



БОСАНҒАННАН КЕЙІНГІ ҚАЛПЫНА КЕЛТІРУ НҰСҚАУЛЫҒЫ + БОСАНҒАННАН КЕЙІНГІ КОНТРАЦЕПЦИЯ

Босанғаннан кейінгі кезең әр әйелдің өміріндегі маңызды кезең! Біріншіден, біз босанғаннан кейін әлі әлсізбіз және инволюция жүріп жатыр.

БОСАНҒАННАН КЕЙІНГІ АЛҒАШҚЫ 42 КҮНДЕ НЕ ІСТЕУГЕ БОЛМАЙДЫ?

- **Босанғаннан кейін 42 күн** – ваннаға тұспеніз, ыстық моншаға тұспеніз
- **Босанғаннан кейін 42 күн** – жыныстық өмір сүрмеңіз!
- **Босанғаннан кейін 42 күн** – ауыр салмақты көтерменіз(ең көп дегендегі кішкентайыңыздың салмағы)
- **Босанғаннан кейін 42 күн** – спортпен шүғылданбаңыз-тек кейін
- **Табиғи босанғаннан кейін 42 күн, КТ-нен кейін 3 ай!**
Сіз іштің вакуумы мен тыныс алу жаттығуларын, сондай-ақ біздің сүйікті кегель жаттығуларын жасай аласыз
- **Босанғаннан кейін 42 күн** – сіз көп жиналатын жерлерге бармаңыз. Себебі ауруды жүқтүра аласыз!
Серуендеуге болады!
- **Босанғаннан кейін 42 күні** – сіз гинекологқа баруыңыз керек.
- **Спортпен қашан айналысуға болады?**
Табиғи босанғаннан кейін 42 күннен кейін. Кесариялық бөлімнен кейін 3 айдан кейін.

ЕМШЕК СҮТІМЕН ЕМІЗЕТИНДЕРГЕ ДӘРУМЕНДЕРДІ ҚОСЫМША ҚАБЫЛДАУ

Барлық әйелдер (ерекшелік тек тиреотоксикозбен ауыратын әйелдер) емшек сүтімен емізу кезеңінде (соның ішінде АИТ және гипотиреозбен ауыратын әйелдер) **күн сайын 250 мкг калий йодидін** қабылдауы керек

Омега -3 – PUFA – жүктілік кезінде тәулігіне **600-900 мг**, егер сіз балық пен теңіз өнімдерін аптасына кемінде **2 рет** жемесеңіз. Омега құрамында полиқанықпаған май қышқылдары болуы керек-эйкозапентаен (ЕРА) және докозагексаен қышқылы (DHA).



Күн сайын Д – 1000-2000м дәрумені. Максималды рүқөсат етілген, қауіпсіз және жақсы зерттелген доза-күніне 4000 ХБ. Анықталған тапшылық кезінде тағайындалады! Біз темірді жалпы қан анализі-гемоглобин төмен болған кезде пайдаланамыз.

БОСАНҒАННАН КЕЙІНГІ КОНТРАЦЕПЦИЯ

Лактация аменореясы

Сіз емізіп жатқанда, сіз жүкті болмайсыз деп ойлайсыз ба? Мұнда миллион нюанс бар! Бұл контрацепция әдісі 99% тиімді, егер анасы баланы 24/7 күн және түнде үзіліссіз емізсе және етеккір болмаған жағдайда ғана.

Бұл әдістің тиімділігі емізу аралығы 6 сағаттан асқаннан кейін және етеккір пайда болғаннан кейін төмендейді!!!

Үзілген жыныстық қатынас

Жүктіліктің жиілігі 20-30 % құрайды, бұл ұрық алдындағы сұйықтықта сперматозоидтар болуы мүмкін.

Эякуляция алды-бұл эякуляцияға дейін эрекция кезінде жыныс мүшесінің уретрасынан бөлінетін мөлдір шырыш.

Тәуекелдер. Ер адамның жыныс мүшесін уақытында алып тастауға үлгермеуі мүмкін, кейбіреулері

Эякуляция толқынында шығарғанды ұнатады және "апат" болады!!!

