погладьте живот и ведите рукой, начиная от правой стороны паха, вверх наискосок через брюшину под левую сторону грудной клетки, затем вниз к левой стороне паха. Повторите эти движения несколько раз и они должны вам помочь постепенно протолкнуть газы по толстому кишечнику и в конце концов избавиться от них.

3 Покачивание тазом (см. стр. 51) также поможет вам справиться с дискомфортом, причинами которого являются газы.

4 Осторожно наклоняйте сложенные вместе колени из стороны в сторону (см. стр. 77)

#### @'Выполнение обычных упражнений для послеродового периода'

По всем вопросам вы можете советоваться с вашим акушером-физиотерапевтом. Нельзя сказать, что вы сейчас заметно отстали от остальных мам, но принимая во внимание то, что вы перенесли довольно сложную операцию и теперь у вас на руках ребенок, следует иметь в виду, что для того чтобы оправиться и восстановиться после родов, вам, скорее всего, потребуется больше времени, чем вашим подругам, которые рожали обычным путем, через влагалище. В течение первых четырех недель или даже более для вас особенно важно не волноваться и не перенапрягаться.

#### @Как вести себя дома

После того как вы выпишитесь домой, постарайтесь отдыхать как можно больше и отложите все привычные для вас домашние хлопоты до лучших времен, когда вы почувствуете в себе силы приняться за них. Если члены вашей семьи или друзья возьмутся выполнять часть домашних дел, например, вызовутся ходить за покупками, готовить или убирать, обязательно воспользуйтесь их предложением.

По прошествии нескольких недель вы постепенно окрепнете и со временем сможете наверстать других мам, чьи дети появились на свет обычным путем.

#### 'По прошествии двух или трех дней'

#### 'Покачивания тазом сидя'

Это упражнение поможет вам добиться скорейшего укрепления ваших брюшных мышц, уменьшить промежуток между ними и способствует облегчению боли в спине.

Сядьте на край стула, расставьте ноги в стороны и положите руки на колени. Вдохните и втяните живот так сильно, как только сможете, прогнув при этом спину бананом; расслабьтесь и выпрямите спину. Повторите упражнение шесть раз, постепенно увеличивая количество выполнений до двадцати. Усложните упражнение: выдерживайте напряженную позу в течение

пяти, а затем десяти секунд. Старайтесь дышать неглубоко, но спокойно и неторопливо.

#### 'Наклоны в стороны'

Это упражнение создает нагрузку для мышц боковой и передней части вашей поясницы.

Сядьте на стул прямо, расставив колени и ноги в стороны. Подожмите живот и плотно устройтесь на сиденье стула. Наклонитесь вправо, контролируя свое тело и не позволяя ему изгибаться вперед или назад. Протяните руку к полу. Медленно выпрямитесь вверх и при этом ваш живот должен быть подобран и выпрямившись, расслабьте мышцы живота. Повторите то же самое, наклоняясь влево. Начните с четырех наклонов в каждую сторону, постепенно доведите количество наклонов до двадцати.

#### 'Повороты в талии'

В этом упражнении нагружаются диагональные (косые) мышцы живота; упражнение способствует коррекции талии и укреплению спины.

Сядьте на стул прямо, расставив ноги в стороны и сложив руки перед грудью. Убедитесь в том, что вы сидите надежно и удобно и ваша спина прямая, после чего сильно втяните живот. Повернитесь вправо так далеко, как только сможете; сосчитайте до четырех и повернитесь влево; снова сосчитайте до четырех; вернитесь в исходное положение и расслабьте мышцы живота. Сначала выполняйте по шесть поворотов в каждую сторону, затем постепенно увеличивайте количество поворотов до двадцати.

#### 'Попеременное поднятие коленей'

Это упражнение поможет вертикальным мышцам (recti abdominis) вашего живота укрепиться и сократиться в длине.

Сядьте на край стула, несильно упритесь ладонями в сиденье у себя за спиной и согните локти. Сильно втяните живот; прогните спину, подайтесь чуть-чуть назад и поднимите вверх левое колено.

Поменяйте колени и когда ваше левое колено идет вниз, правое должно идти вверх; дышите при этом неглубоко и размеренно.

Начинайте выполнять с десяти раз, постепенно увеличивая количество раз до двадцати. Для того чтобы усложнить упражнение, по мере того как мышцы вашего живота укрепляются, выкидывайте руки перед собой вперед и хлопайте в ладоши. Выполнив двадцать подъемов колен попеременно, сделайте паузу, затем выполните еще двадцать подъемов.

#### 'Коррекция и укрепление груди'

Выполнять это упражнение в первый раз лучше перед зеркалом. При этом вы должны видеть, что мышцы, лежащих у вас под грудью, напрягаются. Некоторые женщины отмечают напряжение мышц в самой груди.

Сидите в той же позе, как для выполнении \*Поворотов в талии\*. Начинать давить ладонями рук на предплечья. Прекратите давление. В процессе выполнения почувствуйте, как ваши грудные мышцы сначала напрягаются, а затем расслабляются. Начните с десяти повторений, постепенно увеличивайте их число до двадцати.

#### 'Упражнение для быстрого расслабления и мобилизации мышц спины'

Это полезное упражнение, при помощи которого вы сумеете быстро расслабиться, может выполняться практически в любой обстановке и в любое время.

Сядьте на стул прямо, раздвинув в стороны ноги и колени. Наклонитесь вперед, выдохните и расслабьтесь, так, чтобы ваши голова и руки тяжело повисли вниз. Оставайтесь в таком положении некоторое время, сохраняя обычное и спокойное дыхание, ощущая, как из вашего тела выходит напряжение. Затем медленно поднимите тело вверх и сначала выпрямляйте низ спины и поясницу, за которыми должны следовать плечи и, в самом конце, голова и именно в таком порядке. Выдержите это расслабленное, но прямое

положение тела в течение некоторого времени, при этом следите за тем чтобы плечи ваши не были приподняты.

Повторите такие медленные наклоны и подъемы еще несколько раз, до тех пор, пока не почувствуете, что спине вашей стало приятно и легко.

#### 'Покачивания тазом стоя'

Это упражнение поможет сокращению вертикальных брюшных мышц и облегчит боли в спине.

Встаньте прямо, слегка расставив ноги в стороны, согните колени и положите руки на внешнюю сторону бедер. Выдохните, сильно втяните живот и прогните спину. Расслабьтесь и выпрямите спину, начиная с поясницы. Повторяйте упражнение ритмично, выдыхая воздух каждый раз, когда подтягиваете живот, и вдыхая, когда выпрямляете спину. Начните выполнение с шести раз, постепенно увеличивайте до двадцати. Усложните упражнение с постарайтесь задержать мышцы живота в напряженном состоянии в течение пяти секунд, дышите при этом неглубоко. Для того чтобы исправить свою осанку, выпрямите колени, поднимите грудную клетку, втяните живот и подберитесь сзади.

#### 'Вращение бедрами'

Выполняя вращение бедрами, вы используете все мышцы живота, а также мышцы нижней части спины. Это упражнение не только поможет вашим растянутым и ослабленным мышцам укрепиться и сократиться, но и мобилизует, снимает усталость и облегчает боли в нижней части спины.

Встаньте прямо, расставив ноги примерно на 30 см в стороны, слегка согните колени и упритесь руками в бедра.

Выполняйте вращение слева направо, вперед, влево, назад и снова направо. При этом ваш таз должен описать большую, медленную и точную окружность. Когда ваши бедра будут двигаться вперед, сильно втяните живот и напрягите брюшные мышцы. Сделайте десять вращение слева направо и десять вращений справа налево. Постепенно увеличивайте количество вращений до двадцати в каждом направлении.

#### 'Попеременные скольжения ногами'

Это упражнение способствует сокращению и укреплению вертикальных брюшных мышц вашего живота и сокращению промежутка между ними.

Лягте на пол, заложите руки за голову и сцепите пальцы. Согните левое колено и высоко его поднимите. Выдохните, сильно втяните живот и поднимите голову, опираясь подбородком в грудь. Не начиная движения правой ногой, скользя стопой левой ноги по полу, выпрямите левую ногу, опуская колено; после этого опустите голову.

Начинайте с одного подъема головы на каждый подъем ноги и повторения упражнения десять раз. Усложните упражнение, выполнив по два подъема ног на один подъем головы, потом по четыре, шесть, восемь и десять подъемов на каждый подъем головы; после этого, вместо того чтобы скользить ногой по полу, поднимайте ее верх. Выполняя упражнение, дышите неглубоко и ритмично.

Попробуйте выполнить попеременные скольжения ногами в ванной!

#### 'Упражнение для укрепления спины и ягодиц'

Это упражнение поможет вам укрепить ягодицы, важнейшие мышцы нижней части спины, исправить осанку и облегчить боль в спине.

Лягте на пол на грудь, устройте голову на согнутых руках. Если ваша грудь сейчас полна молока, твердая и чувствительная, не нагружайте не нее тяжесть тела, создав для груди свободное пространство, подложив одну подушку под голову и плечи и еще одну под грудную клетку. Сохраняя колени прямыми, поднимите левую ногу, не позволяя при этом бедрам выворачиваться в сторону. Задержите ногу в поднятом положении до счета четыре, затем опустите. Точно так же поднимите правую ногу.

Поднимайте ноги попеременно, по пять раз каждую. Постепенно доведите количество подъемов каждой ноги до двадцати. Если в процессе

выполнения упражнения вы почувствуете боль в спине, вам может помочь еще одна подушка под поясницей.

Можете усложнить это упражнение: не опускайте ногу полностью, а задерживайте ее в 15 см над полом, затем поднимите снова; работайте энергично и сделайте по двадцать подъемов каждой ногой.

'Программа на каждый день'

Мы рекомендуем вам выполнять указанные ниже упражнения два или три раза в день, конечно, если самочувствие позволит вам это. Самые важные упражнения отмечены звездочками (\*). Мамы, перенесшие кесарево сечение, прежде чем приступать к этой программе, должны выполнить упражнения со страницы 54.

<<Рисунки стр. 62: левая колонка. Сверху вниз>>

Первые сорок восемь часов

'Дыхание и первые упражнения для живота'

\*Циркуляция крови, мышцы живота, релаксация\* страница 49

По четыре раза как можно чаще

\*) 'Покачивания лежа на боку'

\*Мышцы живота, боли в спине\* страница 50

от 6 до 20 раз на каждом боку; выполнять упражнение в течение нескольких недель

'Упражнения для стоп ног'

\*Циркуляция крови в ногах\* страница 50

Выполнять первое упражнение в течение 30 секунд, затем второе упражнение с восемь раз в каждом направлении, 3 или 4 раза в день, прекратить через 2 дня (продолжать, если опухают лодыжки)

\*) 'Покачивания тазом'

\*Мышцы живота и ягодиц\* страница 51

От 10 до 20 покачиваний

\*) 'Основное упражнение для тазового дна'

\*Мышцы тазового дна\* страница 52

В течение всего дня

'Тест для мышц живота'

страница 52

Постарайтесь выполнять этот тест раз или два раза в неделю и замечайте постепенные изменения

\*) 'Скобки Вверх'

\*Вертикальные мышцы живота\*

Страница 53

От 10 до 20 раз

'Хорошее положение тела для отдыха с одновременной коррекцией и укреплением ягодиц'

\*Ягодицы, боль в спине\* страница 53

Отдыхайте в таком положении по 15-30 минут; сжимайте во время отдыха ягодицы по 10 раз

<<Рисунки стр. 62: правая колонка. Сверху вниз>>

По прошествии двух или трех дней

\*) 'Покачивания тазом сидя'

\*Вертикальные мышцы живота, боль в спине\* страница 56

Начните с 6, постепенно увеличивайте до 20

'Наклоны в стороны'

\*Боковые и передние мышцы поясницы\* страница 56

От 4 до 20 раз в каждую сторону

'Повороты в талии'

\*Косые мышцы живота\* страница 57

От 6 до 20 в каждую сторону

\*) 'Попеременное поднятие коленей'

\*Вертикальные мышцы живота\* страница 57. Начните с 10, постепенно увеличивайте до 20

'Коррекция и укрепление груди'

\*Мышцы груди\* страница 58

'Быстрое расслабление и мобилизации спины'

\*Релаксация и мышцы спины\* страница 58 Повторить несколько раз.

\*) 'Покачивания тазом стоя'

\*Вертикальные мышцы живота, боли в спине\* страница 59

'Вращение бедрами'

\*Мышцы живота и нижней части спины, боли в спине\* страница 59

Начните с 6 раз в каждую сторону, постепенно увеличивайте до 20.

\*) 'Попеременные скольжения ногами'

\*Вертикальные мышцы живота\* страница 60

Начните с 10, постепенно увеличивайте до 20

'Упражнение для укрепления спины и ягодиц'

\*Ягодицы и мышцы нижней области спины\* страница 61

Начните с 10, постепенно увеличивайте до 20 для каждой ноги

'Отдых и релаксация после занятий'

Для того чтобы отдохнуть положите голову на сложенные руки на стол (страница 42), старайтесь использовать метод Митчелла (страница 40-41).

'В чем нуждается новорожденный'

Вашему новорожденному ребенку, только что покинувшему уютное и безопасное прибежище материнской утробы и представшему перед незнакомым, шумным и огромным пространством внешнего мира для того чтобы приспособиться к новым окружающим условиям в первую очередь необходимы вселяющие в него уверенность внимание, забота и тепло е все это даете ему вы. Внезапные, резкие и неожиданные движения могут испугать ребенка, заставляя его произвольно выбрасывать в панике навстречу воображаемой опасности ручки. Новорожденные обычно чувствуют себя в безопасности в спокойных и уверенных руках; в умело уложенном коконе пеленок, рядом с источником привычного и безопасного тепла новорожденные дети быстро успокаиваются и расслабляются. Хорошо и плотно запеленав своего малыша, вы придадите ему чувство уверенности и покоя е это проверенно опытом жизни е однако если ваш малыш страдает выпадением или "щелканием" суставов ног, с пеленанием следует проявлять осторожность.

@'Об этом стоит подумать'

В течение первых шести недель потребности вашего ребенка минимальны е ему нужны пища, тепло, пеленки и удобное место для сна. Это стоит иметь в виду, если вы, оказавшись в детском магазине, испытаете навязанное изобилием прилавков желание купить и то, и это е все те вещи и мелочи, которые, по мнению производящих фирм, просто необходимы новорожденному для нормального развития. Вполне возможно, что к моменту появления вашего малыша на свет вы уже определитесь с выбором кроватки и транспортного средства для него, что в большой степени будет зависеть от того, есть ли у вас машина, желаете ли вы возвратиться обратно на свою работу и в этом случае отдать ребенка в ясли, есть ли у вас старшие дети, что вы предпочитаете е сидеть дома или по возможности совершать вылазки на улицу и к друзьям, обойдетесь ли вы одеждой, оставшейся малышу в наследство от подросших детей или считаете своим долгом приобрести все новое и только самое лучшее.

Естественно предположить, что в своем выборе игрушек, кроватки и прочего имущества для вашего малыша вы остановитесь только на самом

лучшем по конструкции и безопасном, однако при этом следует принимать во внимание как ваше собственное физическое состояние, так и особенности развития вашего ребенка с сведения, которые ни в одном каталоге вы не найдете.

