

ПРЕДМЕТЫ УХОДА ДЛЯ ДЕТЕЙ, БЕРЕМЕННЫХ И КОРМЯЩИХ ЖЕНЩИН

© Сухинин М., Казюкова Т. В., 2003

М. Сухинин, Т. В. Казюкова

ГИГИЕНА БЕРЕМЕННЫХ И КОРМЯЩИХ ЖЕНЩИН

РА «Аарон Ллойд», РГМУ, Москва

Беременность, безусловно, является одним из самых прекрасных и ярких, но ответственных периодов в жизни женщины. Гормональная перестройка, направленная на подготовку к предстоящим родам и кормлению, продолжается в течение всей беременности, значительно изменяя течение физиологических процессов, привычные образ жизни, режим и питание женщины.

Началом жизни ребенка принято считать момент его появления на свет, однако целых 9 месяцев он живет и до этого. При этом организм матери становится для него единственной окружающей средой, идеально приспособленной природой для внутриутробного развития плода. В соответствии с ростом и потребностями плода и организм матери претерпевает значительные изменения: на 1,5—2 л увеличивается объем циркулирующей крови, в 1,5—2 раза — жизненная емкость легких, расширяется грудная клетка. В молочных железах происходит разрастание железистой и жировой ткани, усиливается их кровоснабжение. В печени и почках беременной женщины возрастает интенсивность функциональных процессов, обеспечивающих выведение из ее организма и организма плода различных продуктов обмена.

Однако наиболее выраженные изменения происходят в матке: к концу срока гестации ее высота достигает 35 см вместо 7—8 см до беременности, масса возрастает в 20 раз, а объем полости — в 500 раз. За счет роста плода и изменений, происходящих в организме беременной, масса тела женщины к концу беременности увеличивается на 10—12 кг.

Существенно меняется внешний облик женщин, вызывая у одних гордость и радостное настроение, у других — опасения и чувство страха. Многие женщины во время беременности испытывают тревогу по поводу своего состояния, исхода родов, здоровья будущего ребенка. Их беспокоят мысли об утрате своих возможностей (в частности, профессиональных), о предстоящих трудностях и собственной незащищенности, о потере женской привлекательности. В определенной степени, последнему способству-

ют появляющиеся в конце беременности стрии на животе, бедрах и груди. После рождения ребенка радость материнства (особенно у юных и молодых матерей) могут омрачать мысли об утраченной стройности и деформации груди.

Именно для борьбы с такими опасениями, возникающими у беременных и кормящих женщин, они должны наблюдаться у специалистов. Квалифицированный врач, со своей стороны, должен владеть подобным рода информации, поскольку женщина в любой ситуации хочет оставаться привлекательной, а современные технологии по разработке средств гигиены и ухода для беременных и кормящих женщин помогают решить большинство из этих проблем.

Возможности современной индустрии специального женского белья и косметики позволяют женщине на протяжении всей беременности сохранять стильный, подчеркнуто элегантный образ. Основными требованиями к предметам ухода для беременных и кормящих женщин являются гигиеничность, удобство и безопасность в использовании, что достигается за счет использования в их производстве экологически чистых и безвредных компонентов и материалов. Примером таких современных разработок является продукция итальянской компании Chisso — одного из мировых лидеров по производству до- и послеродового белья, одежды и обуви для беременных и кормящих женщин. Широкий выбор специального белья для беременных рассчитан с учетом изменений, происходящих с женской фигурой, и легко трансформируется — в соответствии со сроком гестации, что гарантирует правильную поддержку молочных желез и живота. Каждый год коллекция обновляется в соответствии с научными разработками ведущих специалистов в области физиологии.

Среди множества предложений каждая женщина может подобрать подходящий именно ей предмет туалета. Например, многие беременные отдают предпочтение комплекту белья для предродового периода «Пчелиные соты» (бюстгальтер и бандаж): особая структура микроволокон, из которых оно выполнено, не препятствует воздухообмену и создает ком-

вающие бюстгальтер и бандаж, регулируемый бандаж для беременных, бандаж-трусики), отличаются гигиеничностью, удобство и простота в обращении. Правильный выбор и использование специализированного белья позволяют беременной женщине сохранить здоровье и хорошее настроение, придают ей уверенность и определенный шарм.

