

detkityumen.ru

## Послеродовое пеленание: новомодная блажь или реальная помощь?

**Анной Бравославской, клиническим психологом, специалистом по послеродовому восстановлению, многодетной мамой.**

**Анна Бравославская** окончила факультет психологии МГУ имени М.В. Ломоносова, проходила обучение в Институте интегративной семейной терапии, Институте практической психологии «Иматон», Институте профессионального массажа. Доула, пеленальщица, специалист по послеродовому восстановлению, ведущая семинаров-практикумов. Мама четырех детей.

**Анна, как сказывается отсутствие спокойного восстановительного периода на здоровье женщины? Нередко можно услышать: «В прежние времена женщины в полях рожали, и ничего».**

Как же «ничего»? Да, простая крестьянская женщина не могла себе позволить лежать 21 день, как мы сейчас советуем. Действительно, вставали и шли косить. Но данные о здоровье и продолжительности жизни в ту эпоху удручают. В царской России у простых женщин выпадение матки, влагалища были повсеместным явлением, и это в довольно молодом возрасте, в 30 лет! Так относиться к своему здоровью я никому бы не посоветовала...

Если подходить к вопросу более детально, выделю четыре уровня проблемы. Во-первых, женщина часто не отслеживает, что ей нужно обратить внимание на свое тело. Все внимание поглощено ребенком, уходом за ним, отношениями с мужем, домом, иногда старшими детьми. Сигналы тела просто не доходят до сознания. Это очень плохая, но распространенная ситуация. Во-вторых, даже когда проблема становится очевидной, мало кто воспринимает происходящее как последствие беременности и родов. Да, кожа стала сухой, бессонница, выпадают волосы, болезненные месячные, живот не уходит, запоры, геморрой, раздражительность — но ведь это все разные симптомы, разве может быть у них одна причина? И женщина «лечит» это все отдельно. Если лечит. Потому что — и это в-третьих — многое, связанное с женским здоровьем, у нас в обществе воспринимается как нечто фатальное, а значит, лечения не требующее. Да, вены выступили на ногах после родов, но они же у всех выступают, что делать, жизнь такая. Да, бессонница, а еще постоянная усталость, раздражительность и мигрени. А что, с этим можно работать?.. А в-четвертых, послеродовые последствия мы часто обнаруживаем намного позже. И тогда, конечно, очень трудно связать, например, недержание мочи и поднятие тяжестей в ранний послеродовой период. А это оно. Но все равно продолжает бытовать мнение, что после родов делать с собой ничего не надо, все само восстанавливается, а то, что ближе к менопаузе женщина физически рассыпается, — «так это же норма». Считается, что одно с другим никак не связано. Хотя есть и женщины, которые чудесно восстанавливаются после родов самостоятельно и прекрасно себя чувствуют.

## **Как молодой маме понять, что ей нужна помощь? На какие особенности самочувствия обратить внимание?**

Смотря в каком периоде. В раннем послеродовом должны настораживать слишком быстро закончившиеся лохии, например. Температура, тяжесть и болезненность внизу живота, медленное сокращение матки, проблемы со швами (если они есть), бессонница, тревожность, подавленное состояние, сниженный фон настроения, апатия, вялость, агрессия, раздражительность. Все это должно стать тревожными симптомами и для мужа, и близких родственников. В дальнейшем, по истечении первых 40 дней, любые симптомы из тех, которые я перечислила выше, являются существенным поводом для обращения к специалисту. Это могут быть боли в спине или шее, тазу, головные боли, онемение пальцев рук и ног, проявление опущения органов малого таза, трудности пищеварения, болезненные месячные, сухость кожи, выпадение волос, сниженное настроение и многое, многое другое.