#### @ 'Старайтесь постоянно занимать своего ребенка'

В настоящее время с определенностью установлено, что только что появившееся на свет нормальное дитя может различать внешние предметы и следить за движениями глазами; оно может слышать, ощущать вкус и запах, а буквально через несколько дней после рождения уже начинает узнавать черты лица, запах и голос своей матери. При этом новорожденное дитя полностью зависимо и его единственным и самым убедительным способом сообщить миру о своих нуждах является громкий плач. Движения новорожденного направляются младенческими рефлексам и они резкие, судорожные и неконтролируемые. Новорожденный сейчас с пассивный наблюдатель, познающий окружающий мир при помощи своих органов чувств.

Через три или четыре недели ребенок начинает целенаправленно искать глазами и следить за своими матерью и отцом и его лицо становится более сосредоточенным и осмысленным. Ребенок проявляет интерес к движущимся в поле его зрения предметам, поворачивает головку к свету, а иногда и к близкому источнику звука, такому как музыка или голос. Тело и ручки малыша в это время еще по-младенчески свернуты, а ладошки открываются только иногда, случайно и произвольно. На шестой неделе ребенок с интересом и удовольствием разыскивает лица матери и отца с его внимание в особенности привлекают их глаза и рта, он начинает задерживать взгляд на предметах на несколько мгновений, время от времени неожиданно и немного кривенько, но прелестно улыбаться.

#### @ Мы смотрим и слушаем

На этой стадии развития вашему ребенку игрушки особенно не нужны с крошечное существо полностью занято изучением нового окружающего мира, в особенности интересуюсь лицами людей, которые для него сейчас наиболее важны. Совершенно ясно, что вам не удастся заниматься со своим малышом все то время, пока он бодрствует, поэтому советуем прикрепить на стенах около кровати, где он проводит сейчас большую часть времени, яркие картинки и фотографии. Мягкие игрушки, игрушки с движущимися частями с машинки, воздушные шары, подвешенные на безопасной высоте в 20-30 см над кроваткой могут служить теми необходимыми сейчас ребенку подвижными объектами, которые будут привлекать его интерес и развивать чувственное восприятие; погремушки ему пока интересно только наблюдать и слушать, потому что держать их ваш малыш еще не в состоянии. Музыкальные шкатулки, наигрывающие какие-нибудь успокоительные мотивчики, помогают утихомирить некоторых младенцев. При этом обязательно помните, что сейчас самое удивительное и самое долгожданное явление для вашего малыша с это вы сами.

#### @ 'Как правильно носить вашего малыша'

Нагрудник-"кенгуру" наиболее удобное и естественное приспособление для переноски детей. Малыш получает удовольствие от близости вашего тела и тепла, исходящего от вас, уверенность от звука ударов вашего сердца и движений рук. Этот способ переноски хорош также с физиологической точки зрения, потому что такое положение тела вашего ребенка оказывает благотворное влияние на его функции управления головой и, кроме того, оно безопасно для суставов его тазового пояса. Нагрудник часто помогает успокоить малышей, страдающих от коликов, и просто беспокойных с пока их мама занимается всевозможными домашними делами, они наверняка прекратят плакать и скорее всего заснут. Ваш муж, бабушка и дедушка вашего ребенка и ваши друзья наверняка по достоинству оценят преимущества нагрудника-"кенгуру".

Однако некоторые дети не любят, чтобы их носили в нагрудниках, и выражают очевидный протест, когда их пытаются усадить туда, другие не любят подолгу висеть в нагруднике и требуют, чтобы их от туда достали.

Стоит проверить отношение вашего малыша к нагруднику перед тем, как вы купите для себя такое средство переноски в крупных магазинах это вполне возможно сделать.

@Как правильно выбрать нагрудник

Когда вы покупаете нагрудник или берете его напрокат у знакомых, убедитесь в том, что он имеет широкие ляжки с мягкой подкладкой, длину которых легко изменять. Следите за положением ребенка на вашей грудной клетке в ребенок должен быть расположен по возможности выше (так, чтобы вы могли поцеловать вашего малыша в макушку). Таким образом вы уменьшите нагрузку на спину. Хорошо продуманные нагрудники можно использовать даже для переноски только что родившегося дитя (они одеваются на грудь и имеют специальный подголовник), но при этом в них можно носить и годовалых детей (в этом случае нагрудник одевается на спину). В течение первых шести месяцев после родов, когда ваши кости и связки еще размягчены и особенно чувствительны и уязвимы, вам необходимо следить за тем, чтобы нагрудник висел на вас ровно, не перекашиваясь. Вы должны быть морально готовы к тому, что вам придется отказаться от нагрудника на некоторое время, если при его использовании вы ощутите боль в спине.

@Как нести малыша при помощи одной руки

Существует превосходный способ переноски младенцев без использования нагрудника, причем одна ваша рука остается при этом свободной. Возьми своего малыша в любую руку лицом от себя, при этом держите его тельце ладонью между ножек, а головку положите на свое предплечье около согнутого локтя. Для пущей безопасности пропустите ручку вашего ребенка себе под локоть. Это положение для переноски (смотри внизу) стимулирует у вашего ребенка развитие функции управления головой и зрение.

Будет неплохо, если ваш ребенок испробует все возможные способы переноски и позы для лежания, поэтому никогда не держите своего малыша в одном и том же положении подолгу.

<<Рис на стр. 64

Младенец начинает фокусировать свой взгляд начиная с шестой недели. Никогда не забывайте о том, что для вашего ребенка ваше лицо сейчас самый дорогой и важный предмет в окружающем мире.>>

<<Рис на стр. 65

Попробуйте переносить и держать маленького ребенка таким способом в это удобно и безопасно. При этом одна ваша рука остается свободной, а ваш малыш, пока вы занимаетесь делами, сможет наслаждаться зрелищем окружающего мира.>>

@'Детский плач'

Все дети, а совсем маленькие чаще всего, глотают воздух, во-первых, во время еды (особенно те, которых вскармливают из бутылочки) и, во-вторых, когда плачут, надолго предоставленные сами себе. При этом газы и воздушные пробки могут являться причиной долгого и непрекращающегося плача. Другими причинами криков и слез плач вашего малыша могут быть голод, промокшие пеленки или подгузник, чувство одиночества или усталость, жара или холод, страх, возникший от громкого звука, или предчувствия падения, нежелание раздеваться, желание что-нибудь пососать или прижаться к теплому телу. Если ваш ребенок продолжает плакать, когда вы покормили его, сменили ему пеленки, приласкали и обняли, может оказаться, что причиной его дискомфорта является воздух, который он проглотил во время кормления и который теперь медленно продвигается по его пищеводу.

@Как отвести газы

Положите ребенка себе на плечо, так чтобы его ручки и большая часть плеч свисали вниз вам за спину и очень осторожно и нежно похлопайте или погладите его по спинке. При этом туловище ребенка оказывается вытянутым

и скопившемуся в его животике газу в таком положении будет легче выйти наружу. Если вашему малышу такая поза понравится, вам не следует забывать менять время от времени плечи для того чтобы у вас не заболела от односторонней нагрузки шея.

<<Рис. на стр. 66

Вы можете утешить вашего ребенка и помочь избавиться от газов, положив его себе на плечо, так, чтобы его туловище было вытянутым, после чего осторожно похлопайте его спину свободной рукой.>>

Облегчить у вашего ребенка выход газов можно другим, тоже традиционным способом, посадив малыша себе на колени и придерживая раскрытой ладонью его за грудь, причем широко расставленные большой и указательный пальцы должны быть расположены под подбородком ребенка и страховать его головку. Наклоните малыша немного вперед, выпрямляя и растягивая его туловище поддерживающей под грудь рукой, и осторожно погладьте или похлопайте его по спинке. Вместе с воздухом ваше дитя может отрыгнуть небольшое количество того, что содержится у него в желудке, поэтому заранее прикройте свою одежду полотенцем или пеленкой.

Не стоит помогать вашему ребенку справиться с газами слишком уж долго и настойчиво – пары минут для этого вполне достаточно. Тем газам, которые содержатся у него в животике, для того чтобы выйти этого времени хватит, но если ваш ребенок затем все равно продолжает плакать, постарайтесь найти какие-нибудь другие возможные причины его расстройства.

@ "Трехмесячные колики"

Если вы обнаружите, что в течение нескольких дней ваш ребенок очень раздражителен и напряжен, причем чаще всего в одно и тоже время суток, обычно это бывает вечером, и что, несмотря на все попытки успокоить его и исключить причины дискомфорта, он по прежнему безутешен, вполне вероятно что у вашего малыша колики. Появление такого недомогания весьма беспокоит родителей и очень их утомляет, однако стоит иметь в виду, что младенцы как правило "перерастают" эту фазу примерно к трем месяцам. Обсудите это вопрос с вашим приходящим врачом; многие родители также пользуются описанным ниже способом, который как правило весьма успешно помогает успокоить страдающего от коликов хнычущего младенца. Наполните резиновую грелку горячей водой и заверните ее в мягкое полотенце или пеленку. Попробуйте рукой, чтобы не было очень горячо – маленького ребенка очень легко обжечь. Положите грелку вдоль своих ног, после чего положите поперек сверху грелки на животик вашего малыша, так, чтобы тепло приходилось ему точно под животиком. Попробуйте при этом тихонько гладить и укачивать вашего малыша – ему это должно очень понравиться.

<<Рис на стр. 68

\*Беспokoйные дети очень часто быстро затихают в таком положении. Тепло от резиновой грелки с горячей водой под животиком, приятные касания и тепло ваших рук у него на спине очень скоро погрузят вашего малыша в сон.>>

@ Соски/Пустьшки

Очень многие дети в первые три месяца жизни почти постоянно испытывают настоятельное желание что-нибудь сосать. Даже после того как они хорошо поедят, младенцы продолжают поиск груди, соска или просто пальца – всего, что они могли бы пососать и утешиться. В эти унылые для вас и вашего дитя вечерние часы или в периоды между кормлениями в течение дня помочь ему смогут пустьшки или соски. Когда вашему ребенку исполнится три-пять месяцев и он станет более спокойным, вам следует у него соску забрать, в противном случае может развиться устойчивая зависимость. Если у вас есть предубеждение к соскам, помните, что это всего лишь компромисс и что соска все-таки предпочтительнее непрерывного плача и является крайней мерой, используемой в переходный период и лишь до тех пор, пока

ваше дитя не станет менее зависимым от сосательного рефлекса и начнет больше интересоваться окружающими предметами.

#### @ 'Как массажировать маленьких детей'

Большинство из нас получают удовольствие от успокоительного эффекта легкого и мягкого массажа, и дети здесь не исключение. Если вы хотите получить удовольствие от массажа вместе с вашим ребенком, выберете время, когда ему тепло и приятно, когда он только что поел. Немного пудры, талька или чистого масла на коже вашего малыша облегчат движения ваших рук, которые должны быть несильными, мягкими и медленными. Осторожные мягкие поглаживания вдоль груди и живота ребенка или вдоль его спины несомненно доставят удовольствие вам обоим. Очень большое удовольствие вашему ребенку доставят осторожные вытягивающие движения вдоль его ручек и ножек, и месящие, при помощи больших пальцев, на подошвах ног. Этот детский массаж, кстати говоря, издавна практикующийся на Востоке, успокоит вашего ребенка и укрепление в нем чувство довольства. Однако этот массаж не должен становиться самоцелью и его не следует в обязательном порядке включать в число прочих домашних дел. Если у вас нет времени и возможности регулярно массировать свое дитя, не забывайте гладить и разминать его тельце каждый раз во время пеленания и купания.

#### @ 'Спокойный и безопасный сон'

Недавние исследования показали, что излишне кутая и перегревая ребенка или укладывая его спать на живот, вы рискуете тем, что он может задохнуться во сне. В первые недели после рождения ребенок ощущает себя в большей безопасности, если спит или просто лежит на боку или на спине. Со временем малыш начинает возражать против подобных мер ограничения. В возрасте шести месяцев он уже умеет перекачиваться со спины на грудь самостоятельно и сам может выбрать, как ему удобно спать и на животе или на спинке. Не переживайте, если он предпочтет спать на животе; здоровый ребенок в таком возрасте в этом положении уже не подвергается опасности. @Переносные кровати и детские сиденья для машины

Так как ваша спина все еще слаба и уязвима, то вес и размер должны быть одними из основных критериев при выборе первой кровати для вашего дитя; вполне возможно, что всех вас устроит корзина "Моисея", потому что она легкая и с ней просто обращаться, но пользоваться такой корзиной в машине нельзя. Если вы решили купить для машины переносную кровать, которая должна прикрепляться к заднему сиденью, убедитесь, что у этой кровати жесткая рама и что она крепится надежно и безопасно. Когда вы поднимаете и несете кровать, следите за тем чтобы наиболее тяжелая часть тела вашего малыша, его головка, располагалась к вам как можно ближе. Самый безопасный способ путешествия в автомобиле для вашего малыша это сидя лицом против хода движения в специальном сиденье, которое укрепляется на кресле для взрослых и может страховаться ремнем безопасности. Таким образом ваш ребенок будет защищен даже в случай дорожно-транспортного происшествия. Выберете самое легкое детское сиденье, обязательно с ручкой и удобное для переноски; когда вы будете возвращаться из госпиталя домой, в такое сиденье можно смело посадить новорожденного дитя. \*Никогда\* не держите маленького ребенка или старших детей в движущейся машине на коленях, это очень опасно.

Очень часто мамы полагают, что самый простой и удобный способ занять себя и своего ребенка это съездить повидаться с друзьями; во время поездки ребенок как правило засыпает, поэтому, оказавшись на месте, мама свободна и может всецело насладиться взрослой беседой. К сожалению, нужно отметить, что автомобильное кресло не самая лучшая кровать. Как только движение машины прекращается, ребенок переходит от глубокого сна к "кошачьей дреме" и результате, проведя большую часть дня в автомобиле, к вечеру ваш малыш становится очень раздражительным и беспокойным. Поэтому старайтесь в течение дня выбирать несколько особых часов, во время которых ваше дитя может выспаться в той позе, которая ему предпочтительна, где бы вы ни находились.

#### @Коляски

Коляску следует выбирать так, чтобы ее ручка находилась на высоте между вашей талией и началом тазовых костей. Большинство мам считают, что в первые месяцы жизни их ребенка коляски им просто необходимы, причем для некоторых младенцев коляски одновременно служат и первыми кроватками. Потихоньку покачивая коляску или отправившись с ребенком в коляске на прогулку, родители наверняка могут обеспечить себе некоторое время тишины и покоя. Те из родителей, которые кроме новорожденного уже имеют детей одного-двух летнего возраста, обычно приобретают коляски со специальным сиденьем для старших малышей, в которых те с удовольствием катаются, в то время как их мамы или папы наполняют покупки корзины расположенные под днищем коляски. Таким способом убиваются сразу несколько зайцев: младенцы утихомирены и усыплены, старшие дети участвуют в прогулке, а покупки доставлены домой без особых усилий для спины и рук. Помните, что ни в коем случае нельзя оставлять своих детей в таких колясках без присмотра, даже на минутку, потому что дополнительный вес старшего малыша может привести к тому, что даже самая устойчивая коляска опрокинется и перевернется.

