



Лечебное белье для беременных



А.Е. Волченков,
координатор проекта
www.ortoexpert.ru

БЕРЕМЕННОСТЬ, БУДУЧИ ОДНИМ ИЗ САМЫХ ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫХ ПЕРИОДОВ В ЖИЗНИ ЖЕНЩИНЫ, НЕСЕТ С СОБОЙ ОПРЕДЕЛЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ, ОТРАЖАЮЩИЕСЯ НА ЕЕ ЗДОРОВЬЕ И В ПОСЛЕДУЮЩЕЙ ЖИЗНИ.

Одной из часто проявляющихся во время беременности проблем является повышение пластичности соединительной ткани во всем организме. Под влиянием гормонов, вырабатываемых буквально с первых дней беременности, соединительная ткань становится более податливой, мягкой. Такой приспособительный механизм снижает вероятность разрывов, повреждения костей таза, предотвращает родовые травмы у ребенка.

В связи с ранней подготовкой соединительной ткани к родам некоторые органы и системы организма женщины, испытывая во время беременности повышенные нагрузки, могут страдать от "излишней мягкости" основной каркасной ткани.

Во время беременности (особенно повторной) часто проявляются или обостряются такие заболевания и состояния, как варикозное расширение вен нижних конечностей и прямой кишки, миопия, проблемы с пояс-

ничным отделом позвоночника и т. п. Например, согласно статистике, около 58% первичной варикозной болезни у женщин манифестирует именно во время беременности.

Кроме этого, женщин во время беременности беспокоят и некоторые другие состояния, также связанные с изменением режима функционирования соединительной ткани. Наиболее известные из них – стрии, или растяжки, появляющиеся на коже живота, груди и в области поясницы. Пожалуй, эти неприятности являются самыми заметными и самыми волнующими для будущих мам.

Как и лечение любых других заболеваний во время беременности, терапия перечисленных состояний сильно осложняется из-за опасности фармакотерапии. Многие препараты, эффективные в "обычной жизни", беременным не рекомендованы и даже противопоказаны, поэтому на первый план поддержания активности и здоровья во время беременности выходят изделия медицинского назначения (ИМН). При правильных рекомендациях и подборе они не оказывают по-



бочных эффектов и при этом значительно облегчают жизнь будущей мамы.

Какие же изделия можно рекомендовать беременным и кормящим женщинам?

Если мы оставим за рамками данной статьи ортопедические стельки и компрессионный трикотаж, про которые наш журнал уже неоднократно рассказывал, то в группу изделий для беременных и кормящих женщин чаще всего включают:

- бандажные изделия для использования во время беременности;
- бандажные изделия для использования в раннем послеродовом периоде;
- послеродовые бюстгалтеры для кормящих мам.

Рассмотрим подробнее первую группу бандажных изделий.

Бандажные изделия для использования во время беременности

Основными задачами ИМН, предназначенных для использования во время беременности, являются:

- **предотвращение развития “растяжек” на коже живота.** Появление стрий связано в первую очередь с растяжением кожи живота во время быстрого увеличения его объема во второй половине беременности. Особенно быстро стрии развиваются на боковых поверхностях живота, опускающимся вниз. Ткани дермы в таком случае растягиваются очень быстро, появляются участки надрывов, на месте которых образуются сначала багрово-красные (“развивающиеся”, “молодые”), а потом белые (“старые”) рубчики или даже рубцы, состоящие из грубой соединительной ткани;
- **предотвращение перерастяжения прямых и косых мышц живота.** Это состояние может возникать при значительном весе плода, многоводии, многоплодии. Мышцы передней стенки живота при перерастяжении плохо выполняют свои поддерживающие функции, что впоследствии может привести к образованию грыжевых выпячиваний в области передней линии живота и в области пупка;
- **стабилизация положения плода на поздних сроках беременности.** Поздние сроки беременности, буквально за несколько недель пред родами, являются очень значимыми с точки зрения соотношения плода и таза женщины. Известно, что головные предлежания плода с точки зрения ведения родов и здоровья младенца предпочтительнее предлежаний тазовых. Высокая активность плода на последних неделях беременности может приводить

к поворотам и изменению его положения в малом тазу, что легко провоцирует тазовые предлежания;

- **разгрузка поясничного отдела позвоночника.** Поясница у беременных – “слабое место”. Жалобы на боли или дискомфорт в пояснице предъявляет практически каждая будущая мама. Смещение привычного положения центра тяжести вперед, повышающийся вес, усиленная работа позвонков и связок поясницы – вот эти причины порой становятся бичом беременных, провоцируя боли и дискомфорт в нижней части спины;
- **снижение повышенного тонуса матки.** Повышенный тонус матки – угроза не только с точки зрения угрозы выкидыша, но и опасность неправильного развития плода. Некоторое замещение функций матки за счет внешней поддержки приводит к снижению тонуса и, следовательно, к уменьшению вероятности возникновения осложнений во время беременности.

В связи с этим производители бандажной продукции для беременных разработали несколько типов поддерживающих изделий. В настоящее время среди этих изделий выделяют бельевые бандажные, ленточные бандажные и корсетные конструкции. Каждая подгруппа изделий имеет свои показания к применению и свои особенности при использовании.

