

detkityumen.ru

5 проблем после родов

После рождения долгожданного ребенка женщина сталкивается с рядом проблем, которые провоцируют неустойчивое психологическое состояние, негативные мысли. Со всем этим легко справиться, если знать, как лечить.

Боли в теле и спине

Если болит спина, то необходимо записаться на прием к мануальному терапевту. Комплекс процедур позволит за короткий интервал избавиться от патологии, которая спровоцирована родами. Молодая мамочка ощущает дискомфорт, боли в связках, мышцах, либо позвоночнике. Мануальный терапевт заставит вернуться в нормальное состояние. Так будет восстановлена подвижность, положение позвонков, а заодно будет улучшена работа всех внутренних органов, связок. Не менее популярным и эффективным методом является кинезиотерапия, которая не только избавляет от изнуряющих болей, но и способствует восстановлению позвоночника.

Геморрой, запоры

Считаются очень популярными осложнениями после вынашивания малыша. Чтобы избежать тяжелых последствий необходимо следить за питанием во время беременности. Женщины более подвержены такому недугу, чем противоположный пол. Говоря о беременных женщинах, более 55% рожениц страдают таким недугом. Статистические данные утверждают, что у 20-ти летних девушек геморрой появляется чаще, чем у более взрослых дам. На появление болезни влияет такой момент, как количество родов, беременностей. Чем больше, тем выше риск. Не последнее место занимает и наследственность, осложнения при беременности. Болезненные и продолжительные роды в несколько раз повышают возможность развития болезни. Стул появляется только на 3 день после рождения малыша. Некоторые женщины переживают, что возможно расхождение швов, но на практике переживания беспочвенны.

Для нормализации стула следует употреблять: изюм, курагу, чернослив, чистую питьевую воду.

Не лишним будет выполнить послеродовую гимнастику. Если и на 4 день отсутствует стул, то требуется обратиться за профессиональной помощью.

Лишний вес

Вместе с радостью от рождения малыша счастливая мамочка получает и лишние килограммы, которые набираются в процессе беременности. Ситуация осложняется тем, что от них очень сложно избавиться. Многие девушки задумываются о похудении и обретении стройности только после родов. Врачи утверждают, что за 9 месяцев женщина набирает до 10 кг. От них получится избавиться естественным путем после родов. Зачастую данная отметка значительно превышает. Поэтому во время беременности стоит отказаться от мучного, соленого в пользу овощей, ягод, кисломолочных продуктов. А лучше обратиться к диетологу, который составит примерное меню, учитывая ваше новое положение.

Недержание мочи

Она начинает выделяться при смехе, либо чихании. Недуг появляется в следствии сильного растяжения мышц промежности, их ослабевании. Симптомы не прекращаются уже пол месяца? Необходимо сказать об этом гинекологу. Скорее всего, он назначит выполнение специальных упражнений для таза. Если выполнять предписание каждый день, то недуг пройдет уже через пару месяцев.

Кровянистые выделения

Выделения из полости матки являются нормой. Это происходит из-за ее сокращения. В том месте, где была прикреплена плацента, сосуды начинают восстанавливаться постепенно. В самые первые дни лохии сильные, имеют нечто схожее с менструальными. А вот на 4-5 день приобретают коричневый цвет, объем уменьшается. На 15 день выделения становятся более желтыми. На 5 неделе выделения становятся такими же, как и до беременности. Когда женщина кормит малыша, то они становятся более интенсивными. Если выделения отсутствуют или их очень много, то рекомендуется обратиться к врачу.

по материалам сайта <https://mamsila.ru>

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category134/4231/