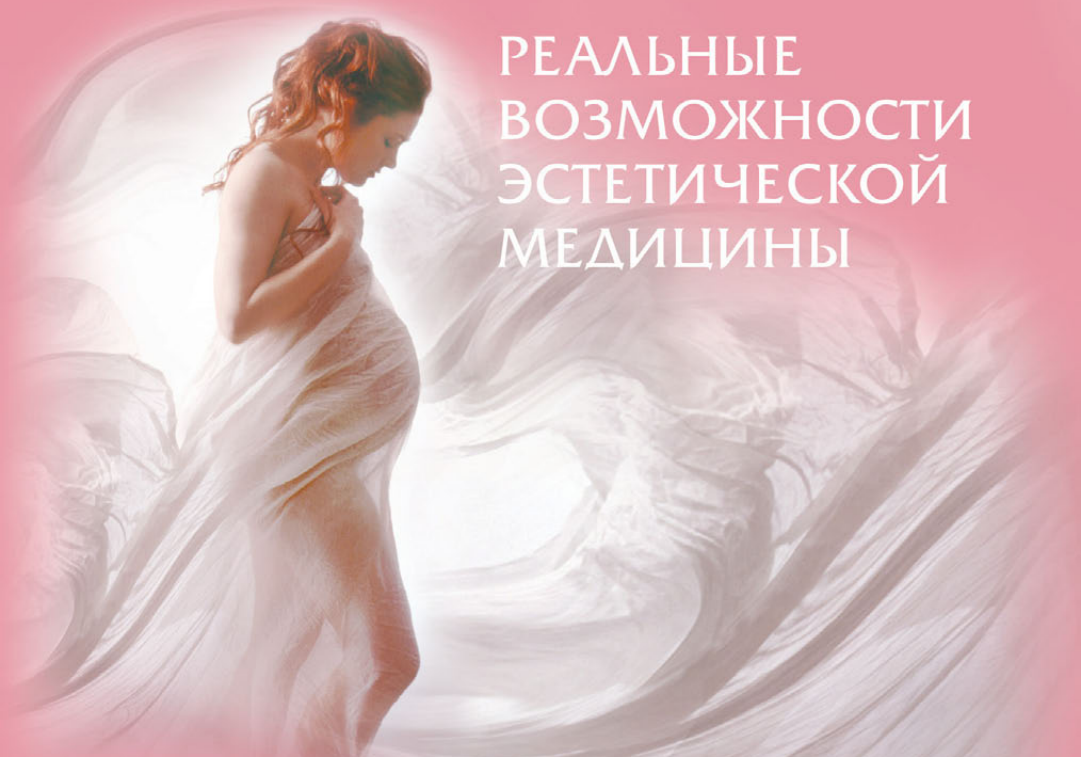


Роксана Белова

КРАСИВАЯ МАМА



РЕАЛЬНЫЕ
ВОЗМОЖНОСТИ
ЭСТЕТИЧЕСКОЙ
МЕДИЦИНЫ

ПОПУЛЯРНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ БИБЛИОТЕКА

ТАМАЗА МЧЕДЛИДЗЕ

Уважаемые читатели!



Не так много времени прошло с тех пор, как в нашу жизнь вошла коммерческая медицина.

Ее появление, безусловно, дало мощный толчок для внедрения множества новых медицинских услуг и новых современных технологий. Однако в условиях жесткой конкуренции рынок ведет себя достаточно агрессивно по отношению к потребителю. Ежедневно средства массовой информации обрушивают на него огромный поток

информации. К сожалению, чаще всего информационный продукт создается людьми, далекими от медицины, и сведения, которые он содержит, во многом противоречивы и ошибочны. Ситуация выглядит парадоксально: услуги коммерческой медицины сегодня у всех на слуху, а потребитель не всегда обладает достоверными элементарными знаниями.

Как помочь человеку разобраться в том, какая информация правильна, а какая ошибочна, где правда, а где вымысел, где миф, а где реальность? Как застраховать потребителя медицинских услуг от возможных разочарований и защитить репутацию честных, порядочных, преданных своему делу специалистов?

Так родилась идея создания Популярной медицинской библиотеки. Это серия книг, в каждой из которых изложена информация о тех медицинских услугах, которые вызывают у потребителя наибольший интерес и одновременно окутаны множеством мифов. Авторы книг — врачи, практикующие специалисты. Я привлек к работе тех людей, которыми дорожу и мнению которых доверяю. На страницах книг представлен их личный каждодневный опыт, знания и профессиональное видение вопроса, сформировавшееся на протяжении многих лет. При этом книги написаны максимально понятным языком, в формате общения врача и пациента.

Надеюсь, что предлагаемое Вашему вниманию издание поможет Вам правильно ориентироваться в области современной коммерческой медицины.

С уважением,

доктор медицинских наук Тамаз Мчедлидзе.

КРАСИВАЯ МАМА

РЕАЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ
ЭСТЕТИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ

Восстановление красоты после родов — комплексная задача, решение которой предполагает своевременное и правильное сочетание различных методов эстетической медицины. Я задался вопросом: кто из специалистов мог бы осветить данную тему? И попросил сделать это Роксану Акбаровну. Именно она стояла у истоков эстетической медицины в России. Через ее врачебную деятельность прошли все этапы становления данной отрасли, и она, как никто другой, знает все ее возможности. Вместе с тем, много лет она работает в тесном взаимодействии со специалистами других направлений медицины, что позволяет ей видеть проблему широко и системно.

