

detkityumen.ru

Беременность и остеопатия

необходимо посетить остеопата.

Остеопаты считают, что нормальный здоровый орган человеческого тела обладает подвижностью, которая обеспечивает нормальное кровообращение в организме. Если орган эту подвижность теряет (в основном из-за различных травм), то нарушается внутренний баланс организма, нормальное кровообращение, что приводит к нарушениям работы этого органа.

А так как все органы взаимосвязаны, то единый ритм работы организма нарушается. Задача остеопата – восстановить подвижность органа, усилить адаптивные возможности организма, направленные на борьбу с болезнью, воссоздать единый ритм работы органов.

Беременной женщине особенно важно, чтобы все системы ее организма работали слаженно и четко. Ведь она вынашивает ребенка, и лишние проблемы в этот период ей совершенно не нужны. Однако сама беременность дает повод обратиться за помощью к остеопату.

Многие беременные волнуются – не причинят ли манипуляции остеопата вреда ей и ребенку? Ведь зачастую остеопат ассоциируется с мануальным терапевтом, в руках которого все гнется и хрустит. Их волнения напрасны – **сеанс остеопатической коррекции совсем не похож на прием мануального терапевта.**

Для постановки диагноза врач своими пальцами «пробегаёт» по всему телу, определяя зоны нарушения подвижности, участки застоя крови и лимфы в тканях. Потом так же мягко и плавно он проводит приемы, направленные на ликвидацию фиксации и восстановление единой целостности организма. Для этого врач-osteopат должен обладать феноменальной чувствительностью пальцев, вырабатываемой годами практической работы с пациентами. Со стороны это выглядит так, как будто доктор просто держит женщину за голову, кладет руки ей на поясницу, легко поглаживает спину, сгибает ее ногу в колене.

Во время беременности остеопат поможет справиться с самыми различными проблемами. Известно, что возможности фармакотерапии во время беременности ограничены из-за неоднозначного воздействия на плод. Конечно при любых болях в спине, суставах, мышцах и связках логично обратиться к остеопату. Но остеопатия обладает чрезвычайно тактичными методами для лечения не только опорно-двигательного аппарата, но также решает вопросы, связанные с тонусом матки, кровообращением плода, работой почек, сердца, дыхательной системы, поможет при головных болях и головокружениях. Врач остеопат занимается всеми аспектами здоровья пациента, воспринимая его организм как единую систему.

Уникальность остеопатии заключается в ее внешней простоте и доступности. Именно поэтому прием у остеопата похож на чудо – вроде врач ничего особенного не делал, а чувствуешь себя совсем по-другому – как будто заново родилась в прямом и переносном смысле этого слова. Это естественно, так как **osteopатия помогает телу найти свой природный ритм и слаженно работать в этом ритме.** Ведь слаженно работающий организм является залогом легкого рождения здорового малыша. А разве не это является основным желанием каждой беременной женщины?

Какие проблемы можно решить с помощью остеопатии **проблемы со спиной.**

Известно, что спина беременной женщины испытывает большую нагрузку, особенно на поздних сроках. Вместе с ростом живота смещается центр тяжести тела, увеличивается прогиб позвоночника в пояснице, возникают боли в спине. Одновременно с этим, под воздействием гормона беременности – прогестерона, мышцы, связки, хрящи (например, лобковый симфиз) и даже кости «размягчаются», становятся более пластичными. Места соединения костей таза «ослабевают», поэтому кости легко смещаются. В результате чего

может возникнуть блок – фиксация костей в неподвижном положении.

Фиксация костей таза, крестца и копчика приводит к возможным травмам головки и шеи ребенка во время родов. И как следствие – у ребенка развиваются неврологические заболевания, нарушения осанки и другие заболевания. У мамы после родов появляются боли в спине, болезненные месячные и головные боли.

Остеопат устраняет смещения позвонков, смещения костей таза, тем самым, уменьшая нагрузку на позвоночник беременной. Суставам возвращается их естественное положение и подвижность, а это обеспечивает более быстрые и легкие роды. Восстанавливается нормальное кровообращение, что жизненно необходимо для правильного развития ребенка и для здоровья мамы.

Во-вторых, с помощью остеопатии можно устранить **проблему застарелых травм у будущей мамы.**

Это могут быть травмы, полученные как в детстве, так и уже во взрослом возрасте. Из-за них у беременной иногда болит голова, обостряется геморрой, нарушаются функции желчного пузыря, возникает гипертонус матки.

В-третьих, учитывая особенности строения костей таза беременной, **osteopат советует наиболее оптимальные позы для родов.** Причем иногда для каждого периода родов разные.

Также врач даст **рекомендации по проведению послеродового периода.** Сразу после родов остеопат осматривает женщину и устраняет возможные неблагоприятные последствия родов. В раннем послеродовом периоде важно лежать 2-3 дня на спине, чтобы тазовый пояс и внутренние органы, смещенные во время беременности и родов, правильно «встали на место» и закрепились в нужном положении.

В-четвертых, с помощью остеопатии **можно помочь не только маме, но и ребенку.**

После родов врач должен осмотреть **малыша на предмет родовых травм.** Особенно, если женщина во время беременности не посещала остеопата. Очень важно в первые дни жизни устранить неблагоприятные последствия родов, если они есть. Потому что впоследствии это будет сделать несколько труднее.

