Автор: Fogrinn
20.05.2007 05:38 -

Вы стали мамой. Позади первые недели после родов: первые и восторги и поздравления, более близкое знакомство с малышом, швы зажили, лактация наладилась.

Полтора месяца сексуального воздержания, которые рекомендуют врачи, истекли, и вот уже муж, изголодавшийся в определенном смысле, с нетерпением посматривает в сторону спальни. Посматривает и… натыкается на полное нежелание с вашей стороны.Что это? Послеродовая депрессия, - успокаиваете вы себя и алчущего супруга, - мол, ничего, все через это проходят, само как-нибудь пройдет.

Действительно, послеродовая депрессия - удел большинства молодых мам. С ней сталкиваются до 80 % женщин. Самые разные чувства бередят душу и мешают наслаждаться новым статусом. Это и страх, и беспомощность, и чувство одиночества. А тут еще и желание пропало начисто. Если в такой трудной ситуации женщина не находит поддержки у супруга, её состояние только усугубляется. Справедливости ради надо сказать, что в последнее время послеродовой депрессией стали страдать… да, да мужчины! Жена всецело поглощена ребенком, и муж чувствует себя покинутым.

Что же делать? Главное - понять, что послеродовая депрессия явление временное и рано или поздно пройдет, а те взаимопонимание и поддержка, которые вы проявите, останутся с вами навсегда и только укрепят ваш брак

Мужчины, крепитесь! Ваша жена не всегда будет такой: располневшей, подавленной и измученной недосыпом. Во всем виноваты гормоны! Гормональный фон будет нарушен в течение года. Дело в том, что уровень самых "женских" гормонов - эстрогенов и прогестерона резко падает сразу после родов. На сцену выходит пролактин, именно от него зависит успешность грудного вскармливания.

Но это конечно не означает, что надо отказаться от кормления грудью. Ни в коем случае! Материнское молоко - это то лучшее, что вы можете дать своему малышу. У

новорожденных нет своего иммунитета, они получают его в виде готовых антител в составе вашего молока. С ним же малыш получает и массу других питательных веществ, которых нет в искусственных смесях. На самом деле уход за малышом, включая грудное вскармливание, и интимные отношения вполне гармонично уживаются.

Конечно, у вашей жены преобладает доминанта материнства и кормления, поэтому многие желания отодвигаются на второй план. Но это не значит, что её чувственность спит мертвым сном. Секрет тут прост: чем больше женщина высыпается, тем больше у неё сил и желаний заниматься сексом. Обеспечьте жене отдых настолько, насколько это возможно, особенно в первые недели после родов, поощряйте помощь родственников, вместе выбирайтесь куда-нибудь. Возьмите за правило, хотя бы один вечер в неделю целиком посвящать друг другу. И ни в коем случае не соревнуйтесь с малышом за мамино внимание. В любом случае вы проиграете. Так, если вы наконец-то смогли выкроить время для занятий сексом, а малыш именно в этот момент начал плакать, не выказывайте своего неудовольства. Лучше помогите жене его успокоить. Будьте уверены, она это оценит, и вы вместе вернетесь к прерванному занятию с еще большим энтузиазмом.

Нередко восстановлению прежней чувственности мешает расширение влагалища. Для того, чтобы вернуть ему прежнюю форму, врачи-гинекологи рекомендуют выполнять упражнения Кегеля, тренирующие мышцы промежности и вагины. К сожалению, упражнения и позы, уменьшающие размеры влагалища, далеко не всегда могут решить проблему. На достаточно длительный промежуток времени у женщины вероятно значительное ослабление полового возбуждения и отсутствие оргазма. У мужчин также может быть ослабление половой чувствительности из-за недостаточного обхвата полового члена вследствие расширения влагалища. В данном случае, единственный способ восстановить утраченную гармонию сексуальной жизни - интимная пластика. Операция интимной пластики по ушиванию размеров влагалища - задняя кольпорафия вернет в семью полноту интимной жизни.

Гинекологи многопрофильного медицинского центра "Альтернатива" - готовы помочь вам в решении любой деликатной проблемы.

Новоиспеченным мамам свойственно мучиться сомнениями по поводу собственной

привлекательности из-за изменившихся форм, увеличения веса, появившихся растяжек и разбухшей груди. В данной ситуации очень многое зависит от мужчины. Супругу следует приложить определенные усилия, чтобы убедить любимую в том, что она так же желанна и любима, как и прежде. Женщине же в свою очередь надо найти время для визита к диетологу, который составит для неё индивидуальный план питания. Правильно подобранное меню в комплексе с лечением поможет избавиться от набранных килограммов.

И помните, трудности первых месяцев Вашей жизни с ребенком отойдут в прошлое, но останется бесценный опыт взаимопонимания, Любви и поддержки.

Лечебно-диагностический центр "Альтернатива":

Москва, Б. Староданиловский пер., д. 5, метро "Тульская"

тел.: (495)105 - 77 - 54 (многоканальный)

(499)130 - 65 - 72 (круглосуточно)

ежедневно с 9-00 до 21-00, включая выходные и праздничные дни

www.alternativa-mc.ru