

SLINGOPARK

БЕЗОПАСНОЕ СЛИНГОНОШЕНИЕ ПОСЛЕ РОДОВ

ДО РОДОВ...

Важно понять, что происходит с вашим организмом во время беременности. Как он, вне зависимости от ваших знаний и навыков, готовится к новой жизни. Чем вы можете себе помочь, а чем — навредить.

Я — слингоконсультант, и моя задача — рассказать-показать вам, как примотать к себе малыша безопасно и удобно. Почти всегда я прошу беременных и новорождённых мам... повременить с ношением. И все удивляются. Действительно, а как же «четвёртый триместр»?

Сейчас расскажу

БЕЗОПАСНОЕ СЛИНГООШЕНИЕ ПОСЛЕ РОДОВ

ПОДГОТОВКА

Чтобы малыш прошёл через родовые пути, кости таза должны стать подвижнее. Так и происходит:

- симфиз (хрящевое сочленение в тазу, лонное сочленение) становится подвижным, позволяет растянуться нашему тазу от 1 см и больше.
- сочленения между крестцом и костями таза также растягиваются. Подготовка к подвижности в крестце может быть причиной тупой ноющей боли, которая усиливается во время движения, а ещё маме некомфортно сидеть и лежать.
- ближе к родам повышенную подвижность обретает копчик, отклоняясь назад. Возможны неприятные ощущения в области копчика при сидении.

БЕЗОПАСНОЕ СЛИНГООЩЕНИЕ ПОСЛЕ РОДОВ

РЕЛАКСИН И ПРОГЕСТЕРОН

Как, благодаря чему всё это возможно? Разве кости как-то меняются?

Нет, изменения происходят не с костной системой, а со связками и соединительной тканью. На них действует гормон релаксин, уровень которого во время последнего триместра беременности превышает норму в 10 раз! Гладкую мускулатуру тела на протяжении всей беременности расслабляет прогестерон, он же истончает и разрыхляет связки, фасции и сухожилия.

Релаксин способствует расслаблению мышц лонного сочленения тазовых костей и связок крестцово-подвздошного сустава. И благодаря ему же расширяется канал шейки матки. Возможно, звучит сложновато, но суть проста: таз раскрывается, чтобы роды прошли нормально.

БЕЗОПАСНОЕ СЛИНГООШЕНИЕ ПОСЛЕ РОДОВ

РЕЛАКСИН

В обычном состоянии связки слабоэластичны, ведь они выполняют роль каркаса для внутренних органов. От состояния связок зависит расположение органов относительно друг друга, эффективность исполнения функций и слаженная работа систем органов.

Связочный аппарат является структурной частью сустава, исполняющей фиксирующую, двигательную, соединительную функции. При расслабленных связках и хрящевидных соединениях суставы приобретают большую подвижность. Поэтому беременной маме на последних неделях ожидания желательно не растягиваться, избегать резких движений, бега и прыжков. Иначе возможно перерастяжение связок и вывихи.

Кстати, «утиная походка» — следствие действия релаксина и результат того, что увеличился объем матки, живот тянет вперед и смещается центр тяжести.

БЕЗОПАСНОЕ СЛИНГООШЕНИЕ ПОСЛЕ РОДОВ

ПОЧЕМУ БОЛИТ

С ростом живота вес матки и ребёнка ложится на кости таза, возможно возникновение болей в области соединения таза с последним поясничным позвонком (ощущения появляются внизу спины или поясницы). Этот отдел работает в родах и очень нагружен до них.

Бывают и менее распространённые причины болей в тазу: спайки, варикоз, венерические заболевания и т. д.

К дискомфорту приводят питание, образ жизни, недостаток физической нагрузки. К нагрузке не готовы мышцы, связки, сухожилия... Можно помочь им перераспределить вес и собрать «гуляющие» кости таза при помощи подвязывания слингом.

БЕЗОПАСНОЕ СЛИНГООШЕНИЕ ПОСЛЕ РОДОВ

ПОСЛЕ РОДОВ

Да, роды — естественный процесс, но требует восстановления, реабилитации. Поздний послеродовой период длится 6-8 недель, и это время законного отпуска для мамы, время для психологической физиологической адаптации к новой жизни.

