

Восстановление после родов и травм.

Отформатировано: Шрифт: 12 пт

Отформатировано: Шрифт: 12 пт,
Русский (Россия)

Отформатировано: Русский
(Россия)

Отформатировано: По левому
краю

Отформатировано: Шрифт: 11 пт

Душе и телу Женщине требуется —необходимо достаточно много времени, я для ~~послеродового~~ ~~восстановления~~ чтобы отдохнуть физически и морально после родов. Организм должен перестроиться обратно. Основные изменения будут происходить в первые послеродовые дни, и этот ~~и~~ ~~эта~~ ~~перестройка~~ процесс будет ~~происходить~~ ~~длиться~~ ~~еще~~ не один месяц.

Большие перемены происходят в матке, она. Она после родов еще очень большая и весит около 1,5 кг. В течение последующих 6 недель матка уменьшится до размеров груши, и она ~~по~~ теряет в весе от 50 до 70 грамм.

Чтобы матка выдержала такие изменения, ей необходима помощь. Послеродовые схватки ~~служат~~ ~~средством~~ ~~способствуют~~ уменьшению ~~ее~~ кровоснабжения ~~матки~~ и помогают ~~убирать~~ оставшиеся мышечные волокна. После самих родов сразу же происходит очень длительное (5 мин) сокращение в матке, но женщины этого обычно не замечают. Послеродовые схватки, которые наступают примерно через три дня после родового процесса, могут ощущать только те женщины, у которых ~~уже были~~ роды ~~уже были~~. Еще существуют родовые схватки, ~~которые возникают~~ ~~возникающие~~ только при грудном вскармливании ребенка. ~~Основной причиной~~ ~~Это происходит~~ ~~благодаря~~ ~~гормону~~ ~~этого~~ ~~будет~~ ~~являться~~ ~~гормон~~, который образуется в женском организме при кормлении грудью. Происходит ощутимое сокращение матки, а также. ~~Дальнейшим положительным эффектом схваток после родов~~ — снижение внутриматочного кровотечения. Раневая поверхность внутри полости матки вырабатывает специальный раневой секрет. Послеродовые очищения (лохии); обычно протекают от 3 до 5 недель, ~~ведь~~ именно в лохиях находятся бактерии. ~~Очень важно соблюдать~~ ~~На этом этапе личную~~ ~~гигиену~~ ~~чрезвычайно важна~~ ~~в этот период~~.

Послеродовые очищения не являются менструацией. Она восстанавливается у женщин, которые не кормят грудью - через 6-8 недель после ~~пронесения~~ родов. У кормящих ~~женщин~~, это происходит ~~намного~~ позже.

Послеродовый травматизм родовых путей матери: разбухание матки, надрывы, представляются ~~собой~~ ~~одной~~ ~~сплошной~~ ~~раной~~. Внутренние травмы заживают быстро.

Большую проблему представляет собой разрыв промежности или разрез, которые потом зашиваются.

От запланированных родов (~~сечения~~ Кесарева ~~сечения~~) у женщин остается шрам. Он будет находиться в области бикини. ~~Если красный цвет~~ ~~Рубца побледнеет~~ ~~этот~~ ~~заживет~~, и ~~красный цвет~~ ~~побледнеет~~, ~~то это говорит о том, что он уже зажил~~, но сначала он будет очень чувствителен. ~~Спустя~~ ~~несколько~~ 2-3 ~~лет~~ ~~года~~ ~~после~~ ~~операции~~ ~~уже~~ ~~отдыха~~ ~~любая~~ ~~женщина~~ ~~любого~~ ~~возраста~~ ~~уже~~ сможет выдержать нагрузку ~~при~~ ~~последующей~~ беременности.

Известно, что беременность и роды ~~оказывают~~ очень ~~большая~~ ~~нагрузка~~ ~~сильное~~ ~~влияние~~ на организм. Довольно много женщин связывают возникновение проблем со здоровьем именно с родами. Почему так происходит? ~~Многие женщины~~ ~~просто~~ ~~не~~ ~~существует~~ ~~ряд~~ ~~моментов~~, ~~ощущают~~ ~~какого-либо~~ ~~при~~ ~~которых~~ ~~уже~~ ~~существующие~~ ~~нарушения~~ ~~никак~~ ~~себя~~ ~~не~~ ~~проявляют~~ ~~дискомфорта~~ ~~в~~ ~~своем~~ ~~организме~~, ~~так~~ ~~как~~ ~~протекающие~~ ~~изменения~~ ~~не~~ ~~так~~ ~~заметны~~. Организм адаптируется к ним за счёт своих внутренних компенсаторных ресурсов, и ~~и~~ ~~когда~~ организм не справляется с этой дополнительной нагрузкой, как беременность и роды, ~~то~~ может произойти срыв адаптации.

С помощью остеопатических методик можно ~~помочь~~ сбалансировать нагрузку, свести к минимуму влияние первоначального нарушения, или, если это возможно, совсем его устранить, ~~а~~ ~~также~~ ~~у~~ ~~уравновесить~~ миофасциальные связи организма. ~~Это~~ ~~позволит~~ ~~тем~~ ~~самым~~ ~~можно~~ ускорить ~~процесс~~ ~~восстановления~~ ~~организма~~ ~~женщины~~ ~~после~~ ~~родов~~, и предотвратить развитие серьезных заболеваний.