#### @'Медицинский осмотр матери и ребенка'

Шесть недель это традиционно установленное время для первого послеродового врачебного осмотра, несмотря на то, что ваше тело еще не оправилось полностью и окончательное восстановление его сил и функций займет еще не мало времени. Ваша матка к шестой неделе должна вернуться к своему обычному местоположению и размеру, вы уже гораздо лучше владеете мышцами живота, острая боль в местах швов тоже должна пройти. Ваше дитя к этому времени уже способно вознаграждать вас за ваши старания очаровательными улыбками и держать головку и, кроме того, у вас должен установиться регулярный график кормлений. По этим и некоторым другим причинам именно это время шестая неделя е считается идеальным моментом для врачебного осмотра как вас, так и вашего малыша.

#### @Послеродовой врачебный осмотр

Вы можете быть осмотрены в госпитале или вашим приходящим домашним врачом. Вам сделают анализ крови, с целью выявления у вас малокровия и измерят кровяное давление. Врач может проверить полноту сокращения вашей матки и кроме того он должен будет осмотреть ваше влагалище и проверить эффективность работы мышц тазового дна. Врач также осмотрит вашу грудь, вне зависимости от того кормите вы своего малыша сами или нет и возьмет у вас мазок с шейки матки, в том случае, если в течение последнего года вам не делали эту процедуру. Теперь наступил самый подходящий момент для вас чтобы обсудить с врачом все послеродовые проблемы, например таких как утечка мочи из мочевого пузыря, боль в спине, боль во время половых сношений или депрессивное состояние. Очень важно сейчас обсудить с врачом вопрос контрацепции е предохранения во время половых сношений.

#### @Проверка развития вашего ребенка на шестой неделе

Возможно, что к этому времени вы уже побывали в детской клинике, но несмотря на это врач обязательно осмотрит вашего ребенка, для того чтобы выяснить уровень его развития к шестой неделе. Врач зафиксирует вес вашего малыша, измерить его рост, окружности груди и головы; проверить движение глаз, реакцию на звук и обязательно спросит вас, начал или нет ваш ребенок улыбаться. Врач также должен будет проверить состояние тазовых костей вашего малыша и его гениталии, прощупает животик и послушает сердце. Врач также должен будет проверить функцию контроля головы е поднимет вашего малыша и посадит на столе или в кроватке на попку. Не бойтесь и расскажите врачу обо всем, что вас беспокоит, сколь бы незначительным это вам на первый взгляд не казалось.

<<Рис. на стр. 70

Шесть недель после рождения ребенка е самый подходящий срок для его и вашего медицинского осмотра.>>

'Идем дальше

Упражнения для периода от 6 недель до 3 месяцев'

К этому времени ваше ребенок начинает обживаться в окружающем его мире и, когда просыпается, уже не настолько зависим от прямого контакта с вами. Вы, в свою очередь, привыкаете к прерывистому ночному сну и дополнительным обязанностям по уходу за малышом, что дает вам возможность регулярно находить время для занятий восстановительной гимнастикой.

Вы начинаете замечать, что ваш ребенок активно реагирует на вас, когда вы берете его на руки и занимаетесь с ним. Малыш становится менее пассивным, начинает получать удовольствие от простых игр и развлечений, которые несомненно помогают его развитию. Ваш ребенок проявляет больше внимания и уже начинает уверенно держать головку, благодаря чему, теперь, во время занятий гимнастикой, вы можете сажать его в специальное детское креслице, класть рядом с собой на коврик на пол или выполнять упражнения вместе с ним.

Несмотря на то, что ваши связки стали крепче и сильнее, восстановление вашего тела еще не закончилось. Продолжайте следить за собой, когда наклоняетесь, поворачиваетесь или поднимаете тяжелые предметы с пола и ваши связки еще очень легко могут быть повреждены.

Ваши мышцы уже приобрели некоторую силу, поэтому вы можете приступить к выполнению более трудных и тяжелых упражнений. Если вы почувствуете себя в хорошей форме раньше обозначенного здесь приблизительного срока, то можете обогнать нас. После рождения ребенка, в особенности если это был первенец, женщинам бывает очень трудно приспособиться к изменившемуся стилю жизни и зачастую в их приоритетах упражнения занимают второе или третье по степени значимости место!

@'Упражнения во время кормления'

Продолжайте использовать периоды кормления для укрепления мышц тазового дна. Старайтесь сокращать и расслаблять мышцы промежности не менее двадцати раз за время кормления. К настоящему времени вы должны удерживать мышцы тазового дна в напряженном состоянии до восьми секунд подряд. Для того чтобы укрепить мышцы тазового дна еще больше, вы можете сделать следующее и попытаться увеличить усилие во время каждого сокращения на последних трех-четыре секундах, для этого сначала потяните мышцы тазового дна внутрь и вверх, задержите на счет 1, 2, 3, 4, 5, а затем начинайте сжимать мышцы еще сильнее с \*еще\*, \*еще\* и \*еще\* и после чего расслабьтесь. В дополнении к этому, тренируйте свои ягодицы, когда сидите и время от времени сильно сжимайте ягодицы на восемь или десять секунд (счетов), стараясь при этом дышать естественно и не торопясь.

@'Упражнения для придания мышцам силы'

Уделяйте некоторое время, раза два в день, усиленной тренировке указанным выше групп мышц, но не забывайте включать в свой комплекс новые упражнения для спины, ягодиц и ног, а также для мышц рук и груди.

@Упражнения на открытом воздухе

В дополнении к регулярной программе силовых упражнений, весьма важными также являются подвижные упражнения на свежем воздухе, которые активизируют в вашем организме горение кислорода и жиров и улучшают ритм сердца. Для того чтобы сбросить лишний вес, вам следует бывать на открытом воздухе не менее трех раз в неделю. Энергичные, длительные прогулки на свежем воздухе и наиболее легкодоступная и дешевая форма активных упражнений. Если ваши дети замедляют скорость прогулок, посадите их в большую или прогулочную коляску, пускай они отдыхают и наслаждаются пассивной поездкой, сами же возьмите ручку коляски в руки и вперед. Плавание является одним из отличных способов сжигания подкожных жиров и улучшения формы; вы можете приступить к занятиям плаванием, как только у

вас прекратятся выделения из влагалища (лохии). Прогулки, плавание и физические упражнения в компании друзей помогут вам улучшить состояние вашего тела и утолят жажду общения.

#### 'Лежа на полу'

##### 'Коррекция тазового дна и мышц живота'

Это упражнение поможет вам укрепить и усилить мышцы живота и тазового дна.

Лягте на пол, согнув ноги в коленях; если ваше дитя сейчас бодрствует, вы можете посадить его себе на живот. Потяните мышцы тазового дна вверх и внутрь, сосредоточив особое внимание на влагалище. Сильно напрягите мышцы и задержите их в таком состоянии, сожмите ягодицы и оторвите и поднимите от пола таз. Выдохните, втяните живот и поднимите голову так, чтобы ребенок мог видеть ваше лицо. Выдерживайте такое положение просчитав до четырех, потом медленно расслабьтесь и опустите голову и таз на пол. Начните выполнение упражнения с шести подъемов, постепенно увеличивайте их число до двадцати, параллельно увеличивая промежуток времени выполнения каждого упражнения до десяти счетов.

Если вы все еще с трудом \*ощущаете\* работу своего тазового дна, сделайте следующее. После душа поставьте одну ногу на край ванны и введите два пальца во влагалище. Сожмите мышцы тазового дна. Вы должны почувствовать, что мышцы вашего тазового дна напряглись вокруг ваших пальцев. Некоторое время практикуйтесь в этом приеме и это улучшит не только ваше ощущение тазового дна, но и силу его мышц. Если состояние мышц тазового дна и мочевого пузыря продолжают беспокоить вас, обратитесь за консультацией к физиотерапевту.

#### 'Скобки вверх'

Это очень сильное упражнение поможет вам укрепить мышцы живота и способствует сокращению расстояния между мышцами.

Лягте на пол на спину, согните ноги в коленях и положите руки на бедра. Подайте ваш таз немного вперед, втянув живот и одновременно сжав ягодицы. Прижмите подбородок к груди, выдохните и медленно поднимите голову и плечи вверх от пола, при этом двигайте руки вдоль бедер в сторону коленей. Задержитесь в таком положении до четырех счетов, затем медленно опуститесь обратно на спину на пол. Начните выполнение упражнения с шести раз, постепенно увеличивая количество раз до двадцати.

Со временем вы можете увеличить время удержания тела в напряженном, поднятом состоянии, а если вы, поднимаясь вверх, скрестите руки на груди, или заложите их за голову, упражнение станет еще более действенным.

#### 'Коррекция бедер и талии'

В этом упражнении вы используете косые мышцы своего живота и мышцы нижней части спины, при этом у вас улучшается форма талии.

Лягте на пол, нешироко раскинув руки в стороны, согните ноги высоко в коленях и поставьте стопы ног плоско на пол. Втяните живот, после чего наклоните сложенные вместе колени влево, так, чтобы бедро левой ноги прикоснулось к полу.

Не разжимая коленей и не расслабляя мышц живота, перенесите ноги направо, затем снова поднимите их в среднее положение; сделайте паузу, расслабьтесь и повторите весь цикл. Очень важно при поворотах из стороны в сторону сжатых вместе коленей, сохранять плечи в одном и том же положении на полу и \*очень\* важно в процессе выполнения упражнения помнить вовремя напрягать и расслаблять мышцы живота.

Начните с шести выполнений и постепенно увеличивайте их число до двадцати, затем усложните упражнение, исключив из него паузу и увеличив скорость движений. Когда скорость выполнения наклонов коленей будет возрастать, вам может показаться более удобным закладывать руки за голову.

### 'Плоский живот'

В этом упражнении используются обе группы косых мышц живота и кроме того оно способствует улучшению формы талии.

Лягте на пол, высоко согнув ноги в коленях, положив руки ровно по бокам. Потяните мышцы живота сильно внутрь и задержите. Выдохните и изгибаясь в талии, протяните правую руку в сторону левой ноги. Выдержите такое положение тела до счета четыре, затем снова опуститесь на спину назад. Повторите то же самое, протянув левую руку в сторону правой ноги. Возможно, что в самом начале вам не удастся дотягиваться руками до ног, но постепенно вы будете доставать все ближе и ближе. Начните упражнение с шести наклонов в каждую сторону, постепенно увеличивая количество наклонов до двадцати.

### 'Гибы в стороны'

Это упражнение поможет вам сделать живот плоским и улучшить форму талии.

Лягте на спину, согните колени как можно выше. Сильно втяните живот и задержите. Выдохните и начинайте скользить правой рукой в сторону правой ноги изгибаясь вправо в пояснице, после чего, удерживая живот в напряженном состоянии, возвратитесь в среднее положение. Расслабьтесь, спокойно подышите, затем повторите то же самое, но влево. Начните выполнение с шести раз в каждую сторону, постепенно увеличивайте количество раз до двадцати.

В процессе выполнения упражнения особенно важно следить за тем, чтобы ваш живот был втянут и напряжен. Упражнение станет более сложным, если вы исключите из него паузы между изгибами влево и вправо, ускорите движения в сторону и сделаете их более продолжительными.

### 'Укрепление бедер и коррекция талии'

Лягте на правый бок, подоприте голову с правой стороны, поставив левую руку на пол прямо перед собой. Сильно втяните живот и задержитесь в таком положении. Поднимите левую ногу вверх насколько сможете высоко, при этом тщательно следите за тем чтобы ваше тело не изгибалось ни вправо, ни влево. Выдержите ногу в таком состоянии до счета четыре, потом опустите. Повторите лежа на левом боку. Сделайте шесть подъемов ноги лежа на каждом боку, постепенно увеличивайте количество подъемов до двадцати. Упражнение станет более сложным, если после каждого подъема вы не будете опускать ногу вниз до конца.

### 'Коррекция ягодиц и укрепление спины'

Это упражнение укрепляет мышцы ваших ягодиц и нижней части спины. Лягте на пол на грудь и положите голову на руки. Сожмите и напрягите ягодицы, затем поднимите вверх обе ноги сразу, крепко сжав при этом колени, так высоко от пола, как только сможете. Удерживайте ноги в таком положении до счета четыре. Начните выполнение с шести раз, постепенно увеличивайте количество раз до двадцати. Не забывайте о том, что дышать нужно спокойно и естественно. Если в процессе выполнения упражнения или после у вас начнет болеть спина, отложите это упражнение до лучших времен, а вместо него выполните \*Упражнения для укрепления спины и ягодиц\* (страница 61).

### 'Сидя на полу'

### 'Скобки вниз'

Это упражнение заставит работать прямые мышцы вашего живота.

Сядьте ровно с высоко согнутыми коленями и вытяните руки прямо перед собой. Подтяните вверх тазовые кости сильно поджав живот и ягодицы. Выдохните и начинайте постепенно укладывать свое тело на пол. На половине пути от пола остановитесь и выдержите такое положение тела до счета

четыре, при этом сохраняя нормальное дыхание, затем медленно поднимитесь и сядьте. Начните выполнения с шести раз, постепенно увеличивайте количество раз до двадцати.

Для того чтобы усложнить упражнение, выдерживайте "промежуточное" положение тела немного дольше, при этом дышите ровно и спокойно. На следующем этапе попробуйте закладывать руки за голову.

#### 'Хождение на нижней части'

Это упражнение укрепит мышцы спины, живота и бедер, кроме того улучшит форму вашей талии.

Сядьте на пол с прямой спиной и вытяните обе ноги и руки перед собой. "Идите" вперед на ягодицах и всей нижней части бедер и ног, одновременно втянув живот и задержав его в таком положении. Сделайте восемь "шагов" вперед и восемь назад. Следите за тем, чтобы во время "ходьбы" ваша спина все время была ровной и прямой, а живот напряженным и втянутым. Начните с шести серий "вперед-назад", постепенно увеличивайте число серий до двадцати. Во время выполнения упражнения ваш ребенок будет с удовольствием сидеть у вас на коленях.

#### 'На четвереньках'

##### 'Кошачья дужка'

При выполнении этого упражнения мышцы вашего живота будут работать против силы тяжести.

Если вы встанете на четвереньки, то обратите внимание на то, что в расслабленном состоянии ваш живот свисает подобно мешку, в то время, как, когда вы выполняете, например, покачивания тазом и напрягаете мышцы, живот становится плоским. Упражнение "Дужка" не только укрепит мышцы вашего живота, но также и ягодиц и способствует облегчению боли в спине.

Встаньте на четвереньки и положите перед собой своего малыша, так, чтобы вы могли смотреть друг на друга. Выдохните, выгните спину, втяните живот и напрягите ягодицы, так чтобы кости вашего тазового пояса подались вперед. Выдержите это положение до счета четыре, затем медленно расслабьтесь и выпрямите спину. Прочувствуйте движения таза и напряжение связанных с тазом мышц. Повторите упражнение десять раз, постепенно доведите количество "дужек" до двадцати.

