

# Зміст

Вступ	.....	9
<b>Частина 1</b>	<b>Здоров'я й гарне самопочуття під час вагітності</b>	
Розділ 1	Важливі "детальки".....	18
Розділ 2	Важливість м'язів кору протягом вагітності (й не тільки).....	29
Розділ 3	Навіщо і як нам потрібно любити своє тазове дно.....	43
Розділ 4	Фізичні зміни під час вагітності.....	53
Розділ 5	Як боротися з болями під час вагітності ..	67
Розділ 6	Фізична активність і спорт протягом вагітності.....	80
Розділ 7	Готуємося до пологів.....	93
<b>Частина 2</b>	<b>Відновлюємося після пологів</b>	
Розділ 8	Одужання після природних пологів.....	111
Розділ 9	Одужання після кесаревого розтину.....	125
Розділ 10	Післяпологові сюрпризи від тіла.....	138
Розділ 11	Захищай і бережи своє тіло, коли вигодовуєш малюка.....	150
Розділ 12	Їж, спи, люби себе.....	163
Розділ 13	Шлях до одужання: післяпологові медогляди.....	175
<b>Частина 3</b>	<b>Вирішуємо проблеми (Все буде добре!)</b>	
Розділ 14	Упс, аварія! Нетримання сечі та як його лікувати.....	187

Розділ 15	Допоможіть! Вагінальні «звуки», пуки, каки.....	196
Розділ 16	Опущення органів малого таза: як це лікується. ....	207
Розділ 17	Чому в мене такий живіт? Діастаз прямих м'язів живота .....	219
Розділ 18	Боюся займатися сексом .....	229
Розділ 19	Ой! Скрізь усе болить!.....	241
Розділ 20	Психічне здоров'я в перинатальний період	251
<b>Частина 4</b>	<b>Сильна мама</b>	
Розділ 21	Спорт після народження дитини .....	264
Розділ 22	Як поставити себе на ноги.....	273
Розділ 23	Біг, ударні навантаження та зміцнення тіла	282
Післямова	.....	291
Додаток 1	Післяпологовий медогляд.....	293
Додаток 2	Правила безпечного носіння дитини в слінгу.....	295
Додаток 3	Твій план занять спортом на перші 12 тижнів після пологів .....	296
Ресурси	.....	314
Примітки	.....	317
Подяка	.....	332
Покажчик	.....	335

# Вступ

Ти починаєш найцікавішу подорож: від вагітності до материнства. Я так тішуся за тебе, бо цей час — неповторний. Зараз ти — це просто «ти», далі — «ми», а тоді вже сім'я, і все це — за дуже короткий проміжок часу. Це неймовірно, це така зміна в житті. Але ще це час, коли ти помічатимеш багато змін у своєму тілі, і то дуже швидких. До деяких із них ти будеш готова, інші стануться зненацька. І хоча ми радіємо диву вагітності, ми часто недооцінюємо те, як ці зміни — разом із народженням дитини — впливають на фізичне здоров'я жінки.

Без сумніву, тебе тішитимуть багато змін, яких ти зазнаватимеш протягом вагітності та пологів: волосся стане густішим і пишнішим, ростиме той прекрасний животик... Але (і можливо, тобі про це не відомо) вагітність і пологи можуть спричинити виникнення ще й багатьох небажаних фізичних симптомів, як-от болі в попереку й тазовому поясі, нетримання сечі, закрепи й навіть опущення органів малого таза. Багато з наведених тут симптомів не будуть небезпечними для життя, але вони впливають на його якість.

Я — фізіотерапевт, займаюся здоров'ям тазових органів. Я лікую жінок різного віку, які мають скарги на проблеми з тазом, і спеціалізуюся на до- і післяпологовому догляді. Загалом я оцінюю та лікую симптоми, що в основному пов'язані з тазом. Серед них і ті, які я щойно згадала. Вони також відомі під назвою «дисфункція тазового дна». Ще я лікую поширені під час вагітності та в післяпологовий період стани: болі в тазовому поясі, болі в спині та діастаз

прямих м'язів живота (розходження передньої черевної стінки).

Довгий час багато проблем зі здоров'ям, пов'язаних із дітонародженням, жінки вважали табуйованими, соромилися їх і не знали, як з ними боротися — тож нічого й не робили. Одні намагаються якомога менше (або й зовсім припиняють) займатися чимось, щоб «приховати свої симптоми»: вони не бігають з дітьми або більше не ходять на свою улюблену зумбу. Багато інших живуть із цими симптомами, навіть якщо ті ще й посилюються. Вони вперто продовжують бігати в мокрих від сечі лосинах, аби тільки не припиняти заняття спортом. Жінки часто розповідають мені, що їм кажуть: проблеми тазового дна — просто неминучий наслідок вагітності чи материнства. Відколи, чому і як це раптом *взагалі можна* вважати такі речі нормальними? І хоча медицині відомо про суттєві зміни, що відбуваються протягом вагітності та пологів, а також про симптоми, які можуть виникнути внаслідок цього, донедавна в Британії лише дуже небагатьом жінкам пропонували хоч яку-небудь післяпологову реабілітацію!

Особливо мене як клінічного лікаря хвилює розуміння того, що чимало цих станів можна не лише лікувати: їм можна запобігти. Моїх пацієнок часто мучить той факт, що їм просто не казали про ці стани, аж доки вони не з'явилися. «Чому мені ніхто не казав, що таке може трапитися?»; «Чому ніхто не казав мені, що це буває так часто?»; «Чому мені не сказали, що цим симптомам можна було запобігти?»; «Чому ніхто не казав мені, що більшість із цих симптомів піддається лікуванню?»; «Чому мені не казали, що це не мусить впливати на моє життя?»

Із цими табу щодо здоров'я тазових органів пора покінчити, їх потрібно спростовувати й обговорювати, а з симптомами боротися й лікувати, а не просто приймати як належне. Адже так багато можна зробити для захисту, зці-