

Здоровье мамы

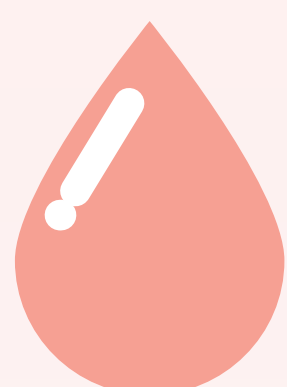
*Заботимся о себе
после рождения малыша*



Восстановление организма женщины после родов требует особого внимания. Ведь состояние малыша зависит и от самочувствия мамы.

Важно пройти обследования, посетить врача и особенно внимательно следить за своим эмоциональным состоянием.

Медицинские анализы после родов



Общий анализ крови

показывает уровень эритроцитов, гемоглобина, лейкоцитов и свертываемость. Нужен для оценки ключевых маркеров послеродового периода и корректировки плана восстановления



Анализ ТТГ

отражает уровень основного гормона щитовидной железы. Нужен для оценки уровня энергии и эмоционального состояния



Анализ на ферритин

говорит о запасах железа в организме и отсутствии или наличии железодефицитной анемии, которая часто встречается при беременности и ГВ



Анализ на витамин D

указывает, насколько хорошо усваиваются микроэлементы, особенно кальций. Нужен маме для поддержки костной системы

Визит к гинекологу после родов

Рекомендован через 4—6 недель после окончания кровянистых выделений

После родов матка сокращается и восстанавливается. В результате отделения плаценты появляются выделения, напоминающие менструальную кровь, — лохии. Процесс заживления раневой поверхности занимает от двух недель до двух месяцев.

Зачем проводится прием?

Врач оценивает состояние матки и шейки матки, корректирует план восстановления. При необходимости проверяет заживление швов, берет мазок на флору и назначает УЗИ органов малого таза.

На приеме можно обсудить регулярность менструального цикла, возвращение к интимной жизни и методы предохранения.



Психологическое здоровье мамы

Новый ритм жизни и забота о малыше требуют внимания, внутренних ресурсов. Советы ниже помогут поддерживать эмоциональное состояние и сохранять психологическое равновесие.



Просим помощи
у близких
и делегируем
бытовые задачи



Организуем
режим отдыха
и сна



Проводим хотя бы
немного времени
за любимыми
занятиями



Питаемся
сбалансированно
и разнообразно



Гуляем на свежем
воздухе и общаемся
с подругами,
молодыми мамами



Выделяем время
для уединения



Д. Р. Долгаршина
врач-психиатр, психотерапевт

Как молодой маме справиться
с усталостью и всегда
оставаться в ресурсе

[Читать статью](#)



МАМАКО® — бережное детское
питание на козьем молоке
с рождения до 3 лет

Детские смеси



Комфорт пищеварения



Развитие мозга и зрения



Поддержка иммунитета



На основе цельного
козьего молока



Адаптированные детские молочные смеси
сертифицированы «Халяль»*

ПРОИЗВЕДЕНО В ИСПАНИИ



Без пальмового масла и его производных

Полезный прикорм

МАМАКО® — все самое лучшее и ценное для роста
и развития малыша. Разнообразие, которое дарит ребенку
радость новых открытий и повышает интерес к еде.

13

вкусных
и полезных каш

2

нежно-сливочных
овощных супа

6

фруктовых пюре
с козым творожком



* Сертификат № ИН-400/1.6/О/3 (Испания)

Грудное молоко является лучшим питанием для младенцев. ВОЗ рекомендует
исключительно грудное вскармливание в течение первых 6 месяцев жизни ребенка
и продолжение грудного вскармливания после введения прикорма до возраста
2 лет. Перед вводом новых продуктов в рацион малыша необходимо проконсульти-
роваться со специалистом. Для питания детей 0+, 4+, 5+, 6+, 8+, 12+ мес.
Товар сертифицирован.

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ
8-800-234-35-65
(ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ)

ПОДРОБНЕЕ О ПОЛЬЗЕ МАМАКО®
www.mamako.ru