##### 'Помахивание хвостом'

Это упражнение укрепит боковые и передние мышцы вашего живота и способствует выправлению линии талии. Встаньте на четвереньки и втяните живот так, чтобы он стал плоским. Поверните голову направо и изогните тело в талии так, чтобы вам стало видно правое бедро. Возвратитесь в среднее положение и расслабьтесь. Повторите весь процесс для левой стороны, затем снова для правой, всего десять раз для каждой стороны, постепенно увеличивая количество "взмахов" в каждую сторону до двадцати. Теперь уберите паузы между поворотами и начинайте помахивать задней частью из стороны в сторону быстро и оживленно, удерживая мышцы живота во втянутом и напряженном состоянии.

##### 'Укрепляющие упражнения для живота и спины'

Это упражнение укрепит мышцы вашей спины, живота, ягодиц и бедер.

Опуститесь на колени так, как вам удобно с ваш ребенок тем временем может с удовольствием смотреть на вас лежа на полу между вашими руками с теперь попробуйте дотронуться носом до своего правого колена, одновременно с этим сильно потянув мышцы живота внутрь. Затем вытяните правую ногу от себя и назад и почувствуйте как ваши ягодицы напрягутся, когда вы задержите ногу в прямом и поднятом состоянии до счета четыре. Опустите ногу и повторите тоже самое движение, но с другой стороны. Для начала попробуйте выполнять это упражнение по шесть раз для каждой стороны, постепенно увеличивая количество выполнений до двенадцати.

## 'Стоя'

### 'Укрепление бедер'

Это простое упражнение укрепит мышцы, способствует хорошей осанке вашего тела, ягодиц и живота и кроме того улучшит форму ваших бедер. Если у вас не в порядке колени, при выполнении этого упражнения проявляйте осторожность и немедленно прекратите почувствовав в коленях боль.

Возьмите ребенка на руки так, чтобы его спинка была прижата к вашей груди, а ваши ладони поддерживали бы его под грудку и животик, при этом одна ваша рука должна поддерживать малыша между ножек. Встаньте ровно, оперевшись спиной о стену, поставьте ноги на расстоянии 30–38 см от стены расставив их немного в стороны. Втяните живот, сожмите ягодицы и прижмитесь спиной к стене. Теперь медленно согните колени и соскользните по стене вниз на 15–30 см, по прежнему крепко прижимаясь спиной по всей ее длине, от поясницы до лопаток, к стене. Остановитесь в таком положении и не торопясь просчитайте до шести, затем медленно выпрямите колени и поднимитесь. По мере того, как ваши мышцы будут укрепляться, вы можете увеличивать промежуток времени, в течение которого ваши колени будут согнуты, но не доводите себя до такого состояния, когда мышцы ваших бедер начнут дрожать.

### 'Отжимания от стены'

Упражнение укрепит и придаст силу мышцам груди и предплечья. Это может оказаться вам полезным при переноске и поднятии тяжелых предметов, то есть как в том, что вам несомненно приходится сейчас делать. Однако это упражнение значительно менее эффективно, чем классические отжимания от пола.

Встаньте перед стеной так, чтобы ваши ноги находились на расстоянии примерно 60 см от стены и были расставлены на 30 см. Перенесите вес тела на руки, после чего, сохраняя спину и ноги прямыми, согните руки в локтях так, чтобы ваше лицо почти коснулось стены. Стойте в таком положении четыре секунды, после чего напрягите руки и отождитесь назад. Повторите упражнение десять раз; постепенно увеличивайте количество повторений до двадцати. Укрепить мышцы рук и груди в несколько большей степени вы можете, выполняя это же упражнение лежа лицом вниз на полу, упираясь открытыми ладонями в пол прямо под плечами. Начинайте отжиматься руками от пола, однако при этом в отличие от классических отжиманий, не удерживайте бедра и ноги вровень с туловищем, позвольте им лежать на полу или лишь слегка приподниматься. Отжавшись, медленно опустите туловище в прежнее положение, затем повторите упражнение десять раз. Если вы страдаете от болей в спине, вам лучше воздержаться от выполнения этого упражнения.

### 'Программа на каждый день'

\*Напоминание\* Постарайтесь выполнять эти упражнения рекомендованное количество раз, а именно два раза в день. Наиболее важные упражнения отмечены звездочками, поэтому, если у вас будут сложности со свободным временем, постарайтесь выполнить хотя бы эти упражнения. Продолжайте сжимать и тренировать живот и тазовое дно во время кормлений.

<<Рис. стр. 89 слева сверху вниз>>

Лежа на полу

\*) 'Коррекция тазового дна и мышц живота'

\*мышцы живота, ягодиц, тазового дна\*

страница 75 от 6 до 20 раз

### 'Скобки вверх'

\*Вертикальные мышцы живота\*

страница 76

от 6 до 20 раз

'Коррекция бедер и талии'

\*Мышцы живота и нижней части спины\*

страница 77

от 6 до 20 раз

\*) 'Плоский живот'

\*Косые мышцы живота\*

страница 78

от 6 до 20 раз

\*) 'Гибы в стороны'

\*Косые и вертикальные мышцы живота\*

страница 79

от 6 до 20 раз

'Укрепление бедер и коррекция талии'

\*Мышцы бедер и живота\*

страница 80

от 6 до 20 раз

'Коррекция ягодиц и укрепление спины'

\*Ягодицы и мышцы нижней части спины\*

страница 81

от 6 до 24 раз

<<Рис стр. 89 справа сверху вниз>>

Сидя на полу

\*) 'Скобки вниз'

\*Вертикальные мышцы живота\*

страница 82

от 6 до 20 раз

'Хождение на нижней части'

\*Спина, мышцы живота и бедер\*

страница 83

от 6 до 20 раз

На четвереньках

'Кошачья дужка'

\*Мышцы живота, ягодиц и облегчение боли в спине\*

страница 84

от 10 до 20 раз

'Помахивание хвостом'

\*Вертикальные и косые мышцы живота\*

страница 85

от 10 до 20 раз

'Упражнения для укрепления живота и спины'

\*Мышцы живота, спины, ягодиц и бедер\*

страница 86

от 6 до 12 раз

Стоя

'Укрепление бедер'

\*Мышцы спины, ягодиц, живота и бедер\*

страница 87

от 6 до 20 раз

'Отжимания от стены'

\*Мышцы груди, плеч и предплечья\*

страница 88

от 10 до 20 раз

'Отдых и расслабление после занятий'

Для того чтобы отдохнуть, лягте на пол на спину (страница 43).  
Отдыхайте в таком положении не менее 5 минут.

'Стимуляция управления мышцами'

По прошествии шести недель физическое развитие вашего ребенка уже отчетливо бросается в глаза, при этом имеется несколько способов для того чтобы способствовать этому развитию и ускорить его естественный прогресс. Упражнения и игры с ребенком доставят радость вам обоим. Помните о том, что эти занятия не должны проходить в серьезной и напряженной обстановке и их следует сопровождать нежными словами и объятиями. Никогда не начинайте упражнения, если ваш ребенок голоден, устал или плохо себя чувствует и немедленно прекращайте занятия, если малыш начал плакать, какой бы причина не была. Следите за тем, чтобы ребенок был одет подходящим образом, чтобы одежда не стесняла его движений и в идеале, если в комнате тепло и поверхность, на которой он находится, мягкая, на нем может быть только рубашка и подгузник. Коврик из синтетической легкомоющейся ткани на полу, мягкий, ровный и чистый и наилучшая площадка для упражнений.

Примерно к восьмой неделе ваш ребенок начинает фокусировать взгляд на движущихся игрушках и интересоваться ими; малыш уже может с легкостью следить за перемещением этих игрушек мимо, обычно с одной из сторон, до середины поля зрения перед ним. Одновременно с этим у ребенка исчезает рефлекс новорожденного, заставляющий его крепко стискивать кулачки, тельце ребенка при этом также становится не таким сжавшимся и более ровным. В течение следующих нескольких недель эти распрямившиеся ручки приступят к исследованию одежды и постельных принадлежностей своего хозяина. Ваш ребенок пока еще не может удержать в ручках погремушку, ну может быть только на несколько секунд, и так будет продолжаться до тех пор, пока он не начнет играть со своими ручками и ножками (примерно на двенадцатой неделе), что даст ему возможность уяснить существующую взаимосвязь между глазами и руками. После этого ребенок начинает протягивать ручки именно к тому предмету, который он выбрал. Увидев перед собой яркую, привлекательную игрушку, малыш бурно проявляет свой восторг, энергично бьет ручками и ножками и может даже случайно ударить понравившуюся вещь, но взять и рассмотреть ее пока не способен.

ⓂПомогите ребенку научиться играть

Несмотря на то, что ваш ребенок пока еще не способен взять заинтересовавший его предмет в руку, очевидно, что он страстно этого желает. Выберете предметы по возможности большего размера, легкие и яркие, желательно издающие звуки при ударах по ним, и подвесьте их над кроваткой ребенка или креслицем-кроваткой (см. стр. 95); ваш ребенок немедленно начнет с силой бить в их сторону ручками, время от времени попадая и задевая свою цель, возможно при этом заставляя эти заманчивые предметы производить звуки и это еще больше привлечет его внимание к тому, чем занимаются его руки. В качестве таких "обучающих" игрушек вы можете взять, например, большой ворсистый мяч с колокольчиком внутри, ярко раскрашенные зубные кольца или тарелки из алюминиевой фольги. Придумав и соорудив, при помощи эластичной нити или простой веревки, из этих предметов гирлянду, думайте о возможных изменениях в ее конструкции, для того чтобы интерес вашего малыша не угас. Мы несколько не сомневаемся в том, что в своем доме вы сможете найти множество новых компонентов для развлекающей и обучающей гирлянды, лишь бы только они были легкими, без острых граней и могли быть надежно закреплены.

Ⓜ'Визуальный контроль'

Примерно на двенадцатой неделе ребенок начинает поворачивать голову в сторону источников звука и может следить за движущимися объектами от одной стороны до другой. Для стимуляции и укрепления этих навыков движений головы и глаз вы можете попробовать поиграть со своим малышом в специальные игры.

<<Рис на стр. 91

\*Для стимуляции у вашего ребенка функций управления головой, постарайтесь привлечь его внимание, например, при помощи своего лица е пускаяй он следит за вашим лицом глазами.>>

Положите ребенка на спинку и потрясите в стороне от него, примерно в 30-40 см, погремушкой, для того чтобы привлечь его внимание. Медленно начинайте передвигать погремушку по дуге, стараясь не торопиться и дать своему малышу возможность следить за заинтересовавшим его предметом глазами и поворачивать головку вслед с потрясите погремушкой снова, если ваш малыш потеряет ее из виду. Попробуйте передвинуть погремушку обратно к середине, потом дальше к исходному положению.

Некоторые дети охотнее участвуют в такого рода играх, если в качестве предмета за которым им необходимо следить, выступает знакомое лицо. Перемещайте свое лицо от верхней средней точки в одну из сторон, снова к середине и далее к противоположной стороне, при этом, чтобы удерживать на себе внимание ребенка, говорите ему ласковые слова.

@'Развитие функции управления головой'

Примерно к двум месяцам ваш ребенок начинает пользоваться мышцами шеи, когда его тельце поднимают и переводят в сидячее положение. Вы можете стимулировать эту очень важную способность при помощи осторожных и неторопливых упражнений, усадив ребенка к себе на колени.

@Укрепление мышц передней части шеи

Сядьте как вам удобно и поднимите ноги немного вверх, поставив их на маленький стульчик. Ласково разговаривая с ребенком, положите его к себе на колени вдоль. Вложите свои большие пальцы в его ладони, захватив своими ладонями ручки малыша, таким образом, чтобы ладошки ребенка оказались повернутыми друг к другу. Теперь выпрямите локти ребенка и начинайте осторожно поднимать его голову и тело вверх в свою сторону, постоянно разговаривая с ним и тем самым привлекая его внимание. Головка ребенка начнет подниматься, находясь на одной линии вместе с его плечами. Медленно тяните малыша за ручки вверх, до тех пор, пока он сможет управлять своей головой и удерживать ее прямо, затем осторожно положите его обратно к себе на колени. Это упражнение укрепит мышцы шеи ребенка и поможет ему быстрее научиться управлять движением головы, что очень скоро ему понадобится, когда он начнет пробовать сидеть.

<<Рис. на стр. 92

\*Для того чтобы стимулировать у вашего ребенка функции управления головой, положите его к себе на колени вдоль и медленно потяните за ручки к себе, не забывая все время ласково с ним разговаривать.\*>>

<<Рис. на стр. 93

\*Малышам очень нравится, когда их держат на руках, поэтому осторожно покачивая своего ребенка из стороны в сторону (при этом следите чтобы его головка все время оставалась на одной линии с телом) вы доставите и себе и ему массу удовольствия. Не раскачивайте малыша слишком широко, чтобы его головка не упала.>>

@Укрепление боковых мышц шеи

Стимулировать функций контроля головы вашего ребенка можно раскачивая его из стороны в сторону, особо уделяя внимание тому, чтобы у малыша всегда было бы время выправить положение головы по отношению к своему телу. Встаньте прямо, расставив ноги как вам удобно, возьмите

ребенка под руки и покачивайте его из стороны в сторону. При этом качайте головой и плечами следом за малышом сами и приветливо и ласково с ним разговаривайте. На мгновение задержите тельце ребенка в крайнем положении; затем медленно возвратите малыша в среднее положение и продолжайте движение в другую сторону.

В три месяца, когда вы будете раскачивать своего ребенка из стороны в сторону, его шейные мышцы должны уже удерживать головку ровной и на одной линии с телом. Осторожно выполняя с малышом это упражнение, вы поможете ему укрепить мышцы головы, а для того чтобы он получал от занятий удовольствие, следите за тем чтобы он не был голодным или усталым.

@Как укрепить мышцы спины ребенка

В этом возрасте ваш ребенок спит меньше в течение дня и уже не так доволен тем, что его сразу же после сна помещают обратно в кроватку. Сидя у вас на руках он начинает осматриваться вокруг, а лежа на матрасике на животе, поднимать головку и все это означает что ваш ребенок становится сильнее.

<<Рис. на стр. 94

\*Всем детям очень важно проводить некоторое время лежа на груди. Вы можете укрепить мышцы спины вашего ребенка подложив ему под грудь свернутое полотенце. После этого постарайтесь привлечь внимание своего малыша, поиграйте с ним сами или попросите это сделать его старшего братишку или сестренку, которые с удовольствием примут в ваших занятиях участие.>>

Укрепить спину вашего ребенка поможет следующее упражнение. Сверните чистое полотенце примерно в восемь раз и чтобы его диаметр стал равен 6 см и положите полотенце на пол. Осторожно опустите малыша на полотенце на грудь, так, чтобы его ладони оказались на полу за полотенцем. Теперь, для того чтобы он поднял головку повыше, поговорите с ним или привлечите его внимание игрушкой. В этом случае ваш ребенок будет использовать мышцы спины и шеи и именно те мышцы, которые понадобятся ему, когда он начнет сидеть и при этом на руках он будет удерживать вес верхней части своего тела. Попробуйте погладить вашего малыша по спинке или тихонько прижать его к полу и в некоторых случаях это побуждает ребенка поднять головку и напрячь спину. Выполняйте это упражнение по несколько раз в день, пока ваш ребенок будет получать от него удовольствие. Если ваш ребенок не привык лежать на груди и оказавшись в таком положении на полотенце, начнет плакать, то в течение нескольких минут, не поднимая малыша с пола, попытайтесь его успокоить, а по прошествии некоторого времени попробуйте все снова.