Бельевые бандажные

Бельевые бандажные изготавливаются на основе обычного нижнего белья (пantalоны, трусы различной высоты, бельевые корсеты). Специальные свойства этим изделиям придать путем встраивания в конструкцию вставок различной степени эластичности. Чаще всего подобные эластичные вставки имеют вид ленты, поддерживающей живот снизу. В зависимости от конструкции конкретного изделия ленты могут быть как вшитыми в конструкцию, так и накладными, расположенными на наружной части изделия. Ленты выполняют функции поддержки живота, предотвращают перенапряжение мышц.

Бандажные бельевой группы обладают хорошими эстетическими характеристиками, являются наиболее мягкими из всех бандажей для беременных, максимально близки по своим свойствам к обычному белью, однако они проявляют слабые поддерживающие характеристики, эластичные ленты часто растягиваются (особенно на большом сроке беременности) и перестают выполнять свои функции. В изделиях этой группы чаще всего отсутствует возможность регулирования степени поддержки живота. Разгрузка пояс-



Сплошной эластик — полотно изготовлено из ленты, по всей ширине имеющей одинаковую плотность.

Полосный эластик — полотно бандажа изготовлено из ленты, имеющей разную плотность по ширине: полосы эластичной основы чередуются с “пробелами”, улучшающими кожное дыхание.

ницы в изделиях осуществляется на самом легком уровне.

Свойства бельевых бандажей позволяют рекомендовать эти изделия на относительно ранних сроках беременности (не позже третьего триместра). Бельевые бандажи являются хорошим профилактическим средством для предотвращения проблем, возникающих во время беременности, и в первой половине беременности могут быть рекомендованы всем женщинам.

Бельевые бандажи носят на протяжении всего дня, вместо обычного нижнего белья. Изделия этой группы подбираются исходя из размеров, соответствующих размерной сетке одежды.

Ленточные бандажи

Ленточные бандажи изготавливаются из медицинского эластичного материала, сплошной или полосной вязки. Для удобства ношения основная часть бандажа делается профилированной, с вырезом под живот. Крепление бандажа осуществляется на передней поверхности, под животом, с помощью застежек-липучек, позволяющих регулировать степень поддержки живота. Нередко в конструкцию бандажей из эластичного материала включены дополнительные затяжки, с помощью которых достигается необходимая степень разгрузки поясницы. Затяжки размещаются с наружной стороны изделия, их крепление к основе производится с помощью липучек.

Нередко задняя часть изделия имеет дополнительный слой материала или карман для вставки вкладок из упругого материала (пластика или плотного картона). Эти добавления в конструкцию способствуют более выраженной разгрузке поясничного отдела позвоночника. В отличие от бельевых бандажей, конструкция ленточных изделий предполагает, что разгрузочную функцию и поддержку живота осуществляет само изделие, а не его отдельные элементы.

Ленточные бандажи хорошо разгружают поясницу, оказывают выраженное фиксирующее действие

на живот, отлично предотвращают появление растяжек и стабилизируют положение плода. Отличаются длительным сроком службы и выраженным лечебным эффектом. Однако бандажи из ленты толще бельевых, несколько ухудшают кожное дыхание, их внешний вид выдает в них специальные изделия.

Рекомендуют изделия из ленты при нормо- и гиперстеническом телосложении женщины, при выраженной прибавке в весе за время беременности, больших размерах плода, наличии выраженных проблем с поясницей, быстром развитии стрий. Показаниями к использованию ленточных бандажей является беременность на поздних сроках (второй и третий триместры).

Бандажи из ленты можно носить как в течение всего дня (например, при повышенном тонусе матки), так и при повышенных физических нагрузках (при появлении признаков напряжения поясницы). Размер изделий определяется исходя из окружности туловища, измеряемой по линии талии сзади и под животом спереди. Каждый производитель изделий предоставляет для подбора собственную таблицу измерений, которой необходимо придерживаться при подборе бандажа. Ленточные бандажи носят на нижнем белье.

Корсетные бандажи для беременных

Корсетные конструкции дородовых бандажей относят к специальным изделиям, их производит всего несколько компаний. Как правило, эти изделия реализуются через специализированные салоны и магазины (т. е. реализующие ортопедические изделия).

Конструкция корсетных бандажей для беременных включает в себя более широкую “спинку” из эластичной ленты, а также ребра жесткости, размещенные в карманах на задней стороне изделия. Дополнительные затяжки, более мощные по сравнению с ленточными бандажами, завершают ряд конструктивных особенностей этих изделий.

Корсетные бандажи рекомендуются при многоплодной и многоводной беременности, очень крупных размерах плода. Кроме этого, характерным показанием для рекомендации корсетных бандажей специалисты считают травмы и/или заболевания позвоночника в анамнезе у беременной женщины.

Применение корсетных изделий для беременных необходимо согласовывать с врачом. Правила подбора, использования и размерные особенности этой группы совпадают с характеристиками ленточных бандажей. Режимы и сроки ношения таких изделий назначает врач.