Гигиенические мероприятия — обязательный компонент благополучного течения беременности. Хорошо ухоженная здоровая кожа повышает настроение, что благоприятно сказывается на состоянии будущей матери и плода. Компания Chicco выпускает линию косметических средств Mamma Donna, предназначенных для беременных: интенсивный тонирующий крем для тела, интенсивный крем от растяжек, масло для тела. Регулярное использование этих средств значительно повышает тонус и эластичность кожи, укрепляет и освежает ее, уменьшает образование стрий. Препаратом «нового поколения» является гель для тела анти-стрейч. Моментально впитываясь в кожу, он препятствует появлению новых растяжек и способствует исчезновению уже существующих. Использование геля для ног снимает чувство усталости, смягчает кожу, устраняет отеки.

Все косметические средства Mamma Donna для ухода за телом (во время беременности и после родов) изготовлены на основе природных компонентов, в их состав входят масло рисовых отрубей, натуральные шелковые волокна, витамины E и A, незаменимые аминокислоты, протеины овса, экстракты плюща, листьев винограда, конского каштана, оливковое и миндальное масла, масло огуречника аптечного и авокадо, пчелиный воск, глицерин, ментол.

Особого ухода требуют молочные железы, которые необходимо подготовить к предстоящему вскармливанию младенца. Помимо специальных упражнений для груди и массажа, для этой цели можно рекомендовать гель Mamma Donna. Увлажняя, тонизируя и укрепляя кожу, он помогает подготовить соски и околососковую ареолу к кормлению ребенка, а после родов — предотвращает обвисание груди. В период лактации, особенно в первые дни и недели жизни ребенка, тем не менее, могут возникать трещины сосков. Обычно это связано с тем, что ребенок при сосании захватывает не всю ареолу, а только сосок, поэтому важно научить мать правильно прикладывать ребенка к груди. Для профилактики трещин сосков рекомендуются воздушные ванны — 2—3 раза в день в течение 10—15 мин после каждого кормления. В этих же целях можно использовать крем Mamma Donna «Прелат», который способствует быстрому заживлению повреждений и трещин сосков, предотвращает воспаление.

После родов, наряду с заботами и тревогами о самом ребенке и становлении лактации, не менее важным для женщины является восстановление ее собственного здоровья, жизненного тонуса и прежнего облика. Для кормящей матери необходимо создать атмосферу трогательного внимания и нежной заботы окружающих. Не менее важными являются полноценные отдых и сон, рациональное питание, прогулки на свежем воздухе, занятия специальными упражнениями.

Для скорейшего восстановления прежней физической формы женщинам можно рекомендовать большой выбор послеродового белья, выпускаемого компанией Chicco под маркой Mamma Donna: оно отвечает всем современным гигиеническим требованиям, обеспечивает правильную поддержку мышечных тканей, создает максимальное удобство и комфорт при кормлении ребенка грудью. Например, бандажи-пояса помогают в более короткие сроки вернуть растянутым тканям прежнюю упругость и эластичность. Женщинам, перенесшим операцию кесарева сечения, можно сразу после родов (еще до снятия швов) рекомендовать пояс «Велькро», изготовленный из нежной многополосной ткани с безупречной воздухо-проницаемостью, который легко снимается и надевается, не травмируя швы. Послеродовая линия товаров Mamma Donna включает также специальные бюстгальтеры: их нижняя часть уплотнена для лучшей поддержки груди, чашечки имеют анатомическую форму и, как правило, без швов, что исключает раздражение кожи. Особое удобство представляют модели с отстегивающимися чашечками, что позволяет кормить малыша, не снимая бюстгальтер. В случае лакторей необходимо использовать специальные впитывающие прокладки-вкладыши, которые полностью соответствуют гигиеническим нормам и идеально подходят для послеродовых бюстгальтеров.

Соблюдение правил гигиены кормящей матерью является основой профилактики заболеваний груди (трещин сосков, лактостаза, мастита), способствует становлению и поддержанию лактации, позволяет сохранить силы и здоровье ей и ее ребенку. Правила гигиены некоторым женщинам могут показаться настолько скучными, утомительными и даже излишними, что они их просто не выполняют. Однако современная индустрия по выпуску гигиенических средств для беременных и кормящих матерей, ярким примером которой является компания Chicco, позволяет легко и непринужденно справляться с любыми предписаниями врачей.