

# Содержание

<b>Введение</b> .....	<b>10</b>
<b>Раздел 1. Послеродовой период и женское здоровье</b> .....	<b>19</b>
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 (спираль) . . . . .	144
Гормональная контрацепция . . . . .	146
ПОТЕРЯ ВЕСА ПОСЛЕ РОДОВ . . . . .	152
ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ПОСЛЕ РОДОВ . . . . .	154
<b><i>Раздел 2. Грудное вскармливание и здоровье женщины . . . . .</i></b>	<b>160</b>
<b>НЕСКОЛЬКО СЛОВ ОБ ИСТОРИИ ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ .</b>	<b>162</b>

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
<b><i>Раздел 3. Грудное вскармливание и здоровье ребенка . . . . .</i></b>	<b>238</b>
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
<b><i>Послесловие</i></b> . . . . .	<b>291</b>