## **К кому может обратиться за помощью после родов женщина? Какие специалисты занимаются послеродовым восстановлением?**

Во-первых, гинекологи, психологи и другие специалисты традиционной медицины. Во-вторых, послеродовые доулы, специалисты по послеродовому восстановлению, пеленальщицы. Послеродовая доула поможет выстроить оптимальный режим дня, посидит со старшими детьми, приготовит еду, сделает минимальную уборку, сходит в магазин — в общем, сделает все, что нужно, и даже больше. Она знает рецепты различных компрессов и отваров, помогающих женщине в этот сложный период, может порекомендовать нужного специалиста, определить, стоит ли беспокоиться из-за здоровья мамы или малыша или они переживают один из адаптационных моментов. Специалист по послеродовому восстановлению приходит к женщине 1-2 раза в неделю до 40-60 дня после родов и работает телесно. Выстраивает тело с помощью специальных массажных комплексов снаружи, а женщина выстраивает его изнутри с помощью специальных упражнений. Сочетание комплексов подбирается индивидуально в зависимости от актуального состояния. А пеленание, которое проводит пеленальщица, — это разовая процедура, занимающая практически весь день (минимум 4-6 часов) и следующая определенному алгоритму. Здесь есть сочетание психологических и телесных методик работы.

## **Каковы основные моменты процедуры послеродового пеленания?**

За основу взята техника обычного пеленания: тело женщины перетягивается с помощью ребозо (специальный мексиканский мягкий шарф) или других шарфов по семи точкам. Добавим травы, эфирные масла, массаж и остеопатию, разговоры и психотехники, специальный согревающий напиток, возможно, баню, — и мы получаем достаточно длительную телесно-психологическую работу.

## **Как выбрать специалиста? Должно ли у него быть специальное образование?**

Выбор специалиста зависит от тех запросов, которые у вас есть. То есть сначала нужно определиться с тем, что вы хотите получить. А при непосредственном поиске очень важен вопрос личной симпатии и психологической совместимости. Если человек, который находится часами у вас дома или работает с вашим телом, вас напрягает, смущает или вызывает желание защищаться, ничего хорошего не выйдет. Понаблюдайте при первом общении за своими телесными и эмоциональными реакциями. Приятен ли вам специалист? Слушает ли он вас? Важно ли ему ваше мнение или он продвигает свою экспертность? Насколько корректен в соблюдении личных границ?

Вопрос образования, на мой взгляд, тоже очень важен. Изначально задачи доулы и пеленальщицы выполняли просто близкие женщины, и, на первый взгляд, они не требуют особой подготовки. Но сейчас в функционал этих специалистов входят вполне профессиональные навыки и умения, которыми обладают не все и приобретение которых требует определенных финансовых и временных ресурсов. Поэтому и оплата услуг таких специалистов выше.

### **Какие виды пеленаний существуют? Как женщине выбрать то, что нужно именно ей?**

На данный момент существует три вида пеленаний. Остеопатическое пеленание — это глубокая профессиональная работа с телом, не предполагающая психологической проработки. Психологическое пеленание — подойдет тем, кто пережил стресс во время родов или после них и кому нужна помощь специалиста. Поговорить, получить принятие и поддержку, переосмыслить свой опыт, понять, как жить дальше, почувствовать себя защищенной, выдохнуть напряжение, внутренне прислониться к кому-то, осознать перемены, произошедшие в жизни, — все это дает психологическое пеленание. И телесная работа, разумеется, здесь тоже есть. Есть и «духовное пеленание» (свивание), основанное на русских околородовых и повивальных традициях, — здесь большее значение играет духовный аспект: женщине помогают осмыслить свой переход в статус матери и принять ответственность за жизнь нового человека.

### **Через сколько дней стоит ждать результат? Как понять, что изменения произошли благодаря пеленанию?**

Смотря о каком результате идет речь. Если это было остеопатическое пеленание, эффект проявит себя в течение 3-7 дней. Вы будете лучше спать, уйдут соматические симптомы: болевые ощущения, чувство тяжести, дискомфорта, головные боли, головокружения. Если это было психологическое пеленание, тут сложнее. Одного сеанса, даже глубокого и мощного, может оказаться мало для решения проблемы, с которой обратилась женщина. Кроме того, иногда эффект может проявить себя спустя длительное время. В любом случае вам должно стать лучше и как-то правильнее, что ли. Возможно, появится ощущение ясности и прилива сил или высвобождения, расслабления. Если вы проходите через стадии горевания, пеленание не передвинет вас сразу с агрессии на принятие (через несколько ступенек), но поможет перейти на следующую стадию.

### **Уменьшает ли пеленание риск возникновения послеродовой депрессии?**

Да, безусловно. Ведь это и психологическая, и телесная работа одновременно. Она дает огромный ресурс. Специалист выслушивает женщину, качает ее в ребозо, делает ванну со свечами, массирует тело эфирными маслами — во всем этом много внимания, бережности, заботы, принятия, благодарности и восхищения. Всего, чего так не хватает каждой женщине в послеродовой период.

