

Содержание

Введение	10
Раздел 1. Послеродовой период и женское здоровье	19
ЧТО ТАКОЕ ЧЕТВЕРТАЯ СТАДИЯ РОДОВ	22
НОРМАЛЬНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ ПОСЛЕ РОДОВ.....	24
ЧТО ДЕЛАТЬ В ПЕРВЫЕ ДНИ ПОСЛЕ РОДОВ	26
НУЖНО ЛИ УЗИ ПОСЛЕ РОДОВ?	30
САМЫЕ ЧАСТЫЕ ОСЛОЖНЕНИЯ ПОСЛЕ РОДОВ	35
Послеродовое кровотечение	35
Послеродовая анемия	39
Венозный тромбоз и тромбоэмболия	45
Послеродовая инфекция.....	50
ИНФЕКЦИЯ МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ И ПОЧЕК	58
БОЛЬ ПОСЛЕ РОДОВ	60
ДИАСТАЗ ЛОННОГО СРАЩЕНИЯ	63
ДИАСТАЗ ПРЯМЫХ МЫШЦ ЖИВОТА	65
ЗАДЕРЖКА МОЧЕИСПУСКАНИЯ.....	68
НЕДЕРЖАНИЕ МОЧИ	71
ЗАПОРЫ	77
НЕДЕРЖАНИЕ КАЛА	84
ДИСФУНКЦИЯ МЫШЦ ТАЗОВОГО ДНА	85

Несколько слов об анатомии тазового дна	87
Что происходит при беременности и в родах с тазовым дном . .	90
Как проявляет себя дисфункция мышц тазового дна	93
Мифы о Кегеле и его упражнениях	94
Мифы об интимных мышцах	97
Укрепление мышц тазового дна	100
ПОСЛЕРОДОВАЯ ПОТЕРЯ ВОЛОС	103
ВЫДЕЛЕНИЯ ПОСЛЕ РОДОВ	105
ПОСЛЕРОДОВОЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ	108
Влияние родов на психику женщины	110
Восприятие женщиной собственного тела после родов	115
Посттравматическое стрессовое расстройство	119
Послеродовые блюзы	120
Послеродовая депрессия	121
Послеродовый психоз	124
ПОСЛЕРОДОВОЕ ПЕЛЕНАНИЕ ЖЕНЩИНЫ: НЕОБХОДИМОСТЬ ИЛИ ДАНЬ МОДЕ?	127
ПОСЛЕРОДОВЫЙ ПЕРИОД ПОСЛЕ КС	129
ВОССТАНОВЛЕНИЕ МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛА	133
ПОЛОВЫЕ ОТНОШЕНИЯ ПОСЛЕ РОДОВ	135
КОНТРАЦЕПЦИЯ ПОСЛЕ РОДОВ	138
Лактационная аменорея как контрацепция	143
Внутриматочные средства (спирали)	144
Гормональная контрацепция	146
ПОТЕРЯ ВЕСА ПОСЛЕ РОДОВ	152
ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ПОСЛЕ РОДОВ	154
<i>Раздел 2. Грудное вскармливание и здоровье женщины</i>	160
НЕСКОЛЬКО СЛОВ ОБ ИСТОРИИ ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ .	162

КАК УСТРОЕНА И РАБОТАЕТ МОЛОЧНАЯ ЖЕЛЕЗА	168
Как устроена молочная железа	169
Изменения в груди во время беременности	171
Изменения в груди и начало лактации после родов	173
СОСТАВ ГРУДНОГО МОЛОКА	175
ВЛИЯЮТ ЛИ НА ВЫРАБОТКУ МОЛОКА ГЕНЫ	178
ПРЕИМУЩЕСТВА И НЕДОСТАТКИ ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ ДЛЯ ЖЕНЩИНЫ	180
Влияние грудного вскармливания на рак молочной железы	181
Рак яичников и грудное вскармливание	183
Остеопороз и грудное вскармливание	183
Метаболический синдром и грудное вскармливание	185
Лактационный кетоацидоз	187
Психоэмоциональное восприятие грудного вскармливания	189
Дисфорический рефлекс выделения молока	191
ЗАБОЛЕВАНИЯ МАТЕРИ И ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ	192
Противопоказания к грудному вскармливанию со стороны матери	193
Лекарственные препараты и кормление грудью	198
Кормление грудью и беременность	203
ОСЛОЖНЕНИЯ В ПЕРИОД ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ	206
Боль в груди	207
Боль и трещины сосков	208
Застой молока (лактостаз)	212
Мастит и абсцесс	214
Кандидоз сосков	216
Кожная реакция на слюну ребенка	217
«Плохие соски»	217
ИСКУССТВЕННАЯ ЛАКТАЦИЯ	219
ПИТАНИЕ МАТЕРИ ПРИ ГРУДНОМ ВСКАРМЛИВАНИИ	220
ПРЕКРАЩЕНИЕ ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ	228

ПОДАВЛЕНИЕ ЛАКТАЦИИ	232
ГИГИЕНА МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ И ТЕЛА ЖЕНЩИНЫ	235
<i>Раздел 3. Грудное вскармливание и здоровье ребенка</i>	238
ИЗМЕНЕНИЯ СО СТОРОНЫ НОВОРОЖДЕННОГО	238
ЖЕЛТУХА НОВОРОЖДЕННЫХ	244
Физиологическая желтуха	245
Желтуха грудного молока	245
Желтуха грудного вскармливания	246
ЗНАЧЕНИЕ И ПРЕИМУЩЕСТВА ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ ДЛЯ РЕБЕНКА	248
ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ ДЛЯ ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ СО СТОРОНЫ РЕБЕНКА	249
НАЧАЛО КОРМЛЕНИЯ ГРУДЬЮ	250
ПОТРЕБНОСТИ МЛАДЕНЦА В ГРУДНОМ МОЛОКЕ	252
ИСКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ	255
РЕЖИМЫ ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ, ИХ ПРЕИМУЩЕСТВА И НЕДОСТАТКИ.	256
ПРИЗНАКИ ЭФФЕКТИВНОГО ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ	259
ЕСЛИ ГРУДНОГО МОЛОКА НЕ ХВАТАЕТ	260
КАК ПОВЫСИТЬ УРОВЕНЬ ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ	269
Увеличение продолжительности оплачиваемого декрета (шведская модель)	269
Грудное вскармливание на рабочих местах (кенийская модель)	270
Запрет продвижения искусственных смесей для грудничков (бангладешская модель).	270
Больницы матери и новорожденных по новому проекту (хорватская модель)	271

Увеличение банков грудного молока (бразильская модель) . . .	271
Поддержка грудного вскармливания на публичном уровне (шотландская модель)	272
ЗАМЕНИТЕЛИ ГРУДНОГО МОЛОКА (ЗГМ) ДЛЯ МЛАДЕНЦЕВ . . .	273
ПРИКОРМ И ПРАВИЛА ЕГО ВВЕДЕНИЯ	274
ЛАКТОЗНАЯ НЕПЕРЕНОСИМОСТЬ, НЕДОСТАТОЧНОСТЬ И МИФЫ ВОКРУГ НЕЕ	275
РОЛЬ ОТЦОВ В ГРУДНОМ ВСКАРМЛИВАНИИ РЕБЕНКА	280
КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ ПО ГРУДНОМУ ВСКАРМЛИВАНИЮ	282
ЧТО ВАМ ПРЕДСТОИТ ИЗУЧИТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНО, И ЧЕГО НЕТ В ЭТОЙ КНИГЕ	289
<i>Послесловие</i>	291