После родов резко снижается количество гормонов, которые действовали во время беременности. Матка начинает сокращаться (весила 7 кг, а через 8 недель весит 120 г). Внутрибрюшное давление понижается, органы смещаются. Мышцы тазового дна ослаблены... Всё это проявляется такими неприятностями, как недержание мочи, геморрой и т. д.

БЕЗОПАСНОЕ СЛИНГООШЕНИЕ ПОСЛЕ РОДОВ

ПОСЛЕ РОДОВ

Важно продумать послеродовой период заранее. Как вы будете отдыхать, кто будет готовить, убирать и заботиться о вас? У вас должно быть время на себя, на сон, на ощущение себя в новой роли.

Отдыхать и восстанавливаться не значит лежать неподвижно. Движение и адекватная физкультура необходимы хотя бы для того, чтобы не возникали спайки, наладились процессы дефекации и мочеиспускания.

При этом не должно быть нагрузки на тазовое дно.

БЕЗОПАСНОЕ СЛИНГОНОШЕНИЕ ПОСЛЕ РОДОВ

ПОСЛЕ РОДОВ

В малом тазу находятся все наши важные женские органы: влагалище, матка, яичники, мочевой пузырь... Дно малого таза выстилают мышцы, которые, подобно гамаку, поддерживают внутренние органы на своих местах. Фактически, органы лежат на мышцах. Через них рождается ребенок, через них мы ходим в туалет, через них мы меняем позу. Они должны быть сильными, эластичными и выносливыми. Они держат матку, плаценту с околоплодными водами и малышом. После родов эти мышцы находятся в расслабленном состоянии, даже если было кесарево сечение.

БЕЗОПАСНОЕ СЛИНГООШЕНИЕ ПОСЛЕ РОДОВ

ДИАСТАЗ

Слышали о нём? Это расхождение прямых мышц живота вследствие давления ребёнка на переднюю брюшную полость и действия релаксина на соединительную ткань. Чем сильнее мышца, тем меньше её эластичность, способность к растяжению.

Не нужно:

- делать упражнения, которые предполагают давление сверху вниз;
- качать пресс первые месяцы;
- делать скручивания;
- поднимать прямые ноги;
- стоять в планке.

БЕЗОПАСНОЕ СЛИНГООШЕНИЕ ПОСЛЕ РОДОВ

ДИАСТАЗ

Нужно:

- поднимая что-то — втягивать пупок, приседать, вставать через бочок;
- шаги вбок заменить на повороты и шаги вперёд;
- спать и сидеть на твёрдом;
- использовать подушки и чаще менять позы;
- делать дыхательные упражнения и упражнения для мускулатуры тазового дна. Также есть специальные упражнения, показанные при диастазе.

Укреплять нужно поперечную мышцу живота: она выполняет роль атлетического пояса, обеспечивает стабильность корпуса, отвечает за пресс, втягивает живот, удерживая ровную мышечную поверхность брюшной стенки.

БЕЗОПАСНОЕ СЛИНГООШЕНИЕ ПОСЛЕ РОДОВ

БАНДАЖ И ПОДВЯЗЫВАНИЕ

Послеродовой бандаж — не очень приятная штука, в отличие от подвязывания.

Подвязывание (подходит шарф длиной 2,7-3,2 м):