... Доктор медицинских наук Тамаз Мчедлидзе

СОДЕРЖАНИЕ

ЗОНЫ РИСКА	4
Гормональные бури.....	4
Внимание: зубы!.....	6
В зоне риска — кожа	7
МЕРОПРИЯТИЯ ПЕРВОЙ ОЧЕРЕДИ	9
Меню на двоих*	10
Правила движения.....	12
Гимнастика для кожи.....	13
О вакуумном массаже.....	13
Массаж в четыре руки.....	18
Во что завернуться?.....	18
О ДОМИНАНТЕ БЕРЕМЕННОСТИ	20
В ПЕРИОД ЛАКТАЦИИ	22
Ультразвук против целлюлита.....	22
Выбираем обертывания.....	22
Еще раз о зубах.....	23
ПОСЛЕ РОДОВ	24
Чтобы волосы не «терялись».....	24
Восстанавливающий маникюр.....	25
«Хитрый» жир и проблемы фигуры.....	26
Выбор метода.....	27
Электромиостимуляция: альтернатива гимнастике...27	
Мезотерапия: «коктейли» для кожи.....	28
Когда необходима хирургия?.....	28
Липосакция: коррекция «жировых ловушек».....	29
Абдоминопластика: снимаем «фартук».....	32
Восстановление формы груди.....	34
НАБЛЮДЕНИЯ И РАЗМЫШЛЕНИЯ	36
О несостоятельных обещаниях и обманутых ожиданиях...36	
Какой доктор лучше?.....	38
Для тех, кому за 40.....	39
ПРИЛОЖЕНИЯ	41
ОБ АВТОРЕ ЭТОЙ КНИГИ	43

Зоны риска

Общеизвестно, что после родов под угрозой могут оказаться многие важные составляющие женской красоты. Нередко меняется фигура: появляются лишние килограммы, ухудшается форма груди, выпадают волосы, ломаются ногти, портятся зубы, ухудшается состояние кожи, появляются растяжки. Какие же причины лежат в основе тех или иных проблем?

Попробуем разобраться в этом.

Во время беременности в организме женщины происходят серьезные изменения.

Гормональный фон и весь организм подвергаются мощной встряске: сначала обычное состояние сменяется беременностью, затем следуют роды, кормление ребенка, после чего организм вновь перестраивается в привычный режим работы.

Каждое из этих состояний характеризуется своими особенностями. Многие

здесь зависит от способностей организма к адаптации, то есть возможности быстро и без ущерба для себя переходить с одного режима работы на другой, а также от состояния гормональной сферы.

ГОРМОНАЛЬНЫЕ БУРИ

К рождению ребенка материнский организм начинает готовиться заранее. И в первую очередь меняется гормональный фон. В организме каждого человека сосуществуют два типа половых гормонов — эстрогены и андрогены. От их баланса зависит многое: тип телосложения, контуры фигуры, форма и размеры груди, особенности роста волос и многое другое. В организме эти гормоны находятся в разных пропорциях, причем у женщин преобладают эстрогены, а у мужчин — андрогены. Поэтому иногда эстрогены называют женскими половыми гормонами, а андрогены — мужскими. Во время беременности гормональный

баланс еще больше сдвигается в пользу эстрогенов — они необходимы для нормального развития плода. Эстрогены стимулируют рост матки, принимают участие в развитии родового акта, расслабляют сосуды, способствуя нормализации повышенного артериального давления, оказывают стимулирующее действие на психику.

Меняющийся гормональный фон отражается и на обменных процессах, которые, в свою очередь, влияют на процессы жиरोотложения, особенно в отдельно взятых частях тела. Вся область талии, бедра, живот, нижняя часть спины обрастают жирком, а у некоторых — и жиром. Такую особенность женского организма природа предусмотрела специально для того, чтобы защитить плод от внешних механических воздействий. Но этот процесс, естественный с точки зрения природы, имеет негативные последствия с точки зрения эстетики.

В ряде случаев развивается *целлюлит* — состояние,

при котором нормальные жировые клетки перерождаются в атипичные конгломераты. При этом под кожей прощупывается не равномерное содержимое, а «комки», снаружи кожа напоминает «апельсиновую корку». Данное состояние не является заболеванием, как считают многие, это, в первую очередь, — отражение состояния гормонального фона, которое можно расценивать как своеобразное проявление женского начала.

Если мы посмотрим на полотна великих художников, творивших в эпоху Возрождения, то убедимся: в свое время женское тело, отягченное целлюлитом, было предметом восхищения. Через изображение тела, сплошь покрытого целлюлитной «рябью», люди поклонялись материнству, символизирующему начало новой жизни. Такие женщины были эталоном красоты. А если учесть, что мода движется по спирали, можно предположить, что через несколько веков такие жен-

щины снова будут популярны. Если, конечно, возможности эстетической медицины этому не помешают.

Интересно, что повышенный уровень эстрогенов способствует интенсивному росту волос на голове. У многих женщин во время беременности волосы становятся гуще, могут начать виться, появляется здоровый блеск. При этом появление волос на теле — процесс, за который отвечают андрогены, практически полностью подавляется. Поэтому утверждение о том, что во время беременности велик риск потерять волосы, лишено оснований. Такая неприятность может произойти уже после родов, когда гормональный фон вновь будет меняться, настраиваясь на свой «обычный» режим. И, если система жизнеобеспечения волос не успевает адекватно перестроиться, волосы могут начать выпадать.

Кстати, то же самое происходит и с ногтями. Ногти — это всего лишь слой отмершего кератина (рогового

вещества), который входит и в состав волос. Так же как и в случае с волосами, повышенная гормональная активность во время беременности положительно влияет на состояние ногтей. Они быстрее растут, становятся более крепкими и красивыми. Но, когда беременность заканчивается, из-за гормональной перестройки организма с ногтями могут возникнуть проблемы — они начнут расслаиваться и ломаться.

В обоих этих случаях необходимо принять соответствующие меры, о которых я расскажу ниже. А пока поговорим об опасных моментах во время беременности.

■■ ВНИМАНИЕ: ЗУБЫ!

Согласитесь: самые лучшие внешние данные могут испортить отсутствующие или проблемные зубы. Нужно знать: именно во время беременности зубы подвергаются серьезному риску. Почему так происходит?

В этот период материнский организм отдает все

ресурсы будущему ребенку. Если то, что нужно плоду, не поступает в организм извне, недостающее изымается из организма матери. Тратятся, а порой и истощаются резервы питательных веществ, запасы кальция, железа и других микроэлементов. И на фоне этого дефицита в первую очередь разрушаются зубы.

