

Восстановление

НЕПРОСТУЮ и для пациенток, и для врачей тему восстановления после родов комментирует Елена Силантьева, заместитель главного врача клинического госпиталя «Лапино»:

— Да, мы стремимся к совершенству, и хочется как можно скорее вернуть себе прежний вес, линию талии, подтянутость кожи, форму груди... Но хирургическое вмешательство в первые дни после родов создает огромную опасность для молодой мамы. Риск тромбозов в этот период возрастает более чем в десять раз! Поэтому мы — за максимально бережное отношение к здоровью наших пациентов. И даже в период кормления мы сможем помочь женщине прийти в форму. Конечно, это непростая задача: лактация подразумевает высокий уровень гормона пролактина, который замедляет метаболизм и способствует удержанию веса. Ограничения в пище отнимут у вашего малыша необходимые питательные вещества. Активная физическая нагрузка способна снижать количество и качество молока, а повышение внутрибрюшного давления — спровоцировать опущение и даже выпадение половых органов в этот период. Но, конечно, существуют специальные формы физической нагрузки и определенные дыхательные упражнения, которые «разбудят» перерастянутые поперечные и косые мышцы живота. Такая тренировка быстрее приведет к его сокращению, чем традиционные упражнения на пресс. И конечно, будет безопасна. А мягкий продуманный тренинг с весом собственного тела ускорит метаболизм не больше, чем надо, и приведет в тонус остальные мышцы, корректируя силуэт.

Уже в первые дни после родов, прямо в послеродовой палате, врач лечебной физкультуры расскажет и даже покажет, как восстановиться. Порекомендует бандаж, научит его надевать, оценит сроки его использования. Наметит основные вехи постепенного расширения нагрузок. Ведь опыт наших специалистов уникален! А по прошествии минимум двух месяцев, если вы решите, что пора прекратить лактацию, объем ограничений существенно сократится. В случае когда, несмотря на корректные тренировки и рациональное питание, сохранится избыток кожи на животе, наиболее результативны будут процедуры лазерной «подтяжки». Здесь невероятно важны специальные протоколы лечения с учетом специфики послеродового периода и оборудования, обладающее большим спектром возможностей. И мы можем предложить лучшее! А для коррекции формы молочных желез, изменившихся за период лактации, напротив, эффект профессиональных процедур ухода вкупе с тренировкой на объем большой грудной мышцы даст видимый позитивный результат.

Стремление быть красивой неразрывно связано со стремлением быть желанной. А через полтора-два месяца после родов,

к моменту когда пора вернуться к интимным ласкам, женщина может испытывать невероятную сухость при близости. Это легко преодолеть. Достаточно нескольких процедур вульво-вагинального лазерного воздействия. Но только в том случае, если это «правильный» лазер, созданный для интимной зоны, как, например, MonaLisaTought.

И последнее, но самое важное, на мой взгляд. Все больше молодых женщин страдают стрессовым недержанием мочи. Все моложе становится пролапс гениталий. Все чаще мы, гинекологи, обнаруживаем слабые мышцы тазового дна у наших послеродовых пациенток. Это следствие сидячего образа жизни, приводящего к атрофии мышц тазового дна. Такие мышцы сильнее травмируются в родах, хуже восстанавливаются после родов. А со временем приводят к сексуальной дисфункции и опущению. Восстановить мышцы тазового дна, достигнуть «вагинального сужения», предотвратить стрессовое недержание мочи — это наша важнейшая задача. Для этого нужно заставить мышцы работать: с помощью профессиональных процедур биологической обратной связи (как в Нидерландах), электростимуляции (как во Франции) или супермодной в Америке электромагнитной технологии EMSELLA (которая доступна пока только в «Лапино»). Самое лучшее, что есть сегодня в эстетической медицине и интимной реабилитации, собрано нами в комплексные авторские программы восстановления.



Владимир Зленко,

кандидат медицинских наук, врач клиники Beauty Trend, обладатель международной награды «Лучший пластический хирург по послеродовому восстановлению»:

— Женщина хочет быть красивой и желанной и после рождения малыша. Первой клиникой в России, реализовавшей международный подход по восстановлению после родов Mommy Makeover, была Beauty Trend. В программе After Baby предусмотрено устранение эстетических и функциональных изменений за один визит в операционную, она проводится на самом современном уровне при минимальном периоде реабилита-

ции. Основная задача — минимизировать количество наркозов и срок реабилитационного периода, поэтому мы тщательно составляем план операции, в котором на разных ее этапах подключаются узкие специалисты при необходимости. В программе After Baby применяется техника Vaser-липосакции Hi Definition, освоенная мною в Лондоне. Речь не просто об устранении лишних жировых отложений — для молодой

мамы важна гармонизация контуров тела. Хирург, работая тончайшей канюлей, убирает избыточные жировые отложения и при необходимости переносит туда, где объем был утрачен, например вследствие кормления, — в области молочных желез. Один из частых запросов — подтяжка груди после родов — реализуется в клинике посредством особой методики «внутреннего бюстгальтера», который позволяет обеспечить

поддержку груди на долгие годы. Третий по популярности запрос пациенток — устранение шрамов и рубцов, причиняющих дискомфорт во время интимной близости, — решается как хирургическим, так и нехирургическим путем, посредством корректирующей плазмотерапии. И, наконец, программа After Baby имеет ряд приятных бонусов. Когда молодая мама, чтобы восстановить плоский живот, приходит на мини-абдоминопла-

стику, то может избавиться, например, от неудачно сделанного шва после кесарева сечения или решить проблему диастаза (разошедшихся мышц). Программа включает послеоперационное сопровождение. Доктора клиники продолжают наблюдать пациенток и спустя год после операции, поддерживая их, помогая в решении вопросов, которые возникают в реабилитационный период.



Анна Морозова,

медицинский директор клиники GMS ЭКО:

— Сегодня для женщин часто стоит выбор между интенсивной работой для покорения карьерных вершин и временной паузой в карьере для рождения ребенка. Условно можно выделить три диапазона биологической репродукции (возможности наступления беременности) — зеленый, желтый и красный. К зеленому мы условно относим женщин в возрасте от 21 года до 30 лет — это лучшее время с точки зрения репродуктивных функций. Вы молоды, здоровы, и если нет критичных патологий, то шансы на самостоятельную беременность очень высоки.

Желтый период продолжается с 31 года до 38 лет. Здесь вы осознанно подходите к материнству: заранее отказываетесь от вредных привычек, соблюдаете режим здорового питания, ответственно подходите к рекомендациям доктора. Этим самым существенно увеличиваете свои шансы и на самостоятельную беременность, и на беременность после ЭКО. Это самый продуктивный вариант с точки зрения траты ваших средств: каждый потраченный на лечение рубль расходуется максимально эффективно. С 39 лет начинается красный диапазон био-

логической репродукции, здесь шансы на рождение генетически родного ребенка существенно снижаются. Мой совет: в каком бы диапазоне вы сейчас ни находились — посетите репродуктолога, узнайте свои шансы на беременность. Сегодня есть всевозможные технологии, которые раздвигают рамки привычного нам мира.

СЕГОДНЯ ДЛЯ ЖЕНЩИН

часто стоит выбор между интенсивной работой для покорения карьерных вершин и временной паузой в карьере для рождения ребенка