Бұл контрацепция әдісін күнтізбелік әдіспен біріктіруге болады, емшек сүтімен емізу кезінде қолдануға болады, бірақ тағы да қайталаймын әдіс өте сенімді өмес.

Гормоналды контрацептивтер

Тек таза прогестинді оральды контрацептивтер ЧПОК, бұл таблеткалар құрамында тек бір ғана компонент – синтетикалық прогестин бар! (Лактинет)

Лактация кезінде эстрогендер болмайды!

Сонымен, ЧПОК, олардың әсер ету механизмі КОК-пен бірдей-овуляцияны басу, шырыштың тұтқырлығын арттыру және жатыр мойнында эндометрияға да әсер етеді!

ЧПОК циклдің кез-келген күнінде басталуы мүмкін, бастысы-жүктілікті болдырмау, қарсы көрсеткіштер КОК-мен бірдей.



Эрине кемшіліктер бар:

- жыныстық жолмен берілетін инфекциядан қорғамайды
- күнделікті бір уақытта сүмен ішуді ұмытпаңыз
- бірнеше айдан кейін етеккір аз болуы немесе мұлдем жоғалып кетуі мүмкін, бұл қалыпты жағдай және толқудың себебі емес
- сондай-ақ етеккір аралық дақтар болады
- көптеген әйелдер либидоға әсерін атап өтеді
- бәзеудің ұлғаюы
- жүрек айнуы, аздап салмақ қосу
- сүт бездерінің ауыруы
- бас ауруы.

Контрацептивті имплант

Ол имплантация түріне байланысты 3-5 жыл бойы иық төрісінің астына орнатылады, ол көрінбейді және терінің беті арқылы сезілуі мүмкін. Оның әсер ету механизмі КОК-пен бірдей, оның тиімділігі 99-99,5%. Оны кез-келген уақытта алуға болады, 3-5 жыл күтпеймін десеніз. Жүктілік имплант алынғаннан кейінгі бірінші айда мүмкін болады.

Ол сондай-ақ жыныстық жолмен берілетін инфекциядан қорғамайды!

Контрацептивтік әсер алғашқы күндерден басталады.

Егер ол етеккір циклінің алғашқы бес күнінде орнатылса, жыныстық қатынасқа түсуге болады, егер кейінірек орнатылса контрацепцияның басқа түрін, мысалы, презервативтерді қолдану қажет болса.

Бірінші аптада қарсы көрсеткіштер бірдей, елеулі жанама әсерлер сирек кездеседі, мүмкін, бұл имплантация орнында қолдың ауыруы, тұрақты емес дақтардың келуі алғашқы 6-12 айда қорқынышты емес және ештеңеге әсер етпейді.

Жатырішілік спираль!

Шұғыл контрацепция немесе "Б жоспары"

Егер қорғалмаған жыныстық қатынас болса, не істеу керек?

Жедел контрацепцияға арналған препараттар бар:

- левоноргестрел 0,75 мг екі таблетка
- левоноргестрел 1,5 мг-бір таблетка
- улипристала ацетаты 30 мг бір таблетка
- бірден бірнеше таблетка қолдануға болады.



Егер қорғалмаған жыныстық қатынастан кейін үш күннен аз уақыт өтсе, левоноргестрелді 0,5 немесе 1,5 мен қолдануға болады, егер үш күннен артық болса, бірақ бестен аспаса, улипристал ацетаты.

120 сағат өткеннен кейін жедел контрацепцияға арналған препараттар қолданылмайды олар жұмыс істемейді!

Жедел контрацепцияны қашан қолдануға болады?

Соңғы бес күнде, қорғалмаған қынаптық жыныстық қатынас болған кезде, сіз әдеттегі контрацепция әдісін дұрыс қолданбадыңыз: презерватив жыртылды немесе шығып кетті, кок таблеткасын немесе мини-пилиді қабылдауды ұмытып кеттіңіз, ер адам үлгөрмеді немесе ішінара немесе толық эякуляция болды.