Дело в том, что у любого человека в твердых тканях зуба идет постоянный обмен микроэлементов: процессы деминерализации (истощения) и реминерализации (пополнения). Обычно эти процессы находятся в состоянии баланса, уравновешивают друг друга. Однако во время беременности, когда организм женщины целиком и полностью ориентирован на построение нового организма, процессы деминерализации начинают преобладать. Из тканей зуба «вымываются» необходимые плоду минералы, что приводит к разрушению зуба.

Даже в том случае, если зуб запломбирован, существует вероятность того, что

пломба под воздействием этих процессов не удержится в тканях зуба и выпадет. И, если своевременно не принять необходимые меры, зубы могут пострадать — и очень серьезно.

Кстати, в некоторых случаях дефицит питательных веществ и микроэлементов, в частности кальция, может не лучшим образом повлиять и на структуру ногтей, волос, а после родов эти проблемы могут стать поводом для беспокойства.

II ■ В ЗОНЕ РИСКА — КОЖА

Гладкая, бархатистая, нежная кожа — предмет гордости любой женщины. И как обидно бывает, когда во время беременности кожа, под воздействием дефицита тех же питательных веществ и микроэлементов, «высыхает», становится тонкой и ломкой, как пергамент. К тому же, во время беременности велика вероятность возникновения отеков. Причины их могут быть разными — это *токсикозы беременности*,

нарушение кровотока и лимфотока. На фоне токсикозов могут развиваться аллергические реакции, покраснения, повышается чувствительность кожи.

Но если все эти неприятности бесследно исчезают после ряда процедур, то *растяжки (стрии)* представляют собой более серьезную проблему. Возникают они как следствие интенсивного набора веса. При этом кожа растягивается, нарушается целостность соединительной ткани, образуются микроразрывы, которые внешне проявляются как небольшие красные или розовые «рубцы», со временем теряющие первоначальную окраску и приобретающие вид белых полос. С помощью методов эстетической медицины растяжки можно сделать почти незаметными, но, к сожалению, полностью избавиться от них не удастся. Поэтому принципиально важно не допустить их появления.

Как правило, появляются растяжки во второй половине беременно-

сти, когда идет наибольший набор веса. Обычно растяжки образуются на животе и на груди, то есть в тех местах, которые при беременности увеличиваются в размерах. На животе чаще всего растяжки появляются ниже пупка, поскольку именно в этой области растяжение кожи наибольшее. Иногда женщина может ни о чем не подозревать и обнаружить растяжки, лишь посмотрев на себя в зеркало. Тем более, что появиться они могут вдруг — буквально за одну ночь.

Растяжки не только некрасивы, они также не позволяют коже адекватно сократиться, поскольку поражают ее по всей глубине. После родов это создает дополнительный эстетический дискомфорт.

Итак, мы с Вами выяснили природу основных проблем, из-за которых внешность и фигура могут пострадать, и знаем, какие риски нас ожидают. Как их предотвратить? Оказывается, многих проблем можно избежать, если принять превентивные меры.

Мероприятия первой очереди

Первое, что нужно сделать, — выполнить санацию полости рта. Причем посетить стоматолога и вылечить зубы необходимо еще на стадии планирования беременности. На это есть две причины. Во-первых, у человека, имеющего кариозные полости, вместе с пищей в организм попадают и токсины, его «подтравливающие». Источник образования токсинов — проблемные зубы. Чем опасно такое положение вещей? Токсины, циркулирующие в организме беременной женщины, оказывают крайне негативное воздействие на организм плода. Кстати, по мнению специалистов, очаги хронических инфекций, «тлеющие» в полости рта, работают на преждевременное старение организма.

Вторая причина — непредсказуемость реакции организма беременной на воздействие различных препаратов, применяющихся при лечении, в том числе анестетиков.

Кроме того, лечение зубов — не самая приятная процедура, и во время ее проведения женщины почти всегда испытывают стресс, несмотря на то что у стоматологов существуют специальные щадящие программы лечения для беременных.

Однако если вылечить зубы еще до беременности, то после того как она наступит, посещение стоматолога превратится в удовольствие. Поддерживающие профилактические процедуры, которые необходимо проводить во время беременности, абсолютно безболезненны и даже приятны. Я говорю о профессиональной гигиенической чистке и так называемых реминерализующих процедурах. Они заключаются в том, что зубы покрываются специальными гелями и растворами и таким образом «напитываются» недостающими микроэлементами.

Проводить реминерализующую терапию рекомендуется каждые 3-4 месяца. В этом случае зубы останутся здоровыми, крепкими и после родов будут выглядеть прекрасно.

III ■ МЕНЮ НА ДВОИХ*

Не менее важная составляющая, которая оказывает непосредственное влияние на эстетику внешнего вида, — это полноценное и правильно сбалансированное питание. Существует заблуждение, что беременная женщина должна есть за двоих. Это не так. Напротив, если отдавать предпочтение высококалорийным продуктам, продуктам с большим содержанием жира и таким образом нарушать баланс поступления в организм питательных веществ, повышается вероятность рождения крупного ребенка, что, по мнению акушеров, может неблагоприятно влиять на процесс родов. Кроме того, излишки жира, которые образовались за время беременности, после родов не лучшим образом скажутся на фигуре, а избавиться от них будет достаточно проблематично.

Питание должно быть не только сбалансированным, но и рациональным, то есть достаточным для того, чтобы в организм матери попада-

ли не только питательные вещества, но и микроэлементы и витамины в необходимых пропорциях.

Врачи-диетологи обращают внимание: питание меняется в зависимости от срока беременности. В первой половине беременности меню не слишком отличается от привычного. Нужно только следить за тем, чтобы рацион был разнообразным и содержал в необходимом количестве белки, жиры, углеводы и минеральные соединения, в том числе кальция, фосфора, магния, железа. Что касается витаминов, в это время организм больше всего нуждается в витамине А (который называют витамином роста), витаминах группы В (В₁, В₂, В₆, В₁₂), а также витаминах С, Д, Е, ниацине и фолатине). Суточная потребность необходимых организму веществ во время беременности указана в **Приложении 1**.

