

detkityumen.ru

## Дородовые и послеродовые бандажи

В последние годы акушеры-гинекологи все чаще советуют будущим мамам и женщинам после родов носить бандажи. Это белье учитывает все особенности данного периода и позволяет предотвратить многие неприятные ситуации.

**Бандажи бывают дородовые, послеродовые и комбинированные**, которые позволяют использовать их как до, так и после родов. Все бандажи выполняют определенные функции. Дородовые бандажи, прежде всего, должны обеспечивать поддержку маминого живота, не сдавливая его, и одновременно помогать ребенку внутриутробно занять правильное положение (например, предотвращать преждевременное опускание ребенка). При правильной конструкции бандажа он снимает нагрузку с позвоночника, что позволяет предотвратить появление болей в пояснице. Поддерживая живот будущей мамы, бандаж одновременно предохраняет от появления растяжек.

Таким образом, **показаниями для ношения дородового бандажа** могут являться следующие:

- Срок беременности более 20 недель
- Активный образ жизни (особенно работающие женщины). Нахождение в вертикальном положении 3 и более часа в день)
- Слабые мышцы передней брюшной стенки, тазового дна
- Боли в пояснице, остеохондроз
- Появление растяжек, предрасположенность к их появлению
- Некоторые виды акушерской патологии

Наиболее **распространены 3 варианта дородовых бандажей**.

Традиционный вариант бандажа в виде трусиков с эластичной поддерживающей вставкой. Неудобство данной модели заключается в том, что, используя вместо трусов, его приходится регулярно стирать, и соответственно это затрудняет постоянное ношение. Именно поэтому в последнее время все большей популярностью пользуется модель бандажа в виде эластичной ленты.

Поддерживающий пояс одевается на нижнее белье и обеспечивает хороший гигиенический уход. Еще один положительный момент этого бандажа состоит в том, что он дает возможность регулировать облегание за счет боковых клапанов.

У ленточных бандажей есть 3 сочленения, которые регулируются "липучками". Одно сочленение - спереди и два - сбоку. Боковые сочленения изнутри дублируются эластичной резинкой, более длинной, чем клапаны. Поэтому при растягивании бокового клапана бандаж полностью не раскрывается, но появляется возможность изменять диаметр бандажа. (это лучше сфотографировать). Если в процессе ношения оказывается, что бандаж стал больше давить на живот или наоборот растянулся, то боковые клапаны позволяют отрегулировать диаметр, не расстегивая бандаж. Кроме того, одевать бандаж в виде ленты можно как лежа, так и стоя (фиксирует матку, но не давит сверху). Тогда как для того, чтобы правильно зафиксировать полость матки бандаж-трусы рекомендуется одевать в горизонтальном положении, чтобы правильно перераспределить давление – меньше в верхней части живота, больше – в нижней части.

Современные технологии позволили создать материалы, которые позволяют коже дышать, за что получили название “второй кожи”. Бандажи с добавлением этого материала в виде пояса с эластичной вставкой, которая облегает живот сверху, наиболее эффективно позволяют предотвратить появление растяжек.

Противопоказаний к использования дородовых бандажей практически нет, но в любом случае необходимо посоветоваться со своим врачом (во время беременности мышцы брюшного пресса выдерживают колоссальную нагрузку и, конечно, ношение бандажа в течении 3-6 часов их не ослабит. Обязательно необходимо соблюдать режим ношения бандажа, то есть находится в нем 24 часа нельзя. Рекомендуется ходить с ним 3 часа, а затем, если необходимо, например, в дальнейшем находится в вертикальном положении, сделать перерыв на 30 минут и снова одеть бандаж на 3 часа. Но в любом случае есть врачи, которые категорически “за” и категорически “против”. В этом случае можно выслушать доводы врача, ознакомиться с литературой и прийти в магазин померить несколько моделей. Собственные ощущения как правило не подводят.), чтобы выбрать наиболее подходящую вам модель. Обычно бандажи носят с 4 месяца беременности. Именно в этот период начинает интенсивно увеличиваться в размерах живот и могут появиться первые растяжки.

Использовать дородовые бандажи можно до последних дней беременности. Еще одно “за” ношение бандажа – это ощущения женщины. Если будущая мама одевая бандаж, чувствует себя в нем комфортно, то это свидетельствует о том, что бандаж подобран хорошо. Иногда приходится перемерить несколько видов бандажей, чтобы решить, какой выбрать.

После родов коже и мышечной ткани живота нужно время, чтобы вернуть первоначальный тонус. Помочь в данной ситуации призваны послеродовые бандажи. Послеродовые бандажи могут быть в виде трупов из эластичной ткани или в виде эластичной ленты. Комбинированные бандажи можно использовать до и после родов, достаточно просто перевернуть их другой стороной. Послеродовые бандажи не только поддерживают живот и бедра, но и снимают нагрузку с позвоночника, избавляя от усталости и боли в спине. Ограничений по использованию послеродовых бандажей несколько больше, чем у дородовых- например, при некоторых видах швов после КС, заболеваниях желудочно-кишечного тракта, заболеваниях почек, сопровождающихся отечностью, заболеваниях кожи, аллергические заболевания. По поводу послеродового бандажа необходимо посоветоваться с врачом. Акушер-гинеколог, учитывая особенности течения родов, послеродового периода и индивидуальные особенности организма решит вопрос о необходимости использования бандажа после родов и поможет выбрать подходящую модель.

Адрес на сайте «Детки!» [detkiyumen.ru/biblio/category133/200/](http://detkiyumen.ru/biblio/category133/200/)