Спермицид

- Жүктіліктің ықтималдығы шамамен құрайды **30 %**
- Олар құрамында сперматозоидтарды бұзатын химиялық заттар бар крем, гель, свеча түрінде сатылады!
- Олар қынапқа **20-30 минут** ішінде, ең аз дегенде 5 минут бұрын, жыныстық қатынасқа түскенге дейін енгізіледі!
- Оларды кез-келген әйел, тіпті емізетін әйел де қолдана алады, бірақ олар жыныстық жолмен берілетін инфекциядан қорғамайды
- Ең бастысы олар вагинальды флораны бұзады және вагинальды кандидоздың қайталану жиілігін арттырады! Аллергиялық реакциялар да мүмкін!
- Оларды презервативпен немесе диафрагмамен бірге қолдануға болады, бірақ контрацепцияның тәуелсіз әдісі ретінде емес!

БОСАНҒАННАН КЕЙІНГІ КҮЙБЕЛІС

Босанғаннан кейінгі қайғы, "босанған әйелдердің қайғысы" синдромы, ана блюзі – босанғаннан кейін 3-4 күннен басталатын өтпелі жағдай 5-6 күнге дейін жалғасады.

Босанғаннан кейінгі депрессия (15-42%) – босанғаннан кейінгі аффективті бұзылыс. Еркектерде бұл 1-26% аралығында болады.



Босанғаннан кейінгі психоз көбінесе атипті емес көрініске ие, депрессия мен мания белгілері жиі кездеседі. 1 жасқа дейінгі балаларды өлтірудің жетекші себептерінің бірі (100000-ға 8 жағдай).

Нәресте блюзі мен босанғаннан кейінгі депрессияның өзіндік ерекшеліктері болуы мүмкін, соңғысы, өкінішке орай, хирургиялық босанғаннан кейін табиғифа қарағанда біршама жиі кездеседі.

Лактация нашар болуы мүмкін немесе әлі жоқ болса да (бұл операциядан кейін болады), нәрестені қеудеге мүмкіндігінше жиі қоюға тырысыңыз.

Бұл әдетте қалай болады?

- Жүктілік, босану және нәресте өмірінің бірінші жылышында өйел өміріндегі дағдарыстық сәттер, бұл әр ана үшін өте қыын кезеңдер.
- Шын мәнінде, бұл оның мұлдем жаңа сапаға өту процесі, ол жеке тұлғаның елеулі өзгерістерімен бірге жүреді. Бәрі өзгереді-ішкі жан дүниесі де және қоршаған ортасы да. Ананың өмірі еркін қыздың немесе үйленген ханымның өмірінен айтарлықтай ерекшеленеді. Оның денесінде елеулі физиологиялық өзгерістер орын алады. Жүктілік пен босанғаннан кейін физикалық түрғыдан ғана емес, психологиялық түрғыдан да қалпына келу үшін уақыт қажет.

БОСАНҒАННАН КЕЙІН НЕ БОЛАДЫ?

Әйелдің денесі өзінің "үлкен миссиясын" орындағы, бала көтерді және босанды, енді ол өзінің белсененді қызметін баяу қысқартта алады, демалуға дайындалып, қалпына келеді және қалыпты өмірге оралады. Бірақ бұл процесс бір қарағанда көрінетіндей қарапайым емес. Босанғаннан кейін болатын бейімделу, өзгеріс және қайта қалыпқа келу үшін барлық әйелдер уақытты қажет етеді. Бұл өзгерістер әркімде әр түрлі жолмен көрінуі мүмкін.

Босанғаннан кейінгі мүмкін ағымдардың үш нұсқасы:

Бірінші нұсқа. "Қалыпты" қалыпты өмірге оралу. Ия, дене қайта құрылады, мүмкін әйел кейбір өзгерістерді байқайды, бірақ тұтастай алғанда өзін жақсы сезінеді. Ия, баланың істері мен уайымдарының арқасында өзіне ерекше қарауға уақыт жоқ. Эйел керемет сәби туды және өте бақытты!