**Как преодолеть стеснение? Зачастую женщинам не нравится их тело после родов и раздеться перед чужим человеком кажется невозможным.**

В пеленании очень бережная работа с телом и постепенное вхождение в процесс. Специалист ведь не набрасывается на женщину с массажем сразу, а сначала заваривает травы, готовит для нее напиток, разговаривает, и к тому моменту, когда нужно приступить к телесной части работы, молодая мама уже спокойна и настроена на контакт с пеленальщицей, даже если они не были знакомы раньше. Затем — ребозо-массаж, при котором воздействие на тело женщины осуществляется через специальный шарф, раздеваться не нужно. Затем женщина идет принимать ванну. Специалист деликатно заходит в ванну только после того, как она погрузилась в воду (затемненную травяным отваром). Когда впоследствии женщине делается массаж с эфирными маслами, открывается только та часть тела, которая нужна для работы. Поэтому на протяжении всего процесса молодая мама чувствует себя уютно, комфортно и защищенно. Пеленание делается для того, чтобы наполнить ее умиротворением, убаюкать, выгладить, расслабить, снять тревоги и напряжения. Никакой неловкости или дискомфорта быть не должно.

**Поможет ли пеленание вернуть органы на место?**

Сама техника пеленания не может вернуть органы на место. Это просто перетягивание женщины по 7 точкам, работы с животом тут нет. Если мы говорим о пеленании как о большом восстановительном процессе, то в его рамках могут быть сделаны правки живота. Правка живота — это массажный комплекс, система техник, воздействующих на живот.

Существуют ли варианты пеленания для женщин, которым не с кем оставить малыша на это время? С дополнительной услугой присмотра, например.

Да, действительно, в таких случаях пеленальщица приходит с коллегой, которая следит за малышом, пока мама восстанавливает себя. И приносит его по первому требованию, разумеется.

**Часто вижу термин «закрытие» родов. Что это такое?**

Во время пеленания, собственно, и происходит «закрытие» родов. Это телесная и психологическая проработка травматического опыта. Если меня спрашивают, нужно ли женщине закрывать тот или иной опыт, период, ситуацию, я разговариваю с ней и слежу за ее реакциями и телесными и эмоциональными проявлениями, когда она рассказывает о событии. Если я вижу живые реакции: покраснение кожи, изменение дыхания, темпа речи,

эмоциональную окраску — значит, тема еще открыта. Что-то осталось, что-то оттуда цепляет, волнует и трогает. В таком случае лучше, конечно, поработать над этим. Если же я вижу спокойствие и беспристрастность, отсутствие живого интереса к теме, для меня это знак, что вопрос закрыт. Обсуждать тут нечего.

### **Не является ли пеленание очередной модной услугой? Так ли это на самом деле необходимо?**

Имея сегодня все данные о женской физиологии в послеродовой период, знания, подкрепленные серьезными научными исследованиями на больших выборках, мы можем сказать, что профессиональная забота о только что родившей маме, особый уход, создание специальных условий — это не блажь, а абсолютно обоснованный подход к женщине в этот крайне уязвимый для нее период. Вы не будете требовать от человека на следующий день после полостной операции: «Встань и иди! И выполняй свои обязанности, как будто ничего не случилось!» (а кесарево сечение, например, это именно операция). Но почему-то всех так удивляет, что беременность и роды — это огромная нагрузка и стресс, после которого тоже нужно восстановление. Вы 9 месяцев возвращаете в своем теле, на своих ресурсах человека, потом рожаете его, в вашем теле происходят стремительные и глобальные изменения абсолютно на всех уровнях (сама скорость и масштаб этих изменений являются стрессом) — разве можно сделать вид, что ничего не произошло? Самое время учиться относиться к себе бережно, заботливо, с благодарностью.

Беседовала Екатерина Баранова

<https://www.matrony.ru/poslerodovoe-pelenanie-novomodnaya-blazh-ili-realnaya-pomoshh/>

Адрес на сайте «Детки!» [detkityumen.ru/biblio/category134/4434/](http://detkityumen.ru/biblio/category134/4434/)