Энергетическая ценность дневного рациона в первой половине беременности варьируется от 2550 до 2900 ккал,

в зависимости от роста женщины и типа конституции.

Во второй половине беременности (5-9 месяцы) по понятным причинам снижается двигательная активность женщины. Соответственно рекомендуется сократить и энергетическую ценность рациона — за счет ограничения употребления кондитерских изделий, варенья, конфет и за счет продуктов, содержащих животный жир. В день не рекомендуется съесть более 40-50 г сахара. Что касается жиров, они должны составлять до 30% от общей энергетической ценности рациона, причем предпочтение отдается жирам растительного происхождения.

Во второй половине беременности увеличивается потребность организма в белках — строительном материале для всего живого. Они должны составлять порядка 50% суточного рациона. Примерный набор продуктов в сутки и примерное меню на 1 день для женщины во второй половине беременности приведены в **Приложении 2**.

В отличие от первой половины беременности, когда рекомендуется принимать пищу 4 раза в день, с пятого месяца имеет смысл перейти на 5-6-разовое питание, то есть питаться чаще и несколько меньшими порциями. Такой режим питания более физиологичен, женщина не успеет слишком проголодаться, и поэтому довольствуется меньшим объемом пищи. И вероятность набрать лишние килограммы будет минимальной.

Обязательно нужно следить за своим весом. Нормальная прибавка массы во 2-й половине беременности в среднем составляет 300-350 г в неделю. А общее увеличение веса за весь период беременности не должно превышать 8-10 кг.

Во второй половине беременности увеличиваются размеры плода, начинают функционировать органы будущего ребенка — печень, почки, нервная система. Поэтому нет ничего удивительного в том, что в это время значительно увеличивается потребность женщины в вита-

минах. В этот период следует принимать поливитаминные препараты по рекомендации врача.

Очень важный момент — объем потребляемой жидкости. Во второй половине беременности рекомендуется употреблять 1-1,2 л свободной жидкости (напитки и первые блюда), при том, что общий объем жидкости (включая содержащие жидкости продукты, например фрукты) может составлять 2 л или чуть больше.

В последние недели беременности потребление жидкости уменьшают до 700-800 мл, поскольку в это время серьезно увеличивается нагрузка на сердечно-сосудистую систему и почки, что может приводить к отекам.

Нужно помнить: несбалансированное питание во время беременности чревато образованием дефицита необходимых организму микроэлементов. Отсюда могут возникать проблемы: страдают кожа, зубы, а впоследствии — волосы, ногти; в итоге внешний вид окажется

далеким от желаемого. Не лучшим образом скажется на внешности и избыточное количество потребляемой жидкости.

* В этом разделе даны рекомендации по питанию при благополучном течении беременности. Если женщина больна или беременность развивается с отклонениями от нормы, рацион и режим питания должен скорректировать лечащий врач в сотрудничестве с диетологом.

III ПРАВИЛА ДВИЖЕНИЯ

Известно: приход энергии в организм должен компенсироваться ее расходом. В период беременности физическая активность необходима. Другой вопрос, что она должна быть адекватной. В настоящее время во многих клиниках работают специальные школы для будущих мам. Во время занятий они среди прочего выполняют различные комплексы физических упражнений, делают дыхательную гимнастику.

На мой взгляд, идеальным видом физической нагрузки для беременной

женщины, особенно на поздних сроках, являются занятиями в воде. Почему? Со второй половины беременности у будущей мамы меняется центр тяжести тела и она вынуждена прогибаться назад — нагрузка на поясничный отдел позвоночника сильно увеличивается. Возрастает и нагрузка на ноги. Но в воде мы не чувствуем тяжести своего тела: наши позвоночник и суставы отдыхают. И в то же время правильно подобранный комплекс упражнений позволит укрепить все группы мышц.

Адекватные физические нагрузки — очень эффективный инструмент, позволяющий поддерживать тело в идеальном состоянии. Они не только укрепляют мышечный каркас, но и способствуют улучшению циркуляции жидкости в организме, в результате чего снижается отечность. Кроме того, физические нагрузки во время беременности — отличная профилактика заболеваний, в частности — варикозного расширения вен.

Но наиболее значительные резервы сохранения фигуры и внешности можно найти, воспользовавшись методами современной эстетической медицины.

II ■ ГИМНАСТИКА ДЛЯ КОЖИ

Нарушение минерального обмена в организме не может затронуть только его отдельные участки. Поэтому от дефицита микроэлементов страдают не только зубы или ногти, страдает весь организм. В том числе и кожа.

Пожалуй, это самый «больной» вопрос из тех, которые возникают у беременных женщин. Сухая кожа, нездоровый цвет лица с «расплывшимися» чертами, отеки, растяжки — все это может существенно омрачить жизнь после родов.

О вакуумном массаже

К счастью, среди методов эстетической медицины есть метод, которым можно воспользоваться во вре-

мя беременности и на этой стадии решить очень многие проблемы: провести профилактику растяжек, устранить отеки, приобрести здоровый цвет лица и гладкую, бархатную кожу. Я говорю о *методе вакуумного массажа*. Он достаточно известен; правда, у многих женщин словосочетание «вакуумный массаж» ассоциируется с традиционными «банками», которыми еще в детстве нас лечили от простуды. Некоторые и сегодня используют банки в косметических целях, однако дозировать такой «массаж» чрезвычайно сложно, в результате могут появиться сильные гематомы, а в дальнейшем в ряде случаев развиваются проблемы с кровеносными сосудами.

Современные аппаратные вакуумные массажи работают на принципиально ином уровне и в нескольких направлениях, в частности, улучшая работу кровеносной и лимфатической систем.

Наша кожа пронизана мелкими кровеносными сосудами — капиллярами.

