


Марина Осокина

ПОСЛЕ РОДОВОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ

**Почему каждой маме надо знать,
как меняется тело
во время беременности и после родов
и что с этим делать**

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 618.6
ББК 57.15
О-75

Иллюстрации *Виктории Давлетбаевой*

Осокина, Марина Николаевна.

О-75 Послеродовое восстановление : почему каждой маме надо знать, как меняется тело во время беременности и после родов и что с этим делать / Марина Осокина. — Москва : Эксмо, 2026. — 256 с. : ил. — (Осокина Марина. Книги про здоровье мышц тазового дна и женскую реабилитацию).

ISBN 978-5-04-221766-1

ТЫ ТОЛЬКО ЧТО СОВЕРШИЛА ЧУДО — подарила жизнь. Но почему в зеркале ты видишь не себя, а уставшую незнакомку с «чужим» животом и большой спиной? Есть ли жизнь после родов? ДА, и она прекрасна!

Перед тобой — не просто книга, а личный реабилитолог в кармане. Марина Осокина знает, как меняется женское тело во время беременности и что с ним делать после. Никакой «воды» и сложных терминов. Только четкий план действий, который работает, даже если у тебя нет ни минуты свободного времени.

Ответы на многие вопросы

- ДИАСТАЗ: как проверить себя за 5 минут и убрать «выпирающий живот» без операции.
- ТАЗОВОЕ ДНО: почему «писать с кашлем» — это не норма и как вернуть контроль.
- СЕКС И ОТНОШЕНИЯ: когда можно, как не бояться и почему лубрикант — твой лучший друг.
- КЕСАРЕВО VS ЕСТЕСТВЕННЫЕ (вагинальные) РОДЫ: пошаговые алгоритмы восстановления в обоих случаях.
- ОСАНКА: как носить ребенка на руках и не превратиться в «креветку» с вдовьим горбиком.

Готовые 5-минутные комплексы упражнений, которые уже вписаны в твой график:

- лежа в кровати, пока малыш сопит рядом;
- стоя с коляской в парке;
- во время кормления грудью;
- на балансировочных дисках и без инвентаря.

**УДК 618.6
ББК 57.15**

© **Осокина М.Н., текст, 2026**
© **Давлетбаева В.В., иллюстрации, 2026**
© **Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026**

ISBN 978-5-04-221766-1

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	9	
ГЛАВА 1. ПОЗДНО НАЧИНАТЬ ПОСЛЕРОДОВОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОСЛЕ РОДОВ.	11	
Изменения тела во время беременности, или Почему нужно восстанавливаться?	18	5 ►►
<i>Изменения висцерального цилиндра</i>	18	
<i>Изменения опорно-двигательного аппарата</i>	19	
<i>Изменения сердечно-сосудистой системы</i>	21	
Физическая активность во время беременности	22	
ГЛАВА 2. БЕРЕМЕННОСТЬ — ЭТО ВРЕМЕННО, А ПОСЛЕРОДОВЫЙ ПЕРИОД — НАВСЕГДА	29	
Сразу после родов: цели восстановления и терапевтические упражнения	31	
<i>Первая цель — восстановить положение ребер.</i>	31	
<i>Цель — опустить грудобрюшную диафрагму.</i>	34	

<i>Восстановить тонус мышц тазового дна</i>	37
<i>Восстановить осанку и тонус мышц</i>	42
Как сохранить красивую осанку с ребенком на руках?	47
Комплекс упражнений для раннего послеродового восстановления	56
Послеродовый бандаж: нужен или нет?	72
Изнутри наружу и лестница прогрессии: главные принципы послеродового восстановления.	75
Диастаз прямых мышц живота	79
<i>Самодиагностика диастаза</i>	81
<i>Мой личный опыт коррекции послеродового диастаза</i>	91
<i>Коррекция диастаза</i>	94
<i>Оперировать или нет?</i>	95
Живот качать нельзя не качать — где поставить запятую?	97
Алгоритм тренировки мышц живота после родов.	102
Особенности восстановления после кесарева сечения: «не чувствую живот» и «уберите валик».	116
Особенности восстановления после вагинальных родов: разрывы, эпизиотомия, геморрой	122
Боль в спине	132
Почему после родов болят запястья?	135

ГЛАВА 3. ТРЕНИРОВКИ, ИНТЕГРИРОВАННЫЕ В ПОВСЕДНЕВНОСТЬ	137
Комплекс упражнений во время прогулки с коляской.	140
Комплекс упражнений лежа на боку	159
Комплекс упражнений на нестабильных опорах	169
ГЛАВА 4. ПРО ГИНЕКОЛОГА НЕ ЗАБЫВАЙТЕ! . . .	185
Что такое послеродовой период?	188
Лохии и инволюция матки: возвращение к базовым настройкам	189
Грудное вскармливание: мы снова стали одним целым	191
Возобновление половой жизни: нежность, терпение и обязательное использование смазок	193
Контрацепция: осознанный выбор для вашего будущего	196
Эмоциональная палитра: послеродовой блюз vs послеродовая депрессия	198
Чек-лист успешного послеродового осмотра . . .	200
Вместо послесловия	202
ГЛАВА 5. МАМА ЗНАЕТ!	203
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	242

ПРИЛОЖЕНИЯ	243
Эдинбургская шкала послеродовой депрессии	245
Иллюстрация для измерения послеродового диастаза прямых мышц живота.	249
Индивидуальный план восстановления.	250
Алфавитный указатель	251

ВВЕДЕНИЕ

Приветствую тебя, дорогая читательница!