@Укрепление плеч и шеи

Сейчас общение с ребенком доставляет вам много удовольствия и радости. Чтобы совместить приятное с полезным, займитесь с ним укреплением его плечевых и шейных мышц.

<<Рис. на стр. 95

\*Получая от общения друг с другом удовольствие во время этой очаровательной игры, папа отдыхает, а ребенок укрепляет мышцы шеи, рук и спины.>>

Лягте на диван поудобней, положите голову на подлокотник или на подушку, а вашего ребенка себе на грудь. Выдвиньте локти малыша немного вперед, так, чтобы они находились ровно под его плечами и он мог опереться на руки и перенести на них часть веса тела. Поговорите с со своим ребенком, чтобы он поднял головку и посмотрел на вас. Как только он сделает это, уловите момент, когда малыш начнет прижимать к вашему телу руки и опираться на локти и ладони, после чего тут же немного ослабьте свои, поддерживающие его тельце, руки. Повторяйте эту дружескую игру как можно чаще, пока ваш малыш получает от нее радость и удовольствие.

©Пользуйтесь креслом-кроватькой

Если вы еще не купили для своего ребенка его первое сиденье с "кресло-кроватькой", сделанную из материи или плотного пластика на металлической раме, сейчас самое время совершить эту покупку. Кресло-кроватька будет служить малышу хорошей опорой, в нем он сможет нагибаться вперед, чтобы получше рассмотреть вас, пока вы будете заниматься своими делами. На раму кресла-кроватьки можно повесить разные привлекающие внимание вашего малыша предметы или закрепить в специальных держателях некоторые из игрушек, которые обычно к таким креслицам прилагаются. Вы можете без всякой опаски помещать своего малыша в такое кресло, но только до тех пор, пока он не начнет поднимать плечи и головку, что обычно случается к пятому месяцу. В то время, как ваш ребенок будет шевелиться в креслице и играть, тканевая основа сиденья будет раскачиваться на раме, что само по себе покажется малышу очень забавным. Такие креслица как правило имеют очень малый вес и их легко можно переносить из комнаты в комнату, однако помните, что даже самое слабое движение в сторону может это креслице сдвинуть, поэтому \*никогда\*, ни на секунду, не ставьте креслице с ребенком на кухонный или обеденный стол. Возможность оказываться в разных местах квартиры и разнообразные перспективы для игр в таком кресле займут и развеселят вашего малыша.

'Вы возвращаетесь к нормальному состоянию

Упражнения в период от 3 до 6 месяцев'

Если вы выполняли предписанные упражнения с должной регулярностью и усердием, то к настоящему времени ваши мышцы должны окрепнуть, а тело восстановить свою былую форму. Но даже в том случае, если хлопоты с ребенком не позволяли вам уделять гимнастике достаточного времени и вы ограничивались выполнением только основных упражнений, все равно не отчаивайтесь.

Упражнения, представленные в этом разделе, сложнее, чем в предыдущих, в связи с чем вы сможете извлечь из них для себя значительную пользу. Даже если вы уверены в силе и крепости своих мышц, тем не менее будет лучше, если вы последуете предлагаемой программе в точности. Это тем более важно, если у вас такой уверенности нет, поэтому начинайте выполнение упражнений не торопясь и осторожно, придерживаясь минимального количества указанных повторений до тех пор, пока вы полностью не убедитесь в том, что не перенапряжете свое тело и не навредите себе. При помощи теста, представленного на странице 52 и описывающего способ измерения промежутка между вертикальными мышцами живота, следите за прогрессом, которого вы достигаете. К настоящему времени этот промежуток должен почти закрыться, а мышцы живота значительно окрепнуть. Помните о том, что нормальная величина этого промежутка между мышцами должна составлять в области над и под пупком 1 см и около 2 см на уровне пупка. Разорванные полоски волокнистых тканей не смогут регенерировать, но сила и функция мышц от этого не пострадают. В этом разделе вам будет предложен также еще один довольно жесткий тест для другой группы важнейших мышц с тазового дна.

Если вам покажется, что у вас есть излишний вес, проявите внимание к своей диете; пирожные, бисквиты, сладости, шоколад, печенье, орехи и разные лакомые кусочки, которые вы привыкли время от времени проглатывать в промежутках между едой, содержат в себе большое количество калорий, совершенно необязательны и несовместимы с хорошо сбалансированным планом похудения. Для того чтобы сжечь свои жиры, необходимо заниматься упражнениями в умеренном темпе не менее двадцати минут четыре или пять раз в течение недели. Даже если вы почувствуете при этом в себе усталость, стоит заставить себя эти упражнения продолжать, к тому же, по

мнению многих, физические занятия на свежем воздухе хороши для улучшения не только телесного, но и духовного самочувствия.

Ваш ребенок к этому времени превратится в совершенно очаровательное существо, вознаграждающее вас сейчас за все вложенные в него труды. Вы можете выполнять некоторые упражнения с вашим малышом вместе и кроме того вам может показаться необходимым и приятным использовать совместные игры с ним для помощи его физическому развитию во всех возможных отношениях. В настоящее время ваш малыш активно учится владеть своей головкой, ручками и ножками и телом, а очень скоро вы обнаружите, что он уже умеет переворачиваться и сидеть. Ребенок сейчас способен очень ясно и отчетливо оповещать присутствующих о своих желаниях при помощи голоса и развлекается этой новой возможностью на все лады. Занятия с вашим ребенком вне всякого сомнения доставят вам и ему большую радость.

Довольно скоро вы испытаете желание отойти от ограничивающей вас и требующей определенного уединения рутины послеродовой гимнастики и начнете подумывать о том, как вам вернуться к занятиям обычным спортом или другим видам активного досуга, например посещениям танцевального класса. Во многом это будет зависеть от того, каким было физическое состояние вашего тела до беременности и от того, каким видом спорта вы планируете заниматься сейчас. В разделе "Возвращаемся к занятиям обычными видами спорта" (страница 123) вы найдете основополагающие советы и рекомендации по поводу того, чего вам следует избегать и это, возможно, определит ваш выбор. К тому времени, когда вашему ребенку исполнится шесть месяцев, вы наверняка почувствуете, что **ВЕРНУЛИСЬ К НОРМАЛЬНОМУ СОСТОЯНИЮ!**

#### 'Проверка состояния мышц тазового дна'

##### 'Заключительный тест'

Когда вашему ребенку исполнится шесть месяцев, дискомфорт, вызванный состоянием мышц тазового дна и швов в этой области, должен уйти в прошлое, при этом ваши мышцы укрепятся и неприятности с мочевым пузырем при кашле, чиханье или поднятии тяжестей больше не будут беспокоить вас.

Окончательная проверка мышц тазового дна сводится к следующему: вы должны прыгать вверх-вниз на месте, расставив ноги немного в стороны, одновременно прокашливаясь со средней интенсивностью, при этом ваши трусики должны оставаться сухими. Если это так, то не думайте, что с этих пор вы можете забыть о упражнениях для мышц тазового дна до появления на свет следующего ребенка. Женщина должна понимать важность этого мышечного гамака в ее повседневной жизни и в сексуальных взаимоотношениях, поэтому будет просто очень хорошо, если вы не будете забывать напрягать, задерживая их в таком состоянии на шесть или восемь секунд, и расслаблять мышцы тазового дна по несколько раз в день в течение всей своей жизни. Похвально, если вы возьмете в привычку поджимать и напрягать мышцы тазового дна, когда кашляете, чихаете или поднимаете что-нибудь тяжелое.

##### 'Напряжение мышц тазового дна сидя на корточках'

Присядьте на корточки, при этом, по возможности, желателен стоять на полу на полной ступне; держитесь за стул, если вам окажется трудно сохранять равновесие. В том случае, если вам будет трудно присесть на корточки не отрывая пяток от пола, присядайте на мысках ног или попробуйте присесть в обуви (небольшие каблуки иногда могут существенно изменить ситуацию). Когда вы приседаете на корточки глубоко, мышцы вашего тазового дна напрягаются и работают очень сильно, гораздо сильнее, чем когда вы выполняете подобное упражнение стоя, сидя или лежа.

Присев на корточки, напрягите и сожмите мышечное кольцо вокруг анального отверстия, потяните мышцы влагалища вверх, одновременно с этим попробуйте напрягать мышцы вокруг мочеиспускательного канала (уретры); затем расслабьтесь.

Останьтесь в таком положении на корточках в течение восьми секунд, причем на последних трех секундах увеличивайте силу напряжения мышц (см. стр. 75). Повторите упражнение десять раз. Данное упражнение вы можете выполнять в любом другом положении тела.

#### 'Лежа на полу'

#### 'Поднятие таза'

Это упражнение весьма полезно для мышц вашего тазового дна, ягодиц и спины.

Лягте на пол, положите ноги на низкий стул или коробку. Можете посадить или положить себе на живот своего малыша. Напрягите мышцы тазового дна, потяните их внутрь и вверх, сильно сожмите мышцы ягодиц, затем оторвите от пола и поднимите вверх нижнюю часть спины и бедра таким образом, чтобы все ваше тело от головы до пяток выпрямилось в одну линию. Выдержите такое положение тела сосчитав до четырех, после чего опуститесь обратно. Выполните упражнение шесть раз, постепенно увеличивайте количество выполнений до двенадцати. Если вы будете задерживать тело в напряженном состоянии дольше и вплоть до десяти секунд, упражнение станет более сложным.

#### 'Велосипед'

Это упражнение способствует развитию мышц ног и живота.

Лягте на спину, согнув колени до груди или так высоко, как только сможете. Выдохните, втяните живот, оторвите от пола и поднимите вверх голову. Выпрямите левую ногу (правая нога при этом остается согнутой и прижатой как можно ближе к груди) и вытяните ее вперед, удерживая на весу на расстоянии 15 см от пола. Поменяйте ноги, как вы это делаете при езде на велосипеде, так чтобы вытянутой на этот раз оказалась правая нога. Повторите упражнение шесть раз для каждой ноги, затем расслабьтесь и положите обе ноги на пол. Постепенно увеличивайте количество выполнений до двадцати.

В процессе выполнения упражнения особенно важно удерживать в напряженном состоянии мышцы живота и следить за тем, чтобы во время движений ногами, ваша поясница была плотно прижата к полу. Если в процессе выполнения упражнения, когда ноги делают "велосипед", ваша спина изогнется вверх дугой, это будет означать, что вы еще не готовы к такому сложному и требующему значительной физической силы упражнению. Отложите это упражнение на потом, а вместо него выполняйте одно из менее сложных.

#### 'Повороты коленей'

Это упражнение способствует улучшению формы талии и бедер.

Лягте на пол, заложите руки за голову и выпрямите ноги. Сожмите ноги вместе по всей их длине, выдохните и втяните живот, согните колени и постарайтесь подтянуть их как можно ближе к груди. Контролируя состояние мышц живота (они должны быть напряжены), опускайте согнутые в коленях ноги направо до тех пор, пока ваше правой бедро не прикоснется к полу, при этом следите за тем, чтобы локти рук оставались плотно прижатыми к полу. Передохните чуть-чуть, потом снова напрягите мышцы живота, поднимите колени и возвратите их в среднее положение. После чего опустите согнутые колени налево. Начните выполнение упражнения с шести раз, постепенно увеличивайте количество выполнений до двадцати четырех раз.

От упражнения будет большой эффект, если вы, по мере укрепления мышц, исключите паузы в среднем положении коленей и увеличите скорость движений.

#### 'Ножницы'

Это упражнение способствует укреплению и улучшению формы ваших бедер, а также укреплению мышц живота.

Лягте на пол с прямыми ногами. Выдохните, втяните и напрягите мышцы живота, согните и прижмите к груди сложенные вместе колени, при этом сохраняйте спину плотно прижатой к полу. Если вы не сможете сделать это сразу, поступите так: скользите по полу стопами ног и подведите их так близко к ягодицам, как только сможете, затем поднимите согнутые колени к груди. Выпрямите согнутые ноги и поднимите их вверх так, чтобы они составили с вашим телом прямой угол. Следите за тем, чтобы во время движений ваша спина все время была плотно прижата к полу. Удерживая живот в напряженном состоянии, разводите ноги в стороны и сводите их вместе посередине снова и снова, еще и еще раз, имитируя движение лезвий ножниц.

Повторите эти движения восемь раз, после чего согните колени, прижмите их к груди и опустите ноги на пол, по-прежнему сохраняя спину плотно прижатой к полу. Если вам захочется немного усложнить упражнение, попробуйте оторвать от пола голову и удержать ее в таком положении во время выполнения упражнения. Для начала повторите всю серию четыре раза, постепенно увеличивайте количество серий до двенадцати.

#### 'Укрепление поясницы и бедер'

Это упражнение способствует укреплению мышц живота и бедер, а также существенно улучшит форму вашей талии.

Лягте на бок, подоприте голову рукой, поддерживайте равновесие тела второй рукой, поставив ее на пол перед собой. Подожмите мышцы живота и ягодиц. Выдохните и поднимите обе сложенные вместе ноги вверх; задержите их в таком положении на четыре счета, затем медленно опустите. Выполните это движение шесть раз, после чего повернитесь и повторите все тоже самое на другом боку. Начните с шести поднятий ног на каждом боку; постепенно увеличивайте количество поднятий на каждом боку до двенадцати.

#### 'Сидя на полу'

##### 'Скобки-приседания вверх'

Это упражнение продолжит процесс укрепления ваших вертикальных мышц живота, полностью восстанавливая их нормальную форму.

Сядьте на пол высоко согнув колени и вытянув руки прямо перед собой. Выдохните, напрягите мышцы живота и потяните их внутрь, подожмите ягодицы; начинайте медленно опускаться вниз, укладывая спину на пол постепенно, "позвонок за позвонок". Расслабьтесь. Выдохните, втяните живот и поднимитесь вверх, так чтобы снова оказаться в сидячем положении. Упражнение можно усложнить, исключив паузы с прижатой к полу спиной и заложив при выполнении руки за голову.

Начинайте выполнять это, требующее достаточной физической силы, упражнение регулярно только в том случае, если попробовав его в первый раз, вы не упадете в начале сразу на пол спиной и вам не придется после этого поднимать себя с пола рывком. Начните упражнение с шести серий, постепенно увеличивайте количество выполнений до шестнадцати.

#### 'Стоя на коленях'

##### 'Приседания в стороны'

Это упражнений поможет вам укрепить мышцы бедер, ягодиц, поясницы и тазового дна.

Опуститесь на пол на колени с прямой спиной, при этом возьмите на руки и держите перед собой ребенка, как показано на рисунке.

Сядьте на пол справа от своих ног, при этом следите за тем, чтобы мышцы живота и ягодиц были напряжены и поджаты. Поднимитесь вверх, сохраняя мышцы живота и ягодиц напряженными, в дополнении к этому подтяните вверх мышцы тазового дна и присядьте слева от себя.

Следите за выполнением упражнения е ваши ягодица не должны плюхаться на пол слишком сильно е может оказаться, что ваши мышцы не

получили еще достаточной силы и вы заработаете себе синяки. Начните с восьми приседаний, постепенно доведите их число до шестнадцати и в конце концов до двадцати четырех.