Чем моложе кожа, тем лучше развита капиллярная сеть и, значит, тем лучше питание кожи — ведь именно через кровь в ткани поступают все необходимые вещества. Кровеносную систему образно можно представить в виде ирригационной, то есть оросительной сети каналов: крупных, более мелких и совсем узких. Когда система работает хорошо, то есть воды достаточно для орошения почвы, все вокруг начинает расцветать. Но если каналы иссыкают, увядает и жизнь. То же самое происходит и с нашей кожей. С возрастом капилляры начинают ссыхаться, на отдельных участках кожи наступает «засуха». И здесь на помощь приходит вакуумный массаж, который «оживляет» капиллярную сеть. В медицине это называется *улучшением микроциркуляции крови в тканях*. Причем такой массаж позволяет проводить работу дозированно, в зависимости от особенностей кровеносной системы каждого конкретного организма.

В результате увядающая кожа начинает «расцветать». Улучшается ее питание — она становится гладкой, свежей, значительно повышается ее эластичность, что позволяет предотвратить появление растяжек.

О том, что с возрастом ухудшается проходимость кровеносных сосудов, и о последствиях, которые может повлечь этот процесс, часто говорится в популярной медицинской литературе. Однако очень мало сведений о том, что точно так же страдают и лимфатические сосуды. А ведь последствия могут оказаться достаточно серьезными: нарушается отток лимфы от органов и тканей, из-за чего в них, в свою очередь, задерживаются шлаки — конечные продукты обмена веществ. Для беременной женщины, организм которой должен выводить не только собственные продукты жизнедеятельности, но и продукты жизнедеятельности плода, вопрос нормальной работы лимфатической системы особенно важен.

Каждый из нас хотя бы раз в жизни сталкивался с такой неприятной ситуацией, как засор в водопроводных трубах. Вспомним, что мы предпринимали в этом случае? Правильно! Брали в руки вантуз и делали несколько интенсивных движений, после чего застоявшаяся вода устремлялась в трубу, — и проблема была решена. Лимфодренаж с помощью вакуумного массажа очень похож на ликвидацию обычного засора в быту. Поскольку лимфатические сосуды и узлы расположены очень близко к поверхности кожи, за счет вакуумного воздействия они «прочищаются». Таким образом циркуляция лимфы в организме значительно улучшается; соответственно быстрее выводятся шлаки, а отеки — беда многих беременных женщин — уходят на глазах.

Правильное использование такого массажа позволяет достичь значительных улучшений состояния кожи — уходит сухость, изменяется цвет лица... Никакими аппликационными средств-

вами таких результатов не добиться. Но есть и еще один существенный момент. У каждого аппаратного метода, помимо местного воздействия, существует и общее воздействие на организм. Вакуумный массаж обладает прекрасным седативным, то есть успокаивающим, снимающим стресс эффектом. После процедур значительно улучшается сон, настроение с утра — прекрасное. За время моей практики такие процедуры выполнялись многим пациентам. Но один случай запомнился мне больше других.

...Самочувствие этой пациентки оставляло желать лучшего. Лечащий врач-гинеколог констатировала токсикоз второй половины беременности. При таком состоянии резко снижается выделительная функция почек, что сопровождается сильными отеками. Это вредит не только матери, но и плоду. Обычно дело заканчивается госпитализацией. Осмотрев женщину, я предложила провести курс процедур вакуумного и нейроседативного (антистресс-

сового) массажа на все тело. Однако будущая мама сначала согласилась только на процедуры на лице, несмотря на то что мы с коллегами уверяли ее: данные методики не стимулируют сокращения гладкой мускулатуры (матки), поэтому абсолютно безопасны.

Уже после первых процедур пациентка почувствовала себя значительно лучше. С одной стороны, на глазах стала спадать отечность тканей, а с другой — значительно улучшилось общее состояние: будущая мама стала крепче спать, повысилось настроение, ушла тревожность. Пациентка была настолько этому рада, что готова была ходить на процедуры только из-за того состояния психологического комфорта, который на нее оказывали эти методы. Процедуры очень помогли ей, и вскоре она уже делала их на всем теле.

Но самое главное — принятые действия спасли женщину от госпитализации, на которую собиралась направлять ее лечащий врач-гинеколог. Видя, что состояние пациентки день ото дня

меняется к лучшему, врач раз за разом откладывала госпитализацию. Через два дня после окончания курса процедур женщина пошла на плановые роды и стала мамой прекрасной здоровой девочки.

Это пример современного цивилизованного подхода к данной проблеме.

Очень важно выбрать правильную периодичность процедур и их продолжительность. Вакуумный массаж дает так называемый накопительный эффект, поэтому имеет смысл делать курс процедур. Иначе есть риск оказаться в роли Золушки, которая из принцессы превратилась в замарашку. По своему опыту могу сказать, что периодичность процедур 2-3 раза в неделю является оптимальной для получения стойкого эффекта. После курса интенсивной терапии, состоящего из 10 процедур, можно перейти на поддерживающий режим и использовать данный метод 1 раз в неделю.

С другой стороны, очень важно грамотное управление

процессом, поскольку действие этой процедуры во многом зависит от опыта и знаний специалиста, который их выполняет. Приведу пример. В оптимальном варианте вакуумный массаж развивает внутреннюю капиллярную сеть. Ткани питаются лучше, и, как следствие, улучшается состояние кожи. Но, если режим работы выбран неправильно, может развиться такое неприятное явление, как купероз, когда сеть сосудов «проступает» на коже. С другой стороны, тот же вакуум, настроенный в определенном режиме, способен решить и проблему купероза.

Таким образом, одна и та же методика в разных руках может как принести пользу, так и навредить. К сожалению, в современной медицине — это реальность.

Конечно, вакуумный массаж — только один из множества аппаратных методов, которые сегодня применяются в эстетической медицине. И каков будет эффект от их использования, в большей степени зависит от зна-

ний, опыта и даже интуиции врача, задача которого — выбрать наиболее подходящий вариант для каждого конкретного пациента, исходя из его состояния здоровья и индивидуальных особенностей организма.

Массаж в четыре руки

В дополнение к вакуумному массажу можно проводить массажи вручную (т.н. *мануальные массажи*).

Будучи правильно выполненной, эта процедура столь же эффективна для беременной женщины, сколь и безопасна. К тому же массаж не только благотворно влияет на состояние кожи, улучшает кровообращение и лимфоток, но и обладает хорошим релаксационным действием.