Когда идти к остеопату во время планирования беременности посетить этого специалиста и разобраться со старыми травмами и хроническими заболеваниями. Очень часто устранение этих проблем помогает быстро и легко забеременеть.

При любых болях в спине, суставах, мышцах и связках логично обратиться к остеопату.

Но остеопатия обладает чрезвычайно тактичными методами для лечения не только опорно-двигательного аппарата, но также решает вопросы, связанные с **тонусом матки, кровообращением плода, работой почек, сердца, дыхательной системы, поможет при головных болях и головокружениях.** Врач остеопат занимается всеми аспектами здоровья пациента, воспринимая его организм как единую систему.

Во время беременности рекомендуется посетить остеопата **минимум 3 раза.**

- первый раз после 16 недель (когда уже сформирована плацента),
- потом в 24-26 недель
- 32-34 недели.

А если есть проблемы, то чаще. **Ближе к родам все связки и суставы размягчаются, поэтому проблемные зоны легко поддаются коррекции.** Не стоит упускать такую бесценную возможность снизить риск возникновения родовых травм, сделать роды легкими, обеспечить любимому малышу прекрасный старт в жизнь.

Показания для лечения у остеопата:

- угроза выкидыша;
- гипертонус матки;
- боли внизу живота;
- токсикоз;

- отеки;
- варикозное расширение вен;
- боли в пояснице;
- в некоторых случаях коррекция положения плода (тазовое предлежание);
- подготовка таза к родам;
- неполная состоятельность плаценты;
- угроза преждевременных родов;
- симфизит, болезненность в области лонного сочленения;
- стимуляция родовой деятельности.
- послеродовая коррекция мамы и малыша с первых дней после родов.

Противопоказания:

- тяжелые инфекции;
- опухоли;
- тромбозы.

Переворот ребенка из тазового предлежания в головное Известие о том, что малыш находится в тазовом предлежании, у большинства будущих мам вызывает однозначную реакцию: придется делать кесарево сечение или рисковать здоровьем крохи. Однако **врач-osteопат может помочь малышу перевернуться** и подготовится к естественным родам через родовые пути. Тазовое предлежание возможно по причине скрученного или скошенного таза будущей мамы, неправильного положения крестца – «лунка» для головы ребенка имеет неправильную форму; низкого положения плаценты, маловодия, многоводия и некоторых других причин. Цель остеопата, в первую очередь, выявить и постараться устранить те факторы, которые мешают ребенку повернуться вниз головой. Следующий этап – работа с маткой. Выполняются приемы улучшающие эластичность матки, а также улучшающие кровоснабжение, а значит питание плода. В итоге матка становится мягче и просторнее, облегчается возможность переворота в головное предлежание. Затем остеопат «слушает» куда ребенок может наиболее свободно двигаться, дает ему точку опоры и предлагает ему поменять положение. Если малыш свободно плавает, ему создают новую точку опоры, и т.д. Главное условие, обеспечивающее безопасность процедуры – «никакого насилия», все делается по остеопатически, то есть с уважением к тканям, к организму (организмам) в целом, безболезненно, без физических усилий, тактично и экологично! Движение происходит в сторону наибольшей свободы. **Оптимальные сроки такого поворота 33-36 недель беременности.** Удастся это сделать и на 38-ой неделе при благоприятных условиях. Роды головой вперед более физиологичны, да и не в каждом роддоме возьмутся за тазовые роды. Поэтому, если у ребенка нет веских причин сидеть попой вниз, желательно предложить ему повернуться головой к выходу.

Послеродовое восстановление мамы и малыша Роды, даже самые естественные, большой стресс как для мамы, так и для новорожденного. Дискомфорт, незначительные на первый взгляд повреждения могут в дальнейшем осложнять жизнь обоим. Остеопатия помогает преодолеть послеродовую деформацию органов и тканей, чтобы организм функционировал нормально.

Для мамы Мышцы и суставы тела, связки матки женщины во время беременности и родов испытывают непривычную нагрузку, органы брюшной полости во время беременности заняли необычное положение. Часто организм нуждается в помощи, чтобы быстрее прийти в норму. Например, не всегда матка после родов может хорошо сократиться, мешают возникшие во время родов натяжения ее связок. Врач-osteопат помогает вернуть связки в естественное состояние и тем самым облегчить послеродовой период. Если при родах были разрывы, рассечение промежности или кесарево сечение – необходима остеопатическая работа с рубцом. Также нередко необходима работа, связанная с позвоночником, поскольку осанка беременной, ее мышечный тонус изменялись в связи с изменением центра тяжести.

Для малыша

Малыш, конечно, тоже нуждается в нашем внимании. Во время родов он «прокладывает себе дорогу головой», что могло вызвать деформацию черепа, которая не исчезла сама собой после появления на свет.

Во время родов малыша выталкивала матка, поэтому возможны сдавливания в области позвоночника и другие проблемы. Да и в матке на последних сроках беременности положение крохи зачастую не симметрично, что вызывает позиционные изгибы тела.

Врач-osteопат поможет маленькому тельцу расправиться, чтобы оно задышало каждой своей клеточкой.

по материалам сайта [Центра Традиционного Акушерства](#)

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category133/2173/