#### 'Наклоны назад'

Это упражнение укрепит мышцы бедер, живота и тазового дна.

Опуститесь на колени, сохраняя спину прямой и вытянув вперед руки.

Подожмите ягодицы, втяните живот и поднимите вверх тазовое дно, выдохните и начинайте наклоняться назад и сделайте это так далеко, как у вас получится. Задержитесь в таком положении до счета четыре, после чего вернитесь в исходную позицию и на коленях, тело прямое. Начните с шести наклонов назад, постепенно увеличивайте их число до двадцати. Усложнить это упражнение можно взяв во время выполнения ребенка на руки. Выполняйте это упражнение перед зеркалом и когда вы будете наклоняться и выпрямляться, ваше малыш будет несказанно удивлен тем, как вы с ним вместе сначала опуститесь назад, а потом поднимитесь вверх (см. стр. 117-118).

#### 'Окончательный тест'

#### 'Локти к коленям'

При выполнении этого упражнения все мышцы вашего живота работают в полную силу и оно будет являться своего рода итоговой проверкой того, насколько интенсивно вы с этими мышцами работали.

Лягте на спину, заложив руки за голову и высоко согнув колени. Сильно напрягите и втяните мышцы живота в себя, выдохните, прижмите подбородок к груди, затем потянитесь левым локтем к правому колену и постарайтесь дотронуться ими друг до друга. Задержитесь в таком положении на четыре секунды и медленно опуститесь назад. Повторите то же самое в другую сторону для правого локтя и левого колена. Усилить эффект упражнения можно задержавшись в положении "локоть к колену" немного дольше, а в дальнейшем и сохраняя при движении тела вверх стопы обеих ноги прижатыми к полу по всей длине.

#### 'В плавательном бассейне'

#### 'Повороты в талии'

В этом упражнении, когда вы согнете колени и притянете их к груди, будут работать вертикальные мышцы вашего живота и косые мышцы живота, когда вы будете выполнять повороты, работая над своей талией.

Прижмитесь спиной к стене бассейна, вытянув руки в стороны и положив их на бортик. Втяните живот, согните колени и прижмите их к груди. С напряженными мышцами живота и высоко поднятыми, сложенными вместе и прижатыми к груди коленями, поверните ноги направо так далеко, как только сможете. Задержитесь в таком положении просчитав до четырех, возвратитесь в среднее исходное положение и повторите тоже самое движение в левую сторону. Снова возвратитесь в среднее положение; теперь расслабьтесь. Повторите такую полную серию десять раз, со временем постепенно увеличивайте количество раз до двадцати.

#### 'Скобки в воде'

Во время выполнения этого упражнения вертикальные мышцы вашего живота будут преодолевать сопротивление воды. Для того, чтобы удержаться на воде ровно и наплаву, вам придется также включить в работу мышцы спины и ягодиц.

В глубоком конце бассейна развернитесь к бортику лицом и возьмитесь за бортик руками, согнув при этом руки в локтях и вытянув позади себя ноги в той позе, в которой вы обычно плаваете. Напрягите и втяните мышцы живота, сожмите ноги вместе и медленно начинайте сгибать их в коленях и

подтягивать к груди. Задержитесь в таком положении до счета четыре, затем расслабьте ноги и позвольте им выпрямиться и опуститься вниз. После этого несильным и медленным движением поднимите ноги назад опять к поверхности воды и повторите упражнение. Начните выполнение упражнения с восьми раз, постепенно увеличивайте количество раз до двадцати.

#### 'Маятник в талии'

В этом упражнении мышцы передней части и боков вашей поясницы преодолевают сопротивление воды, благодаря чему они укрепляются и улучшают форму. В его глубоком конце бассейна повернитесь к бортику спиной, разведите руки в стороны и возьмитесь ими за бортик. Опустите сложенные вместе ноги вниз и расслабьтесь, затем втяните живот и медленно поднимите часть тела ниже поясницы с ноги и бедра, сначала в левую сторону, затем через середину направо, удерживая плечи и верхнюю часть туловища на месте неподвижными. Повторите десять раз в каждую сторону, постепенно увеличивайте количество выполнений до двадцати.

#### 'Программа на каждый день'

\*Напоминание\* Постарайтесь выполнять эти упражнения рекомендованное количество раз, дважды в день. Наиболее важные упражнения отмечены звездочками, поэтому, если у вас окажется совсем мало времени, постарайтесь выполнить хотя бы эти упражнения. Продолжайте сжимать и тренировать живот и тазовое дно во время кормления.

<<Рис. стр. 112 слева сверху вниз>>

Проверка состояния мышц тазового дна

\*) 'Напряжение мышц тазового дна на корточках'

\*Мышцы тазового дна \*

страница 99

12 раз

Лежа на полу

#### 'Поднятие таза'

\*Мышцы тазового дна, ягодиц и спины\*

страница 100

от 6 до 20 раз

#### 'Велосипед'

\*Мышцы ног и живота\*

страница 101

от 6 до 20 раз

#### 'Повороты коленей'

\*Косые мышцы живота и нижней области спины\*

страница 102

от 6 до 20 раз

#### 'Ножницы'

\*Мышцы бедер и живота\*

страница 103

от 4 до 12 раз

\*) 'Укрепление поясницы и бедер'

\*Мышцы живота и бедер\*

страница 104

от 4 до 12 раз

Сидя на полу

\*) 'Скобки-приседания вверх'

\*Вертикальные мышцы живота\*

страница 105

от 4 до 20 раз  
<<Рис. стр. 112 справа сверху вниз>>  
Стоя на коленях

'Приседания в стороны'

\*Мышцы бедер, ягодиц, живота и тазового дна\*  
страница 106  
от 8 до 20 раз

'Наклоны назад'

\*Мышцы бедер, ягодиц, живота и тазового дна\*  
страница 107  
от 6 до 20 раз

В плавательном бассейне

'Повороты в талии'

\*Вертикальные мышцы и косые живота\*  
страница 109  
от 10 до 20 раз

'Скобки в воде'

\*Вертикальные мышцы живота, мышцы спины и ягодиц\*  
страница 110  
от 10 до 20 раз

'Маятник в талии'

\*Вертикальные и косые мышцы живота\*  
страница 111  
от 10 до 12 раз

Окончательный тест

Если вы сумеете успешно выполнить оба следующих упражнения, это будет означать что вы полностью восстановили силу мышц живота и тазового дна.

\*) 'Локти к коленям'  
\*Все мышцы живота\*  
страница 108  
от 6 до 20 раз

'Проверка состояния мышц тазового дна Заключительный тест'

\*Мышцы тазового дна\*  
страница 99  
Делайте в течение всей жизни

'Отдых и релаксация после занятий'

Попробуйте положение для отдыха лежа на спине с поднятыми ногами (страница 43). Отдыхайте в таком положении не менее 5 минут.

'Учеба вместе с игрой'

В возрасте от трех до шести месяцев у детей наступает период активной адаптации и общения с внешним миром и они начинают понимать многое из окружающего их, способны с одинаковым успехом выражать как свой восторг при виде людей и игрушек, которые им нравятся, так и негодование по поводу того, что им отказывают в чем-то, что им хочется. Дети уже достаточно хорошо держат головку и могут всячески ей двигать, хотя полный контроль за головой будет установлен только к пяти или шести месяцам. Так к четырем месяцам ваш ребенок уверенно держит головку в положении сидя, но когда его поднимают из лежачего положения, движение его головы в самом начале пока еще запаздывает по отношению к телу.

@'Как помочь ребенку научиться держать голову и управлять ей'

Это упражнение, при помощи которого вы можете мышцам шеи и спины вашего малыша укрепиться, может выполняться каждый раз, когда вы поднимаете лежащего в кроватке или в любом другом месте ребенка, предварительно убедившись в том, что он сейчас в хорошем настроении и не устал. Опуститесь над лежащим на кровати или на коврикe ребенком на колени, так, чтобы одно из ваших коленей оказалось у него между ножек. Наклонитесь над малышом пониже и привлечите его внимание ласковыми словами. Вложите свои большие пальца в ладошки ребенка и возьмитесь за его ручки. После этого осторожно потяните ребенка вверх, выпрямите его ручки и начинайте поднимать к себе. Выждите несколько секунд, пока ваш малыш начнет действовать с вами согласованно и напряжет мышцы шеи, рук и животика. В этот момент вы заметите потому как головка ребенка выпрямится и окажется на одной линии с его телом, а сами вы почувствуете, что ручки и мышцы живота малыша помогают вам поднимать его. После каждого упражнения не забудьте обязательно вознаградить старания вашего малыша улыбкой или объятиями.

<<Рис на стр. 113

Как только вашему ребенку исполнится три месяца, вы можете начинать развивать у него функцию управления головой и преподавать ему первые навыки, необходимые для самостоятельного сидения. В этом вам могут помочь ваши старшие дети. Например, старшая сестра вот этого малыша на фотографии.>>

@Как сидеть с опорой

Другой способ, с помощью которого вы сможете помочь развитию функции управления головой у вашего ребенка, сводится к следующему. Усадите ребенка и хорошенько подоприте его туловище со всех сторон. К трем или четырем месяцам дети уже достаточно хорошо умеют держать головку и спинку прямо (хотя спину еще не по всей длине она сгибается в нижней части) и поэтому получают удовольствие, оказавшись в сидячем положении, в котором так удобно оглядываться и смотреть вокруг. К пяти месяцам дети держат голову уже совсем хорошо и спина их выпрямляется полностью, в связи с чем они уже попросту требуют чтобы их посадили и позволили в таком положении играть.

Если у вас есть большая коляска, то она может служить идеальным местом для того, чтобы в ней преподавать ребенку первые навыки, необходимые ему для того чтобы сидеть в последствии самостоятельно. Подоприте ребенка со всех сторон маленькими подушечками и, если это необходимо, подложите ему под колени свернутое одеяло, чтобы он не соскальзывал вниз. По мере того, как ваш малыш начинает сидеть все уверенней и увереннее, постепенно убирайте опору вокруг него, но все равно, как бы хорошо он не сидел, обязательно пристегивайте его к коляске специальными лямками. Это только с ними ваше дитя будет в полной безопасности.

<<Рис. на стр. 114

Уже в три или четыре месяца вы можете попробовать осторожно усадить своего малыша в коляске, подперев его со всех сторон. По мере того, как мышцы спины и шеи у вашего малыша будут укрепляться, а функция управления головой развиваться, уменьшайте опору. Однако даже на этой стадии, следите за тем, чтобы ваш малыш был надежно пристегнут в коляске особыми лямками.>>

<<Рис. на стр. 115

Способность перевернуться с бока на бок. Это первый шаг вашего ребенка к способности самостоятельно двигаться. Привлеките внимание ребенка к предмету, находящемуся от него несколько в стороне (наверху), после чего побудите его перевернуться, приподняв одну из его ножек (внизу), но так чтобы большую часть работы все-таки проделал он сам.>>

### @ 'Учимся переворачиваться'

Одновременно с тем, как ваш ребенок учится держать свое тело в выпрямленном положении и сидеть, он может начинать обучаться тому, как следует владеть своим туловищем и двигать руками и ногами для того, чтобы перевернуться. (Подобные движения тела в дальнейшем будут необходимы вашему малышу когда он начнет ползать, а затем ходить и совершать действия, в которых в движении одновременно находятся противоположные рука и нога.) Примерно к шести месяцам большинство детей умеют переворачиваться с груди на спину, а еще через месяц они узнают как переворачиваться в обратную сторону. Вы можете начинать помогать своему малышу обучаться переворачиваться в самый первый месяц его рождения и когда вы меняете его пеленки и при этом будьте осторожны и никогда не оставляйте малыша без присмотра одного на высоком месте, например на столе, потому что ваш малыш может внезапно захотеть попробовать перевернуться самостоятельно.

Начните с того, что уложите своего ребенка на спину на ровной поверхности, где ему ничего не будет мешать, например на чистый коврик на полу. Взяв в левую руку яркую погремушку, привлечите к ней внимание ребенка, удерживая ее примерно в 30 см справа от его лица, с тем чтобы малыш повернул голову и посмотрел в ее сторону. Положите правую руку под левое колено малыша, согните это колено вверх и расставленными пальцами прижмите правое бедро ребенка к опоре под ним.

Начинайте поворачивать бедро ребенка вправо вперед, но медленно и выждав, когда малыш и его плечи и верхняя часть туловища и проследует за вашим движением. При перевороте обратно, прижимайте правую руку ребенка к его груди так, чтобы движение начиналось с левого плеча. Проявляйте осторожность и будьте готовы поддержать головку ребенка, если это понадобится, потому что переворот обычно происходит очень быстро. Не забудьте обучить ребенка переворачиваться и в другую сторону тоже. Вся описанная последовательность движений очень скоро становится для ребенка естественной и по мере того, как он начнет овладевать своим телом, уменьшайте свою помощь и лишь слегка направляйте его руки или ноги.

<<Рис. на стр. 116

Как только ваш ребенок откроет для себя свои ноги, помогите ему их укрепить и научиться управлять их движением. Для этого на доступной для ребенка высоте подвесьте игрушку и покажите ему, как доставать до нее мысками ног и играть с ней.>>

### @ 'Игра ногами'

Примерно на шестом месяце или немного позже, ребенок начинает исследовать свои ноги, размахивать ими в воздухе, ощупывать их руками и бить ими по игрушкам так же, как раньше он делал это руками. На этой очень важной для малышей стадии развития они узнают возможности своего тела и учатся управлять ногами.

При помощи нехитрой игры вы можете помочь вашему малышу развить эту способность. Подвесьте над ребенком на небольшой высоте несколько привлекательных игрушек, при этом осторожно придерживайте его ручки, так, чтобы он не смог дотянуться ими до игрушек, но при этом не терял из виду заманчивые предметы. Вы можете пробудить его интерес и подсказать ему что нужно сделать и легонько прикоснитесь игрушками к ступням его ног, двигайте игрушками вблизи его ног, если это погремушки и заставьте их греметь. Теперь поднимите игрушку немного повыше и пригласите ребенка принять участие в игре при помощи ножек. Возможно ваш ребенок получит от этой игры большее удовольствие, если вы снимите с него подгузник.

### @ 'Укрепление спины и рук'

К пяти месяцам руки и спина у ребенка достаточно сильны для того, чтобы выдерживать вес детского тела в положении лежа на груди е малыш начинает опираться на руки и приподнимать вверх головку и плечи.

При помощи специальных упражнений вы можете укрепить у своего ребенка эти очень важные мышцы. Покажите лежащему на груди малышу висящую перед его лицом и немного наверху игрушку, пускай он протянет к ней ручку. В самом начале ваш малыш сможет выдержать вес своего тела на одной прямой руке только несколько считанных мгновений и дотянутся только до той игрушки, которая будет висеть перед ним совсем рядом и прямо над полом. По мере того, как сила рук и координация движений ребенка будут улучшаться, вам придется поднимать игрушку выше, чтобы ему пришлось потрудиться чтобы достать до нее е при этом никогда не расстраивайте своего малыша и не унижайте его чувства собственного достоинства. В этом случае игра доставит удовольствие вам обоим.