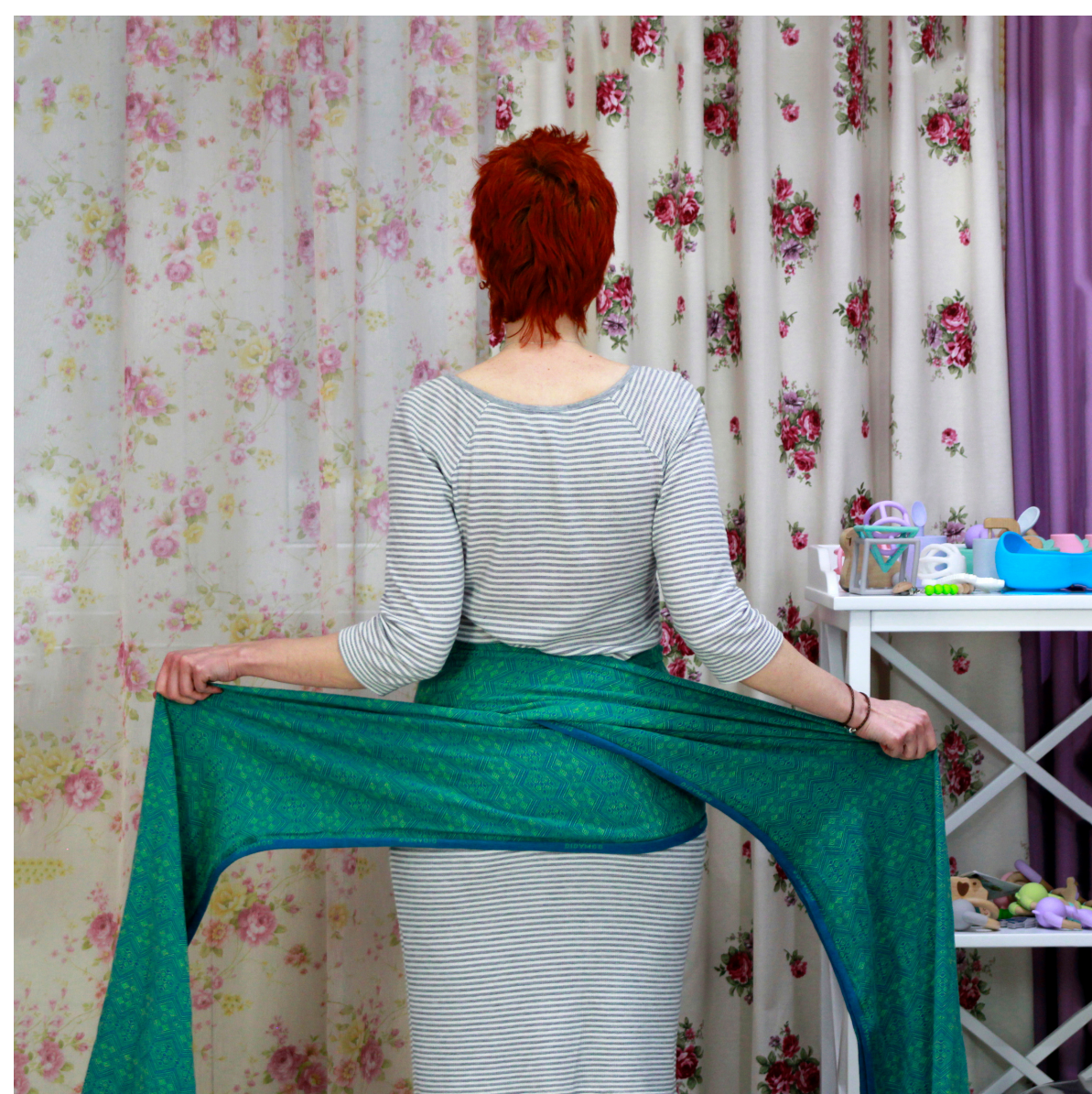
- даёт более мягкую поддержку органам, а бандажный пояс утягивает;
- помогает мышцам пресса стабилизировать позвоночник;
- позволяет регулировать силу и плотность натяжения на определённых участках тела;
- исключает давление и натирание, не задерживает кровоток. Рёбра жесткости и каркасные элементы, которые часто становятся причиной дискомфорта мамы.

Подвязь сделана из натуральных материалов в отличие от бандажа. С подвязью удобно сидеть и даже лежать.

SLINGOPARK

БЕЗОПАСНОЕ
СЛИНГНОШЕНИЕ
ПОСЛЕ РОДОВ

КАК ДЕЛАТЬ
ПОДВЯЗЫВАНИЕ



SLINGOPARK

БЕЗОПАСНОЕ
СЛИНГОНОШЕНИЕ
ПОСЛЕ РОДОВ

КАК ДЕЛАТЬ
ПОДВЯЗЫВАНИЕ



БЕЗОПАСНОЕ СЛИНГООШЕНИЕ ПОСЛЕ РОДОВ

КАК ДЕЛАТЬ ПОДВЯЗЫВАНИЕ



На фото я стою, чтобы вам было хорошо видна вся последовательность действий 😊 НО!

Подвязываться нужно лёжа.

Не затягивайте узел слишком туго: когда встанете, подвязь будет ощущаться более плотной.