Однако и здесь есть несколько нюансов.

Во-первых, массажист, работающий двумя руками, не имеет возможности проработать тело симметрично. А именно такой вариант был бы оптимальным — ведь многие органы у нас парные,

позвоночник делит человеческое тело на равноценные половинки: у нас две руки, две ноги и т.д. Таким образом, массаж, который выполняется двумя специалистами в четыре руки, более физиологичен для организма, и соответственно действие его будет более эффективным.

Во-вторых, несмотря на кажущееся однообразие и простоту выполнения, разные типы массажей имеют принципиальные отличия и определенные механизмы действия. Поэтому здесь очень важно выбрать таких специалистов, которые владеют данными техниками осознанно. От этого зависит, будет ли получен от массажа максимально возможный положительный эффект или время и деньги окажутся потраченными впустую.

Во что завернуться?

Многие знают о благотворном влиянии на организм различных *обертываний*. Действительно, этот вид процедур значительно улучшает

ет состояние кожи, используется давно и с большим успехом. Однако во время беременности можно рекомендовать только *холодные обертывания*, которые, как ясно из названия, действуют охлаждающим образом. Хочу обратить внимание, что воздействие тепла на организм во время беременности противопоказано.

О пользе традиционных «горячих» обертываний я расскажу ниже, когда пойдет речь о процедурах, которыми может воспользоваться женщина после родов. Суть холодных обертываний заключается в следующем. На «проблемные» участки тела наносится маска (обычно из водорослей), которая дает охлаждающий эффект, способствующий интенсивному дренированию кожи и активизации циркуляции лимфы. Далее производится обертывание в полиэтиленовую пленку, затем минут 40 пациентка проводит под теплым одеялом. Первые 10-15 минут чувствуется холод с легким покалывани-

ем. Чтобы не было переохлаждения, процедуры проводятся в нагретом помещении, предлагается горячий чай.

Курс таких оздоровительных обертываний дает возможность очистить организм от шлаков, улучшить тонус кожи, и если не полностью устранишь, то «затормозить» рост целлюлитных образований.

Теперь мы с Вами знаем, какие основные превентивные меры можно принять во время беременности, для того чтобы после родов красота пострадала как можно меньше, и имеем представление о тех профилактических мерах, которые помогут решить эту задачу. Должна сказать, что будущие мамы, которые выполняют курс профилактических мероприятий в отношении своего тела, правильно питаются и получают адекватную физическую нагрузку, намного быстрее восстанавливаются после родов, чем те, кто принимает все эти меры уже после рождения ребенка. Так что во время беременности, безусловно, имеет

смысл воспользоваться процедурами, которые предлагает эстетическая медицина. Другой вопрос, что делать это надо с умом.

О доминанте беременности

В настоящее время методы эстетической медицины становятся все более популярны. Обращение к врачам-косметологам из модного веяния постепенно превращается в повседневную необходимость, становится частью социального статуса. Я считаю, что это очень обнадеживающая тенденция. Проблема в том, что далеко не все из этих методов можно использовать во время беременности. К примеру, все виды инъекций, применение клеточной косметики, то есть методы, основанные на внедрении в организм различных активных компонентов при беременности, противопоказаны, поскольку могут оказывать влияние на развитие плода, попадая к нему через питающую

его пуповину. Специалисты-гинекологи также не рекомендуют использовать во время беременности аппаратные методы, основанные на воздействии на организм различного рода токов и ультразвука.

Почему я говорю об этом? Случается, что забота о красоте собственного тела становится доминантой, и в погоне за внешностью будущие мамы забывают обо всем остальном. Они не понимают и не хотят понимать важности тех изменений, которые возникают в их жизни в связи с беременностью.

Мне вспоминается пациентка, которая буквально ходила за докторами по пятам, настаивая, чтобы и во время беременности ей делали процедуры, к которым она привыкла. Эти процедуры подразумевали использование активных компонентов, и, естественно, врач эстетической медицины, у которого она наблюдалась постоянно, отказал ей. Но пациентка ничего не хотела слышать. Она пошла на

хитрость: завела несколько медицинских карточек, обращалась к разным врачам. И когда все специалисты ответили ей отказом, была очень обижена... Это типичный пример, когда женщина психологически еще не готова к материнству. И здесь перед нами, врачами, встает дилемма. Конечно, проще всего отказать пациентке в тех процедурах, которые представляют опасность для будущего ребенка. Но, если женщина еще не поняла всей значимости предпринятого ею шага, она, скорее всего, отправится в другую клинику, в третью — пока не найдет место, где получит то, о чем просит. Последствия такого шага могут быть печальными.

Другой вариант — сделать все возможное, для того чтобы изменить ее настрой, объяснить, что красота собственного тела — это еще не все проблемы. Во время беременности самое главное — состояние будущего ребенка, и ей обязательно нужно помнить об этом. А

красоту можно сохранить и при помощи того минимального набора процедур, который во время беременности разрешен. Конечно, этот второй путь — более сложный, потому что подразумевает не только медицинскую помощь, но и психологическую поддержку. Однако, на мой взгляд, он единственно верный и не имеет альтернативы. А главное, такой подход приносит свои плоды. Возвращаясь к вышеприведенному примеру, могу сказать, что психологический настрой у пациентки изменился. Она перестала обижаться, доминанта беременности постепенно сформировалась, и будущая мама выполняла уже только те процедуры, которые были ей показаны.

Когда она вновь вернулась к нам после рождения ребенка, мы вступили в завершающую стадию поддерживающих мероприятий. И было очень приятно видеть, как буквально на глазах полностью восстановились и ее внешность, и фигура.

В период лактации

Итак, в Вашей жизни наступил новый этап — Вы стали матерью. Что можно предпринять в этот период, чтобы сохранить красоту?*

Нужно понимать: во время лактации (кормление грудью) организм матери и новорожденного остаются в тесной взаимосвязи. Если во время беременности плод получает питание через пуповину матери, то в период лактации новорожденный питается материнским молоком. Поэтому специалистами разрешены далеко не все процедуры, которые предлагает эстетическая медицина. Однако к тем профилактическим мероприятиям, о которых говорилось выше, уже можно добавить и некоторые другие.