<<Рис на стр. 117 верхний

Игра с зеркалом несомненно произведет потрясающее впечатление для вашего малыша. В нем он увидит самого изумительного для него сейчас человека е себя самого! Одновременно с этим вы можете помочь ему укрепить мышцы спины и шеи. Следите за тем, чтобы ваши руки являлись для груди вашего малыша лишь минимально необходимой опорой, для того чтобы мышцы его спины и шеи могли работать и напрягаться как следует. (См стр. 118)>>

<<рис на стр. 117 нижний

Заставляйте лежащего на груди ребенка поднимать свое тело на руках. Для этого покажите ему висящую рядом с его головой игрушку.>>

@'Укрепление спины и шеи'

Вы можете укреплять мышцы шеи спины ребенка во время игры перед зеркалом (см. стр. 117). Опуститесь на колени с ребенком на руках, повернувшись лицом к большому зеркалу. Держите малыша спиной к себе. Ребенок в возрасте пяти месяцев от роду будет с радостью и интересом улыбаться своему отражению в зеркале, поэтому перед началом упражнения дайте ему возможность как следует рассмотреть себя. Поставьте ребенка ножками себе на бедра (такая поза без сомнения вашему малышу очень понравится), придерживайте его одной рукой перед коленями и другой перед грудкой и начинайте медленно наклонять к зеркалу, постепенно отпуская руку перед его грудью. В течение того времени пока ваш ребенок будет получать удовольствие от общения со своим отражением в зеркале, а вы сами не устанете, предоставляйте его груди минимально-необходимую опору, пускай его спина и шея поработают как следует.

@'Учите ребенка сидеть'

Когда мышцы шеи и спины ребенка укрепятся, он вполне может пробовать сидеть самостоятельно.

В самом начале, когда ваш ребенок будет учиться сохранять в таком новом для него положении равновесие, садитесь на пол вместе с ним и усаживайте его у себя между ног. Если малыш облегчает себе задачу и опирается при сидении на руки, попробуйте предложить ему игрушку, с таким расчетом, чтобы ему пришлось оторвать от пола и протянуть вперед одну из рук, чтобы эту игрушку взять. Постепенно спина ребенок укрепитс значительно и он научится сидеть с прямым позвоночником и без помощи рук.

<<Рис на стр. 118

Когда ваш ребенок уже будет близок к тому, чтобы сидеть самостоятельно, усадите его между своих ног, так, чтобы они служили ему опорой, вроде подлокотников кресла, и поиграйте с ним. Для того чтобы научить ребенка обходиться во время сидения без опоры на руки, предложите ему потянуться и взять из ваших рук игрушку с той или другой стороны.>>

@Сидим, но еще не вполне самостоятельно

Примерно на шестом месяце ребенок уже может сидеть не опираясь на руки, хотя еще не до конца владеет своим телом и не умеет удерживать равновесие и спастись руками при падении на бок или вперед, из-за чего его еще нельзя оставлять сидеть в одиночестве и считать, что при этом он находится в полной безопасности. В такой ситуации ваш ребенок сможет очень уверенно сидеть в большой картонной коробке; посадите малыша в один из углов коробки, ее мягкие стенки будут служить ему отличной опорой, и дайте ему его любимые игрушки, чтобы он почувствовал себя в знакомой и безопасной обстановке.

@Равновесие во время сидения

Как только ваш ребенок научится сидеть у вас на коленях без опоры, начинайте развивать его чувство равновесия через посредство известных детских игр. Напевая какую-нибудь из подходящих для этого случая детских песенок, приговаривая \*Вот мы едем на лошадке\* или \*Поскакали-поскакали\*, поднимайте поочередно одно и другое колено, начав с равномерных и небольших движений и постепенно переходя к движениям большей амплитуды и менее предсказуемым, при этом постоянно держа руки наготове для того чтобы успеть поймать ребенка, если он неожиданно потеряет равновесие.

@"Парашютная реакция"

Примерно к шестому месяцу малыши начинают понимать как им "спасать" самого себя при падении, которому обычно предшествует наклон головы или туловища вперед или в сторону: у них развивается реакция, благодаря которой в падении малыши начинают выкидывать вперед ручки чтобы опереться ими о пол или, по крайней мере, защитить голову. Эта очень ценная способность носит название "парашютной реакции" и также может быть привита или укреплена в процессе игры. Если вы, удерживая своего ребенка за туловище, несколько раз, в самом начале очень осторожно, со средней скоростью опустите его на мягкую поверхность, например на кровать, то довольно скоро он научится при этом вытягивать вперед ручки, одновременно выпрямляя спину и поднимая повыше голову. Способность к подобной реакции будет очень нужна, когда ваш ребенок предпримет первые попытки ходить и будет падать особенно часто.

<<Рис на стр. 119

В картонной коробке с твердыми стенками ребенок может сидеть уверенно, безопасно и без вашей поддержки и играть со своими любимыми игрушками.>>

@'Уроки плавания во время купания'

Как правило всем детям очень нравится плескаться в ванне и при этом в ваших силах совместить это приятное времяпрепровождение с полезными "уроками плавания". Налейте ванну полностью и, если вам покажется это предпочтительным, перед тем как запустить своего ребенка в воду, оденьте ему на предплечья надувные нарукавники. Дайте малышу некоторое время свободно плескаться и брызгаться, радуясь тому, что он находится в воде. Не оставляйте ребенка без внимания ни на секунду, у него еще нет чувства самосохранения. Без сомнения ваш малыш получит от такого занятия огромное удовольствие, вместе с тем развлечение будет совмещено с развитием мышц шеи и спины, а сверх того, ребенок получит первые навыки поведения в воде.

@Возьмите ребенка с собой в бассейн (см. стр. 122)

После первого "урока плавания" в ванной, вы можете попробовать взять ребенка с собой в настоящий бассейн. Как только первый комплекс детских прививок будет завершен, ребенка можно смело нести в бассейн, само собой предварительно убедившись в том, что он чувствует себя хорошо и вода и воздух в бассейне не очень холодные.

Для начала будет лучше всего если вы просто подержите ребенка на самом мелком месте бассейна на руках, для того чтобы дать ему возможность осмотреться и освоиться с окружающей обстановкой. Как только малыш

почувствует себя уверенней, положите его в воду на спинку, при этом поддерживая его тело одной рукой в области центра тяжести (в районе поясницы), а другой рукой страхуя ребенка под водой под головой и плечами, но не поддерживая их, на тот случай, если голова малыша неожиданно потянет его вперед. В таком положении ребенок будет привыкать к ощущению близости воды к его лицу и особенностям движений в воде рук и ног.

Как только, по прошествии некоторого времени ребенок начнет держать голову увереннее, вы можете начинать переворачивать его в воде на живот, поддерживая рукой под грудь. Ваш малыш будет с удовольствием брызгаться и плескаться, а вы же следите за тем, чтобы он не вдохнул случайно большого количества воды.

<<Рис. на стр. 120

\*Вверху: Купание в ванне может быть началом уроков плавания. Поддерживая одной рукой ребенка под поясницу, дайте ему возможность вволю брызгаться, плескаться и пускать пузыри. Ваша свободная рука под водой должна быть предохранять лицо ребенка от случайного погружения.>>

### @ 'Игры и игрушки'

В возрасте трех месяцев от роду дети открывают для себя свои руки; еще через несколько недель они узнают о том, как сводить руки вместе, как ощупывать с их помощью предметы и играть с погремушками, которые пока что им в руку вкладывают. К пяти месяцам ребенок узнает суть важной последовательности движений, при помощи которых можно сначала дотянуться рукой до интересующего предмета, а затем взять его, после чего малыши принимаются вертеть добытое так и эдак, жевать, стучать и перекидывать из руки в руку. На шестом месяце дети уже умеют брать предметы одной рукой, а затем осматривать, держа близко перед глазами и поворачивая из стороны в сторону при помощи движений ладони и запястья.

Игрушки, которые им на этой стадии требуются, очень просты и многочисленны. Первые погремушки вашего малыша должны быть яркими и привлекательными, хорошо сбалансированными и удобными для детской руки. Ребенок будет эти игрушки кусать и сосать, поэтому они должны быть безопасными и доставляющими в этом плане удовольствие, а звук, который они издадут при сотрясении, должен быть приятным и не резким. В этом плане лучше всего остановить свой выбор на погремушках в виде гантелей и зубных кольцах. Самодельная гирлянда из набора разнообразных игрушек, подвешенная поперек кроватки или на ее стенке, доставит малышу немало приятных минут и займет его надолго и стоит того, чтобы с ней повозиться. Для игр сейчас также очень хорошо подойдут мягкие маленькие игрушки. В этом возрасте дети часто любят подносить игрушки к своим глазам и рассматривать их вблизи, для чего маленькие и мягкие игрушки являются наилучшими объектами, потому что они безопасны и их легко вертеть в руках. В этом возрасте дети необыкновенно отзывчивые партнеры в играх и каждая новая игра и возможность для занятий вызывает у них неподдельный интерес. Несомненно, вы будете рады обнаружить, что можете с легкостью занять ребенка и выкроить минутку свободного времени при помощи самой простой игрушки или даже обычной деревянной ложки или листа бумаги, который ваш малыш с удовольствием сомнет и разорвет в мелкие клочки. Совсем необязательно тратить много денег, покупая для детей такого возраста дорогие игрушки.

### @ Прыгунки и ходунки

Очень важно чтобы ваш ребенок учился владеть своим телом и переворачиваться, чтобы при этом одна часть его тела двигалась независимо от другой, однако он должен также уметь просто выпрямлять ноги и толкаться ими.

В том случае, если ребенок проводит очень много времени в висящих в дверном проеме прыгунках, у него может развиться долговременная ненормальная скованность ног. Однако пятнадцать-двадцать минут в

прыгунках в день вреда не причинят, если только кроме этого у вашего ребенка будет достаточно возможности свободно двигаться в других положениях тела.

В настоящее время пользоваться ходунками не рекомендуется, потому что, оставленные без внимания и получившие относительную свободу движения дети в ходунках могут подойти очень близко в открытому огню или к лестнице. Если ребенок будет двигаться в них слишком быстро и встретит на своем пути препятствие, ходунки могут очень легко опрокинуться и упасть. Кроме того, злоупотребление ходунками задерживают естественный процесс развития, предшествующий началу самостоятельного хождения.

#### @'Кроватки для подросших малышей'

К этому времени ваш ребенок уже наверняка вырастет из своей первой кроватки и перед вами встает задача выбора детской кровати большего размера. Новомодные переносные детские кроватки будут стоить вашего внимания только в том случае, если они безопасны, имеют крепкий каркас и могут складываться. При этом их матрасы расположены как правило очень низко, поэтому, если у вас болит спина, то традиционная кроватка с решетками может оказаться для вас удобней, так как вынимать ребенка из нее гораздо легче. Если вы остановили свой выбор на кроватке с решетками, убедитесь в том, что ее откидывающаяся сторона имеет защелку, которую ваш ребенок не сможет открыть, а расстояние между прутками решетки не больше 6 см.

#### @'Транспортное средство для вашего ребенка'

Как только вашему ребенку исполнится шесть месяцев, он начнет получать ощутимое удовольствие от пребывания на улице, при этом вы можете позволить себе двигаться с большей скоростью и свободой.

#### @Прогулочные коляски

Складная прогулочная коляска теперь вам просто необходима е она много легче и компактнее чем большая коляска. В самом начале, оказавшись в новой коляске, ваш ребенок будет чувствовать себя увереннее и лучше сидя в вам лицом; по мере того, как ваш ребенок будет расти и происходящее вокруг начнет интересовать его все больше и больше, вы можете поднимать спинку коляски и переводить своего малыша в сидячее положение. Сидеть полностью прямо, сохраняя при этом равновесие, ваш ребенок начнет только в промежутке между пятым и седьмым месяцами. Выбирайте прогулочную коляску с удобными ручками, высота которых будет находиться на уровне ваших бедер.

#### @Безопасные сиденья для автомобилей.

Полностью владеть своей головой и хорошо ее держать дети начинают в промежутке от пяти с половиной до шести с половиной месяцев; это будет означать, что при движении тела, ребенка сможет удерживать голову прямо и на одной линии с туловищем. К тому времени, когда ваш ребенок вырастет из своего детского сиденья для автомашины (что в большой степени определяется весом ребенка), из того, которое вы вешали на переднее взрослое сиденье и в котором ребенок сидел лицом против хода движения, вы можете укрепить новое детское сиденье на задний ряд кресел для взрослых, посадив там ребенка лицом в сторону направления движения. Детское сиденье в этом случае должно быть пристегнуто ремнем безопасности или специальным образом закреплено. Когда вы будете выбирать автомобильное сиденье для своего малыша, имейте пожалуйста в виду следующее требование: оно должно иметь пояс, пряжку которого, в случае аварии, сможет расстегнуть любой неподготовленный к этой операции взрослый человек, а ваш любознательный малыш, для того чтобы освободиться во время движения, нет.

<<Рис на стр. 122

После того, как вашему ребенку исполнится шесть месяцев, вся ваша семья сможет наслаждаться купанием в бассейне вместе. Поддерживайте ребенка одной рукой под поясницу, а другую руку держите под водой рядом с

головой малыша наготове с со временем ваш малыш почувствует себя в воде абсолютно уверено.>>

'Возвращаемся к занятиям обычными видами спорта'

Если вы регулярно и усердно выполняли всю предписанную программу послеродовой гимнастики, то можно с уверенностью заявить, что к настоящему моменту ваше тело, претерпевшее изменения при рождении ребенка, полностью восстановило свой вид и более того, может оказаться, что сейчас вы находитесь в гораздо лучшей физической форме, чем были до наступления беременности. Подошло время подумать о том, каким образом вы можете поддержать и еще более улучшить эту форму в дальнейшем посредством занятий спортом или другими видами подвижного досуга.

@'Сделайте правильный выбор'

В зависимости от того, насколько хорошо вы были развиты физически до наступления беременности и насколько прилежно вы занимались послеродовой гимнастикой, вы сможете приступить к занятиям некоторыми из видов спорта еще до истечения шести месяцев. При этом естественно предположить, что большинству женщин можно заняться такими видами активного досуга, например такими как езда на велосипеде, прогулки, плавание, щадящие упражнения из йоги, много раньше, чем, например, йогой, аэробикой, шейпингом или танцами. Такие же игры, как теннис или нетболл, а в особенности сквош, требуют от вас абсолютной подготовленности перед тем как вы начнете ими заниматься с эти игры не самые безопасные пути улучшения физической формы. Занятие физическими упражнениями должны доставлять радость и бодрить и ни когда не стоит доводить себя в занятиях спортом до полного истощения или появлений болевых ощущений.

@Основные рекомендации

1 Никогда не приступайте к физическим упражнениям сразу же после плотной еды или выпив большое количество жидкости.

2 Перед и после активных занятий спортом всегда разогревайтесь или остывайте постепенно; в холодную погоду мышцы стремятся сократиться и поэтому их легко повредить, поэтому следите за тем, чтобы вы были тепло одеты, в особенности во время занятий на улице.

3 Следите за тем, чтобы во время занятий спортом вы были одеты подходящим образом с для бега используйте крепкую обувь на мягкой подошве и свободную, удобную, хорошо впитывающую пот одежду.