На последнем фото я завожу руки в карман. Суть в том, чтобы собрать животик и как бы приподнять его. Поддержка органов будет мягкой, передней стенке живота будет легче выполнять свою функцию.

БЕЗОПАСНОЕ СЛИНГОВОЩЕНИЕ ПОСЛЕ РОДОВ

НОСИТЬ ИЛИ НЕ НОСИТЬ?

Когда я говорю мамам о важности послеродового восстановления и заботе о себе, реакции бывают разные 😊. Кто-то радуется и даёт себе право отдохнуть. Кто-то возмущается, что не те сейчас времена, чтобы лежать-полёживать, когда любимая работа на удалёнке, избы горят и вообще. А кто-то... начинает драить полы, готовить борщи и «всё успевать».

Нет.

Вам ВАЖНО и НУЖНО быть с малышом физически, познакомиться с ним и наладить контакт. Просто если есть необходимость носить, то, может быть, пусть носят папа, бабушка, дедушка или няня — пока, несколько недель? Но если это можете быть только вы, то со слингом вам будет несравненно легче. А если ещё и подвязываетесь, то вы почти готовы к полёту в космос!

БЕЗОПАСНОЕ СЛИНГОНОШЕНИЕ ПОСЛЕ РОДОВ

КАК НОСИТЬ?

ВАЖНО:

- помнить о том, что под действием гормонов всю беременность ваши связки размягчались. Это касается связок и дисков позвоночника. Передняя стенка живота пока не в состоянии полноценно участвовать в стабилизации позвоночника, поэтому, берегите себя, отдыхайте, делайте перерывы в ношении. Вы готовились к появлению новой жизни 9 месяцев, и обратные изменения в вашем организме не произойдут одномоментно. Всему свое время;
- слингоношение не способ прокачать мышцы спины. Переноска разгружает вас, освобождает руки. Возможно, благодаря слингоношению вы станете более выносливой. Но укреплять мышцы важно и нужно — подходящими упражнениями;

БЕЗОПАСНОЕ СЛИНГОНОШЕНИЕ ПОСЛЕ РОДОВ

КАК НОСИТЬ?

- минимизировать нагрузку на живот. Рюкзаки с жёсткими бандажными поясами крайне нежелательны в этот период. В них часть нагрузки идёт на пояс, который сверху вниз фиксирует опущенные органы в малом тазу. А важно, чтобы было ровно наоборот: поднять их и мягко поддержать. Нагрузка на кости таза тоже новорождённой маме ни к чему. Май-рюкзак с мягким поясом и конструкцией, подходящей для самых маленьких — один из возможных вариантов. В ассортименте «Слингопарка» есть только одна модель, которую можно использовать с новорождённым;
- тканый шарф универсален в том плане, что вы можете подобрать намотку с оптимальным для вас распределением нагрузки и обеспечить отличную поддержку вашей спины;

БЕЗОПАСНОЕ СЛИНГОНОШЕНИЕ ПОСЛЕ РОДОВ

КАК НОСИТЬ?

- трикотажный шарф подходит для ношения малыша после родов, но не очень подходит на жаркий период, так как по ребёнку будет идти три слоя вязанного полотна;
- слинг с кольцами не давит на живот, подходит для послеродового периода. При условии, что будете часто менять плечи, так как нагрузка в этом виде слинга идёт на спину и одно плечо;
- май-слинг из шарфовой ткани, с широкими лямками можно использовать, если сам факт наличия пояса не доставляет вам дискомфорта. Помните, что не любой май-слинг подходит для новорождённого. Если сомневаетесь, свяжитесь со мной, я помогу вам разобраться. И если вы дочитали до этого места, я дарю вам скидку 10 % на покупку любого слинга в нашем магазине по промокоду SLIN-GOPA-RK10-GIFT.

SLINGOPARK

БЕЗОПАСНОЕ
СЛИНГОВОУЩЕНИЕ
ПОСЛЕ РОДОВ



Instagram: [@slingopark](https://www.instagram.com/slingopark)



Viber: +380504183547



WhatsApp: +380504183547



Telegram: +380504183547



Skype: slingoconsultant



E-mail: shop@slingopark.com



Киев, ул. Харьковское Шоссе,
19, офис 823