Екінші нұсқа. Көп нәрсе қындаиды, үнемі шаршайды, түсініксіз сағыныш, жиі жылауға деген үмтүлсыс пайда болады...

Қорықпаңыз, бұл нәресте блюзі (baby blues) деп аталатын көріністер болуы мүмкін. Осындай романтикалық және әдемі атаудың артында осы жағымсыз белгілердің бәрі жасырылуы мүмкін. Олар біз жоғарыда айтқан босанғаннан кейін әйел денесінің қайта құрылуына байланысты. Естеріңізге сала кетейін, бұл әйелдің гормоналды фонындағы өзгерістер және "ересектіктің" жаңа кезеңіндегі психологиялық дағдарыс. Ол енді ата-анасының қызы емес! Енді ол сіздің өміріңіздегі барлық жаһандық өзгерістері бар ана!

Үшінші нұсқа-босанғаннан кейінгі депрессия.

Оның әртүрлі көріністері болуы мүмкін, олардың ағымының күрделілігі мен ауырлығына байланысты. Бірақ кез-келген жағдайда босанғаннан кейінгі депрессияны мамандардың (психолог пен дәрігердің) көмегін қажет ететін ауыр ауру ретінде қарастырған жөн. Мен "байыпты" "деп айтатыным жағдайдың ауырлығы мен "қорқынышын" баса көрсету үшін емес, сіздің назарыңызды бұл жағдайда әйелге мұқият көзқарас пен көмек қажет екеніне аударғым келеді.

Нәресте блюзін босанғаннан кейінгі депрессиядан ажырату керек. Нәресте блюзі-бұл босанғаннан кейінгі 30-50% жағдайда пайда болатын қалыпты жағдай. Босанғаннан кейінгі депрессия-бұл клиникалық диагноз.

НӘРЕСТЕ БЛЮЗІНДЕ ҚАНДАЙ БЕЛГІЛЕР БОЛУЫ МҮМКІН?

- Қыңсылау және жылау
- Ашуланшақтық
- Ұйқысыздық
- Тәбеттің жоғалуы (немесе жоғарылауы)
- Мазасыздық
- Нашар концентрация және тежелу
- Көніл-күйдің күрт өзгеруі
- Шаршау
- Өзіне күмәндану
- Қайғы мен сағыныш.

Нәресте блюзі кезінде әйел бұл жағдайдың бірнеше белгілерін де немесе бірден барлық белгілерін сезінуі мүмкін.



НЭРЕСТЕ БЛЮЗІ ҚАШАН ПАЙДА БОЛАДЫ ЖӘНЕ ҚАНША УАҚЫТҚА СОЗЫЛАДЫ?

Көп жағдайда нәресте блюзі босанғаннан кейін 3-5 күнде пайда болады және екі күннен екі аптаға дейін созылады. Босанғаннан кейінгі депрессияның белгілері әйелде күніне бірнеше минуттан екі сағатқа дейін болуы мүмкін. Егер екі аптадан кейін нәресте блюзінің көріністері жойылмай керісінше нашарласа, босанғаннан кейінгі депрессия басталды деп есептеледі (айтпақшы, бұл нәресте өмірінің бірінші жылында кез келген уақытта пайда болуы мүмкін).

Нәресте блюзін емдеу керек пе?

Жоқ, бұл жағдайды емдеу керек емес бұл өздігінен өтеді. Дегенмен, бұл процесті бірнеше трюктермен жылдамдатуға тырысуға болады. Міне олар:

- Досыңыздан, серіктесінізден, анаңыздан немесе дәл қазір сенетін адамнан жақсы сұхбаттасуышыны табыңыз және сол адамға өз сезімдерінің туралы айтыңыз (жас ана одан да жаман болмас үшін адам оларға күмән келтірмеуі керек)
- Диетаны реттеңіз: лактация кезінде көптеген әйелдер қарапайым қемірсуларға сүйенеді және олар көңіл-күйдің өзгеруін сіз шайнап жатқан Тоқаштың қызарған жақтары сияқты "дөңес" етеді. Көбірек ішініз, дегидратация депрессияны күшейтеді
- Жалғыз жүріңіз
- Көмек алыңыз-кішкентайға қарауға келген достар кір жуғыш машинадағы киімді шығаруға, кафеден тамақ әкелиуге немесе шай қайнатуға көмектеседі
- Бәрін мінсіз етуге тырыспаңыз – сіз кітапта емес нақты әлемде өмір сүресіз. Босанғаннан кейін қалпына келуге, жаңа міндеттерге үйренуге, жүкті емес денеңізді сезінуге уақыт беріңіз.