Я позволила себе небольшую дерзость: перешла сразу на «ты». Мне важно, чтобы у нас в рамках этой книги сложились доверительные отношения.

Я убеждена, что материнство — это самое невероятное, что может быть в жизни женщины, да и в жизни всего человечества. И очень хочу, чтобы женщины прекрасно себя чувствовали, хорошо выглядели после родов и наслаждались материнством.

Пожалуйста, читай эту книгу с карандашом или ручкой, выполняй задания, подчеркивай то, что тебе отзывается. Важно, чтобы ты читала книгу последовательно с начала, а не отдельными главами: важные принципы послеродового восстановления есть на каждой странице.

Какой образ возникает у тебя в голове, когда ты слышишь словосочетание «тело после родов»? Запиши свои мысли прямо здесь.

Как-то давно моя знакомая в беседе сказала, что не хочет беременеть, потому что боится потолстеть, что ее тело изменится навсегда и она не сможет выглядеть так же хорошо. Меня это удивило. Разговор произошел много лет назад, на тот момент у меня не было такого опыта работы в качестве реабилитолога и я не могла ничего возразить. Я еще не знала, как меняется тело во время беременности, почему одни женщины после родов уже буквально через несколько дней выглядят как до беременности или даже лучше, а другие не возвращаются в добеременное тело никогда. Сейчас я знаю ответ и всеми секретами с радостью поделюсь на страницах этой книги. Только не жди волшебной таблетки: ее нет! В основе восстановления лежат дисциплина и простые регулярные действия.

ГЛАВА 1.

Поздно начинать
послеродовое
восстановление
после родов

Как ты думаешь, через какое время после родов можно/нужно начинать выполнять упражнения и неинтенсивные тренировки?

Обведи свой ответ:

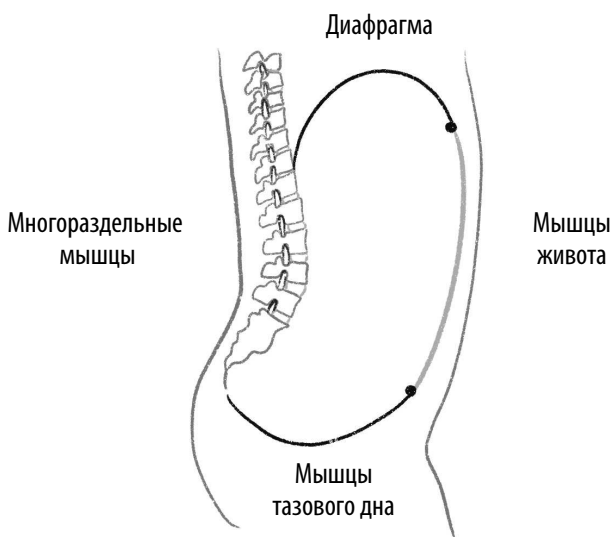
- ▶ через несколько часов после родов;
- ▶ через одну-две недели после родов;
- ▶ через месяц после родов;
- ▶ через два месяца после родов;
- ▶ через полгода после родов;
- ▶ через год после родов.

13 ►►

Чем раньше, тем лучше! Первые упражнения лечебной физической культуры (ЛФК) нужно начинать через несколько часов после родов, при этом неважно, были ли у тебя вагинальные роды или кесарево сечение. Первые упражнения мы начинаем практически сразу. Примерно через две недели можно добавить мягкие тренировки для улучшения подвижности грудного отдела позвоночника, для стоп, для деликатного укрепления мышц живота, ягодиц. Постепенно каждую неделю эти упражнения можно усложнять. Разумеется, никакого разговора об интенсивных или прыжковых тренировках в первые месяцы после родов речи не идет. Важно, чтобы ты выполняла упражнения, следуя лестнице прогрессии, то есть постепенно усложняя их и увеличивая

нагрузку, — это первый принцип. Второй принцип, и он самый главный: тренировки должны строиться изнутри наружу. Что это значит?

У нас в теле есть так называемый висцеральный цилиндр, или внутренний кор — это мышечный цилиндр, который образован сверху грудобрюшной диафрагмой, снизу — мышцами тазового дна, поперечной мышцей живота — по кругу и многораздельными мышцами поясницы — сзади. Во время беременности этот цилиндр претерпевает огромное количество изменений, и после родов важно восстановить его стенки.



Висцеральный цилиндр

На практике же молодые мамы попадают к реабилитологу или начинают тренировки через несколько месяцев или даже лет после родов. Зачастую у жен-

щин нет понимания послеродового восстановления — мы просто хотим похудеть и накачать пресс. Мы не задумываемся о нарушениях глубокого висцерального блока и осанки, которые произошли не только из-за физиологических изменений опорно-двигательного аппарата во время беременности, но и из-за вынужденного положения тела с малышом на руках. Мамы не осознают уязвимости своего тела и ради стройности начинают тренироваться так, что в итоге только вредят здоровью.

Казалось бы, в первые часы после родов... что может быть раньше? На самом деле в вопросе к этому тесту я немного слукавила. Дело в том, что начинать послеродовое восстановление нужно намного раньше!

Поздно начинать послеродовое восстановление после родов!

Состояние после родов обусловлено многими факторами, но очень важный из них — состояние, в котором ты вошла в беременность.

Если ты поддерживала умеренную физическую нагрузку годы до беременности, сбалансированно питалась, следила за здоровьем, шансы на быстрое послеродовое восстановление значительно увеличиваются.