* Разумеется, не стоит забывать о правильном питании и двигательной активности, иначе в период лактации будет трудно сохранить оптимальные формы. В это время велик риск набрать лишний вес, поэтому разумно будет обратиться за рекомендациями к диетологу и к специалисту по физической активности, которые разработа-

ют оптимальный для Вас режим питания и физических нагрузок.

УЛЬТРАЗВУК ПРОТИВ ЦЕЛЛЮЛИТА

Например, если проблема — целлюлит, есть смысл подключить к работе ультразвуковую терапию. За счет механического и теплового эффектов ультразвука жировые конгломераты «разбиваются», в организме усиливаются обменные процессы, улучшается микроциркуляция. Курс включает 12-15 процедур с периодичностью 2-3 раза в неделю. Хороший эффект достигается после 6 процедур, стойкий — после 15. Курс рекомендуется повторять через 6-8 месяцев. Ультразвук хорошо сочетается с другими косметологическими процедурами: вакуумным массажем, различными масками и обертываниями.

ВЫБИРАЕМ ОБЕРТЫВАНИЯ

После родов можно использовать любые виды

обертываний. В общих чертах их суть заключается в следующем. На первом этапе проводится *пилинг кожи* — для того чтобы отшелушить мелкие ороговевшие ее частички. Далее выполняется *мануальный массаж*. Причем тип массажа мы с пациенткой выбираем в зависимости от проблемы, с которой боремся (это могут быть целлюлит, растяжки и другие неудовлетворительные состояния кожи). Затем на тело наносятся различные составы, которые также выбираются исходя из конкретной проблемы. Следующий этап — *укутывание в слой воздухонепроницаемой пленки*. Если речь идет о горячем обертывании, используется *термоодеяло*, которое намотывается сверху.

Под пленкой создается определенное давление, под воздействием которого вещества проникают в кожу глубже, чем если бы они были нанесены на открытом воздухе. Термоодеяло способствует более интенсивному прогреванию. Горячие обертывания

расширяют сосуды, улучшают кровообращение, способствуют выведению шлаков из организма через поры. Через определенное время маска смывается и кожа обрабатывается легким кремом. Вся процедура занимает от получаса до двух часов.

В зависимости от того, с какой проблемой мы справляемся при помощи обертываний, получается соответствующий эффект: уменьшаются целлюлитные образования, подтягивается кожа, становятся менее заметными растяжки (если они есть), истончается жировой слой. Но надо помнить, что горячие обертывания имеют ряд противопоказаний, среди которых не только беременность, но и варикозное расширение вен, сосудистый тромбофлебит, хронические воспалительные заболевания органов малого таза.

II ■ ЕЩЕ РАЗ О ЗУБАХ

Очень часто пациентки, осознавая привлекательность белозубой улыбки, едва опра-

вившись после родов, просят выполнить им отбеливание зубов — в числе других восстанавливающих красоту мероприятий. Эту процедуру стоматологи рекомендуют проводить не ранее чем через три месяца после родов. Разумеется, отбеливание имеет смысл выполнять только в том случае, если полость рта полностью санирована и эмаль зубов достаточно крепкая. Поэтому здесь я еще раз хочу обратить внимание на своевременные профилактические мероприятия в отношении зубов.

|| После родов

Период лактации — достаточно непродолжительный, и рано или поздно он заканчивается. Теперь в нашем с Вами распоряжении весь спектр методик современной эстетической медицины. Предстоит решить, что именно предпочесть? Я советую прежде всего подойти к зеркалу и беспристрастно посмотреть на свое отражение.

Что же мы там увидим?

Если Вы принимали превентивные меры к тому, чтобы сохранить все достоинства своей внешности и фигуры, то есть правильно питались, вели достаточно активный образ жизни и во время беременности проходили курс поддерживающих процедур, то, скорее всего, останетесь довольны собой и высоко оцените свою предусмотрительность. Однако проблемы случаются и после родов. О самых распространенных из них мы сейчас и поговорим.

||■ ЧТОБЫ ВОЛОСЫ НЕ «ТЕРЯЛИСЬ»

Вы уже знаете, что во время беременности изменяется гормональный баланс за счет увеличения количества эстрогенов. После родов процесс идет в обратном порядке — эстрогены уже не столь нужны организму, и он перестает их вырабатывать в таком количестве. На этом фоне «первую скрипку» начинают играть андрогены. Что это означает на

практике? В первую очередь, при «обратной перестройке» организма возникает угроза выпадения волос — и ответственны за этот негативный процесс именно андрогены. Многие женщины, которые во время беременности могли похвастаться роскошной копной волос, начинают жаловаться на то, что при мытье головы и при расчесывании волосы начинают «сыпаться». В психологическом плане это очень тяжелый момент, который может повлечь депрессии, невроты, что только усугубит проблему.

Эффективную помощь здесь может оказать эстетическая медицина. Например, тот же вакуумный массаж (о котором я рассказывала выше), при работе на волосяной части головы и на воротниковой зоне улучшает кровоснабжение волосяной луковицы. С притоком крови к луковице попадают все необходимые питательные вещества, микро- и макроэлементы, кислород. И уже после нескольких процедур выпадение волос блокиру-

ется. Кроме вакуумного массажа, можно рекомендовать дополнительные мероприятия. В частности, используются различные питающие маски, которые наносятся на кожу головы аппликационно. Можно с помощью *мезотерапии* (то есть микроинъекций) в кожу головы вводить т.н. «коктейли», содержащие необходимые витамины, микро- и макроэлементы. Разумеется, предварительно следует провести исследование и выяснить, каких конкретных веществ не хватает в организме. В зависимости от результатов можно воспользоваться либо готовыми коктейлями, либо подобрать индивидуальный состав коктейля, формируя его из отдельных компонентов.