БОСАНҒАННАН КЕЙІН ӘЙЕЛДЕРДІҢ ЖЫНЫСТАҚ ҚҰМАРЛЫҒЫНЫҢ БҰЗЫЛУЫНА ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ КӨМЕК.

"Жыныстық құмарлық-бұл белгілі бір объектіге немесе жыныстық артықшылық тақырыбына бағытталған күшті үмтүлдыс. Мұндағы құмарту-бұл тілек векторының бір түрі.



Сексуалдық құмарлық енді барлық ұнататындарды иеленуді ғана емес, сонымен қатар объектіні анықтауда нақты жеке тұлғаны оқшаулауды немесе жыныстық артықшылықты ынталандыруды қамтиды... Бұл оның назарының объектісіне жыныстық қалау негізінде қозу пайда болады.»

ЖЫНЫСТЫҚ ҚҰМАРЛЫҚТЫҢ ТӨМЕНДЕУ СЕБЕПТЕРИ

Физиологиялық себептері: гормоналды фонның өзгеруі, ауырсыну, қынап бүлшықеттерінің серпімділігі емес.

Психологиялық себептер: босанғаннан кейінгі депрессия, ананың баламен симбиотикалық байланысы, қүйеуі үшін жыныстық тартымдылықтың болмауы, қарым-қатынастағы дисгармония

ӘЙЕЛДЕРГЕ АРНАЛҒАН ҰСЫНЫСТАР:

Физиологиялық мәселелерді шешу үшін:

1. Кегель жаттығуы
2. Любриканттар, жақпа
3. Осы кезеңде қалыпқа келтіру туралы хабарлау

Психологиялық мәселелерді шешу үшін:

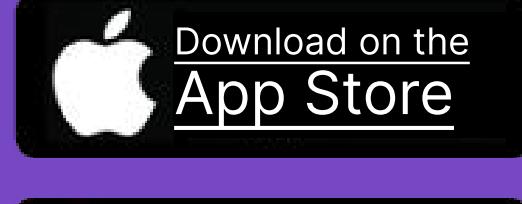
1. Әйелдің демалуына және психоэмоционалды разрядына жағдай жасау.
2. Өзін өзгерту.
3. Сезімтал фокус.
4. Жыныстық әрекеттер басталғанға дейін эротикалық қиялдарды немесе/және эротикалық құралдарды тағайындау.
5. Бұрын тыйым салынған эротикалық қиялдардан ләzzat алу үшін хабардар болуға рұқсат беру.
6. Науқасты мазасыздық жағдайынан алшақтату және эротикалық қиялға қайта бейімдеу, сондай-ақ жыныстық қатынас кезінде серіктеспен эротикалық тәжірибелерімен бөлісу.

Ерлерге арналған ұсыныстар

Мүмкін болса, әйелді "түсініңіз", оған құнделікті демалуға мүмкіндік беріңіз. Баланың туылуына байланысты мәселелерді түсінуге тырысыңыз. Жыныстық қанағат-танудың шешімдерін табыңыз (мысалы, мастурбация). Сезімтал фокустау жаттығулары.

МА!МА! ҚОСЫМШАСЫН ЖҮКТЕП АЛЫҢЫЗ

Жүктілік пен ана болу туралы сенімді нұсқаулық. Біз бұл курсты сіздің өміріңіздегі ең маңызды саяхатқа қажетті білім, қолдау және сенімділік беру үшін жасадық.



@mama_online.kz



+7 707 634 9675