4 Если вы решили заняться новым для себя видом спорта, например бегом или аэробикой, постарайтесь собрать побольше сведений от знающих людей о сути этого спорта и возможностях ваших местных спортивных секций.

Остерегайтесь неквалифицированных тренеров, набирающих огромные секции, в которых каждому ее члену уделяют очень мало внимания.

5 Никогда не пытайтесь превысить предел собственной выносливости; ощущение "жжения" в мышцах и их чрезмерное растяжение, а также боль в суставах означает, что вам нужно отдохнуть и восстановить силы, в противном случае дело может закончиться травмой.

@Плавание

Плавание с идеальным и наиболее безопасным способом восстановления физической формы. Вы можете приступать к занятиям плаванием, как только у вас прекратится кровотечение, хотя некоторые женщины предпочитают выждать до врачебного осмотра на шестой неделе. Вода будет служить вам, с одной стороны, поддерживающей средой (находясь в воде, вы избавляете свое тело от нагрузки силы тяжести), а с другой стороны, оказывать сопротивление движениям, поэтому в процессе плавания вы сможете укрепить мышцы и суставы, избежав мгновенных резких нагрузок, свойственных занятиям на суше. Если у вас имеется излишний вес, то и плавучесть у вас больше, а потому выполнять упражнения в воде для вас будет даже легче (см. стр. 109).

Проплыть бассейн во всю длину само по себе отличное упражнение и все то время, пока вы плаваете, ваше сердце и легкие активно работают и гонят богатую кислородом кровь к мышцам. Самый простой стиль плавания это брасс, однако он может привести к усилению боли в спине; если при плавании брассом вы постоянно держите голову над водой, то спина ваша изгибается дугой сверх меры. Кроль и плавание на спине требуют расхода большего количества энергии, а баттерфляй доступен только хорошо подготовленным людям. Расслабиться в воде можно повернувшись на спину, двигая ногами как при стиле брасс, а руками только чтобы поддержать голову над водой.

@'Этих упражнений необходимо избегать в любой ситуации'

1 Поднятие сразу обеих прямых ног лежа на спине.

2 Подъемы тела из положения лежа в положение сидя с прямыми ногами. (Оба упражнения, и 1 и 2, могут привести к повреждению мышц живота и спины).

3 Резкие наклоны с прикосновениями к мыскам ног в положении стоя или сидя с вытянутыми ногами. Это упражнения, если они выполняются без подготовки и энергично, может привести к растяжению мышц спины и подколенных сухожилий.

4 "Велосипед" стоя на плечах и шее или запрокидывание ног лежа за голову, так, чтобы мыски касались пола, в том случае, если ваше тело не имеет должной подготовки, могут привести к перенапряжению или повреждению мышц шеи и верхней части спины.

5 Резкие приседания на корточки или приседания на корточки с последующими прыжками могут повлечь за собой повреждение коленных связок и хрящей. Между приседаниями особенно важно выпрямлять ноги полностью.

6 Если вы будете растягивать ноги по отдельности при помощи резких надавливаний на бедра руками, то скорее всего не достигнете ничего, кроме растяжения связок и сухожилий, последствием чего может быть боль, а ваша физическая форма при этом останется прежней. Однако если вам доставляет удовольствие ощущение хорошего потягивания, следите за тем, чтобы мягкие ткани вашего тела растягивались постепенно.

@Это может беспокоить вас еще долгое время

Даже по прошествии нескольких месяцев некоторых женщин продолжает беспокоить недержание мочи во время резких напряжений, боль в спине и боль во время половых сношений. Ошибочно думать, что вам следует эти неприятности перетерпеть, потому что они есть "естественные последствия появления ребенка на свет". Все это не так, и вам следует настоять на том, чтобы ваш врач порекомендовал вам физиотерапевта, который назначит специальный курс лечения.

@'Заглядывая вперед'

Все люди разные, и в соответствии с этим после рождения детей функции тела у разных женщины восстанавливаются с разной скоростью. Регулярная гимнастика и упражнения в течение первых шести месяцев после родов помогут вашему телу восстановить его былую силу, форму и облик, а также подготовят вас к радостям и удовольствиям полноценной и активной жизни и занятиям любым видом спорта из тех, которыми вы увлекались в прошлом. Наградой за труд, который вы вложили в занятия послеродовой гимнастикой, будут хорошая осанка, сильные и крепкие мышцы и способность хорошо владеть своим тазовым дном. Все эти достижения останутся с вами на всю жизнь.

'Указатель'

А

агрессивность 37

автомобиль, сиденье для 29, 69, 71, 122

Б

боль  
    "послеродовая" 12, 48, 55  
    после кесарева сечения 22, 54, 55  
    из размягчения связок 12  
    во время половых сношений 18  
    в промежности 15, 16, 22, 26  
    \*см\* боль в спине  
боль в спине 19, 22, 26, 29-31  
    облегчение 30-1  
бедер, укрепление 87, 89  
бедер, укрепление и коррекция талии 80, 89  
бедер и талии, коррекция 77, 89  
бедрами, вращение 59, 62

В

влагалище 14, 18  
вытягивание рук 45  
взаимоотношения  
    со старшими детьми 35-6  
    с супругом 35  
велосипед 101, 112  
высыпаться, как научиться 34-5  
веса, увеличение во время беременности 21  
веса, потери 21

Г

газы, в брюшной полости 55  
геморрой 17, 26  
груди, мышцы 20  
груди, коррекция и укрепление 58, 62  
гибы в стороны 79, 89  
грудью, кормление  
    удобное положение тела 27  
    и релаксация 42  
    и стимуляция сокращения матки 12, 48  
грудь 20

Д

депрессия, послеродовая 36-7  
диастаз, расхождение, мышц recti 19, 52, 98  
диета 17, 21, 98  
дыхание  
    и первые упражнения для живота 49, 62  
    для перенесших кесарево сечение 54  
    при релаксации 41  
домашняя работа, положение тела при 26

Е

Ж

живот и спина, упражнения для укрепления 86, 89  
живот, плоский 78, 89

З

запор 17

И

игры 90, 121  
инволюция, сокращение матки 12, 14, 71

## К

- кала недержание 17
- кесарево сечение 22, 26, 48
  - для перенесших, упражнения 54-5
- коленей, попеременное поднятие 57, 62
- колена к плечу, подтягивание 30
- коленей, повороты 102, 112
- крестцово-подвздошный сустав 10
  - боль 29
  - для облегчения боли в 30
- крестец 10
- кровать
  - как лечь и встать 25, 55
  - как укреплять себя 25
- креслице-кровать 74, 95
- копчик 10
- колики 67-8
- контрацепция, предохранение 18, 71
- кровать, задохнуться в 69
- кровать 69, 121-2
- кашель
  - после кесарева сечения 54
  - и тазовое дно 16
  - и недержание мочи при напряжении 16
- коляски прогулочные 28, 29, 122
- кошачья дужка 84, 89
- кормление
  - упражнения во время 48, 74
  - положение тела для 27
  - после кесарева сечения 54, 55
  - и релаксация 42

## Л

- лежа, покачивания тазом 30, 50, 62
- лед
  - при геморрое 17
  - при боли в промежности 15
- linea alba 19
- лохии 14, 18, 48, 74
- лежа, положение
  - и уход за спиной 25
  - на груди 26, 53
- локти к коленям 108, 112
- лобковое сочленение 10, 12
- лицо, релаксация 41

## М

- мышцы живота 18-19
  - проверка 52, 62
- Митчелла, метод релаксации 40-1, 42, 62
- мышцы
  - живота 18-19
  - спины 20-1
  - ягодиц 20-1
  - груди 20
  - тазового дна 14-15
- мочевой пузырь, проблемы с 16-17
  - задержка мочеиспускания 17
  - недержание мочи при напряжении 16
  - учащенное мочеиспускание 16-17
- матка 12

сокращение 12, 14, 71  
моча \*см\* проблемы связанные с мочевым пузырем  
молочиво 20  
межпозвоночных дисков, повреждение 30

## Н

на нижней части, хождение 83, 89  
наклоны в стороны 56, 62  
напряжение 38, 40  
№ножницы 103, 112  
наклоны назад 107, 112  
ног, мышцы 21  
ногами, попеременные скольжения 60, 62  
недержание  
    кала 17  
    мочи при напряжении 16  
на корточках, напряжение мышц тазового дна 99, 112  
напряжение, недержание мочи при 16  
ноги, упражнения для 50, 62

## О

одиночество 36  
отдых, хорошее положение тела для, с одновременной коррекцией и укреплением ягодиц 53, 62  
отек 21  
осанка 20, 22-26  
основное упражнение для тазового дна 52, 62  
отжимание от стен 88, 89

## П

пеленки и подгузники, как менять 28-9  
перемены эмоционального настроения 32  
    что вы чувствуете сразу после рождения ребенка 32, 34  
приседания в стороны 106, 112  
пустышки 68-9  
"парашютная реакция" 119-20  
послеродовая боль 12, 48, 55  
попеременное поднятие коленей 57, 62  
попеременные скольжения ногами 60, 62  
плечами, вращение 30, 45  
программа на каждый день  
    0-6 недели 62  
    от 6 недели до 3 месяцев 89  
    от 3 до 6 месяцев 112  
помахивание хвостом 85, 89  
промежность 15, 18  
послеродовый осмотр 18, 71  
послеродовая депрессия 36-7  
поясницы и бедер, укрепление 104, 112  
прыжки 121  
поднятие тяжестей 26  
переноска детей, способы 28, 64-5  
половой акт 18  
плавание 74, 123-4  
    вместе с ребенком 120-1  
плавательный бассейн, упражнения в 109-11, 112  
принадлежности ребенка  
    0-6 недели 63, 64-5, 68-9, 71  
    от 6 недели до 3 месяцев 90, 95  
    от 3 до 6 месяцев 121-2  
повороты 31

Р

- расслабление, быстрое и мобилизации спины 58, 62
- ребенок
  - купание 28, 29, 120
  - прыгунки 121
  - креслице-кровать 74, 95
  - коляска прогулочная 28, 29, 122
  - переноска 28, 64-5
  - сиденье для автомобиля 29, 69, 71, 122
  - пеленок и подгузников смена 28-9
  - колики 67-8
  - кровать 69, 121-2
  - плач 66-9
  - развитие
    - 0-6 недели 63-4
    - от 6 недели до 3 месяцев 90-95
    - от 3 до 6 месяцев 113-21
  - развития проверка 71
  - упражнения для
    - от 6 недели до 3 месяцев 90-95
    - от 3 до 6 месяцев 113-21
  - массаж 69
  - коляски 28, 29, 71
  - сон, положение тела 69
  - нагрудник-кенгуру 28, 29, 64-5
  - плавание 120-1
  - игрушки 64, 90, 121
  - перевозка 28, 29, 64-5, 122
  - ходунки 121
  - газы 66-7
- recti abdominis 18
  - промежуток между 19, 52, 98
- рожающие во второй и более раз 19
- релаксация 38-45
  - дыхание при 41-2
  - удобное положение тела 42-3
  - критические меры 42
  - упражнения для 44-5, 58, 62
  - Митчелла метод физиологический 40-1, 42, 62
  - после занятий 62, 89, 112
  - благодаря взаимодействию различных частей тела 40
- развитие \*см\* ребенок
- раскрытие 44

С

- связки, размягчение 10, 12, 22, 24
- супруг, взаимоотношения с 35
- секс, проблемы связанные с 18, 35
- спина и ягодицы, упражнения для укрепления 61, 62
- спина, уход за 24-9
- спины мышцы 20-1
- сидеть
  - правильное положение тела 25
  - проблемы связанные с 16
- сидя, покачивания тазом 30, 56, 62
- сон
  - критические меры 35
  - и техника релаксации 42
- стресс
  - критические меры при 42

последствия 38, 40  
после появления ребенка на свет 35  
стоять, правильное положение тела 26  
стоя, покачивания тазом 30, 59, 62  
старшие дети, взаимоотношения с 35-6  
смех  
    и тазовое дно 16  
    и недержание мочи при напряжении 16  
"сходить по-большому", проблемы с 16, 17  
соски 68-9  
скобки в воде 110, 112  
случаи крови 14  
суставы, изменения в 22  
скобки вниз 82, 89  
скобки с приседания вверх 105, 112  
скобки вверх 53, 62  
скобки вверх 76, 89

## Т

тепло при боли в промежности 15  
"тоска по ребенку" 34  
тазовое дно 14-17  
    упражнения для 48, 52, 62, 74, 75, 89, 99, 112  
    функционирования и структура 14-15  
    проверка состояния мышц, заключительный тест 99, 112  
тазового дна и мышц живота, коррекция 75, 89  
тазовый пояс, структура 10, 12  
тазовые органы 13  
тазом, покачивания 30, 51, 55, 62  
    лежа на боку 30, 50, 62  
    сидя 30, 56, 62  
    стоя 30, 59, 62  
тест для мышц живота 52, 62  
талии, маятник в 11, 112  
талии, повороты в 57, 62  
    в плавательном бассейне 109, 112

## У

упражнения на открытом воздухе 74, 98  
ультразвук для тканей шрамов промежности 15  
упражнения  
    первые 48 часов 49-53  
    0-6 недели 49-62  
    от 6 недели до 3 месяцев 74-89  
    от 3 до 6 месяцев 98-112  
    вы впервые подумали о 48  
    основные правила для 123-4  
    возвращение к обычным 123  
    \*см\* ребенок: упражнения для  
усталость 34-5

## Ф

## Х

ходьба  
    как упражнение 74  
    для перенесших кесарево сечение 55  
хорошее положение тела для отдыха с одновременной коррекцией и  
укреплением ягодиц 53, 62

## Ц

## Ч

челюсти, релаксация 40, 41  
чиханье  
    и тазовое дно 16  
    и недержание мочи в напряжении 16  
чувства и переживания после рождения ребенка 32-7

### Ш

швы 15, 16, 17, 22, 48  
шишки геморроидальные 17  
шейки матки эрозия 18

### Э

эпизиотомия, рассечение промежности 15

### Я

ягодиц коррекция и укрепление спины 81, 89  
ягодиц мышцы 20-1

## 'Содержание'

Предисловие 7

Введение 8

'Ваше тело до и после родов' 10

'Осанка и уход за спиной' 22

'Ваши ощущения после рождения ребенка' 32

'Как важно вовремя расслабиться' 38

'Начало занятий

Упражнения с 0 до 6 недели' 46

Первые сорок восемь часов е Для тех кто перенес кесарево сечение е  
По прошествии двух или трех дней е Программа на каждый день е В чем  
нуждается новорожденный

'Идем дальше

Упражнения от 6 недель до 3 месяцев' 72

Лежа на полу е Сидя на полу е На четвереньках е Стоя е Программа на  
каждый день е Стимуляция управления мышцами

'Вы возвращаетесь к нормальному состоянию

Упражнения в период от 3 месяцев до 6 месяцев'

Проверка состояния мышц тазового дна е Лежа на полу е Сидя на  
полу е На коленях е Окончательный тест е В плавательном бассейне е  
Программа на каждый день е Учеба вместе с игрой е Возвращаемся к занятиям  
обычными видами спорта

Указатель 126