II ■ ВОССТАНАВЛИВАЮЩИЙ МАНИКЮР

Красивые руки с аккуратными блестящими ногтями — один из важных маркеров женской привлекательности. И бывает очень обидно, если после родов изящную фор-

му рук портят слоющиеся, постоянно ломающиеся ногти. Однако этой проблемы можно избежать, если обеспечить своевременный и правильный уход за ногтями и выполнять поддерживающие процедуры, улучшающие обмен ногтевой пластинки. Один из эффективных методов, которые практикуются в эстетической медицине, — *запечатывание ногтей, обогащение их витаминными и минеральными комплексами*, улучшающими структуру ногтя. Ноготь не будет слоиться, крошиться, не будет слишком мягким или излишне жестким. Кроме того, на решение этой проблемы хорошо работают *парафиновые ванночки и различные виды масок*. Такие процедуры, предварительно посоветовавшись с врачом-косметологом, можно выполнять и в домашних условиях.

Кстати, прекрасной процедурой, улучшающей общее состояние, является *точечный массаж рук*, который, однако, будет эффективен только в том случае, если выполняет его грамотный специалист.

III ■ «ХИТРЫЙ» ЖИР И ПРОБЛЕМЫ ФИГУРЫ

Интересно: при том, что гормональный фон после родов постепенно возвращается в первоначальное состояние, локальные жировые отложения, которые образовались во время беременности в нижней части тела (на животе, на бедрах, талии), исчезают далеко не всегда. Самостоятельно справиться с такой проблемой, как, впрочем, и с целлюлитом, практически невозможно. Очень многие молодые мамы озабочены этим.

Еще одна распространенная проблема — послеродовой «животик», образовавшийся в результате чрезмерного растяжения мышц передней брюшной стенки. Обычно после родов эти мышцы сокращаются, но, если во время беременности Вы двигались мало, а набор веса был достаточно большой, мышцы могут оказаться слишком растянутыми и ослабленными, что не позволит им сократиться полностью.

В ряде случаев после родов образуется значительный избыток кожи, которая после большого набора веса при беременности и резкого падения веса в родах адекватно сократиться не смогла.

III ■ ВЫБОР МЕТОДА

Ответ на этот вопрос зависит от очень многих факторов. И в первую очередь от того, выполнялся или нет курс поддерживающих процедур во время беременности. Имеет значение также и возраст пациентки, и особенности течения беременности, и наследственность, и то, какие по счету были роды.

Разумеется, мы, врачи, всегда выбираем максимально щадящую для пациентки методику. Если пациентка — молодая женщина, а роды были первыми, то, например, проблему «животика», который образовался после родов, чаще всего можно решить с помощью *электромиостимуляции* или дополнительных *физичес-*

ких упражнений; а улучшить состояние кожи, повысить ее эластичность и справиться с проблемой растяжек можно, используя метод *мезотерапии*. Остановимся вкратце на этих процедурах.

Электромиостимуляция: альтернатива гимнастике

Электромиостимуляция — это своеобразная принудительная гимнастика для мышц. Суть ее состоит в следующем. На мышцы накладываются специальные пластины, через которые переменный ток опосредованно воздействует через нервные окончания на мышцы. Возникает нагрузка, имитирующая сокращение мышц при различных физических упражнениях: *аквааэробике, аэробике, силовой тренировке*. В результате активизируются кровообращение и лимфоток, восстанавливается тонус, нормализуется обмен веществ. Эффект достигается без физических усилий, усталости и мышечной боли.

Мезотерапия: «коктейли» для кожи

Что касается *мезотерапии*, то, как я уже говорила, под этим термином подразумевается введение биологически активных веществ в средние слои кожи при помощи микроинъекций. Чем хорош этот метод?

В коже создаются своего рода депо, из которых препарат со временем выводится через мелкие кровеносные сосуды. Это достаточно длительный процесс, и за то время, пока препарат находится в депо, он успевает подействовать. За счет того что препараты вводятся глубоко в кожу, способ мезотерапии намного эффективнее, чем если бы то же средство наносилось на кожу аппликационно. К тому же, поверхностно можно наносить только те препараты, в основе которых низкомолекулярные соединения. Высокомолекулярные, т.е. соединения с большой молекулой, просто не «пронесут» сквозь узкие межкле-

точные пространства. Таким образом, метод мезотерапии дает абсолютную свободу выбора препарата — он зависит исключительно от того, какую проблему предстоит решить. Так же как и в случае с волосяным покровом, можно составлять самые разные комбинации — «коктейли» из отдельных компонентов, которые необходимы конкретному организму. Мезотерапия прекрасно работает на повышение упругости кожи, стимулируя синтез коллагена, устраняет целлюлитные образования, значительно сглаживает растяжки.

III ■ КОГДА НЕОБХОДИМА ХИРУРГИЯ?

Иногда становится очевидным, что терапевтическим путем проблему не решить. Понятно, что чаще всего это случается, если не выполнялись мероприятия первой очереди. Тогда мы вместе с пациенткой рассматриваем возможность применения более серьезных мер.

После родов это обычно *липосакция и абдоминопластика* (подтяжка живота).

Что представляют собой эти методы и чем они отличаются друг от друга?

Липосакция: коррекция «жировых ловушек»

Липосакция применяется в том случае, если на теле есть локальные жировые отложения, обусловленные типом телосложения. Как я уже говорила, при эстрогенном типе фигуры (а его имеют практически все только что родившие женщины) часто наблюдаются жировые отложения на бедрах, ягодицах, в области живота. Причем избавиться от них очень сложно — даже при серьезном общем снижении веса проблемные места худеют в последнюю очередь. Получается несоответствие: когда Вы, например, довольны своими бедрами, но Вас абсолютно не устраивает худоба лица. И, наоборот, когда лицо приобретает приемлемые очертания, бед-

ра их теряют. Для коррекции таких «жировых ловушек» и применяется липосакция. В настоящее время практикуются различные ее виды. Наиболее эффективна *ультразвуковая вакуумная липосакция*. Вкратце ее



До операции



После операции



До операции



После операции

технология заключается в следующем. Через небольшие разрезы в жировую ткань вводится ультразвуковой зонд, который, двигаясь определенным образом,

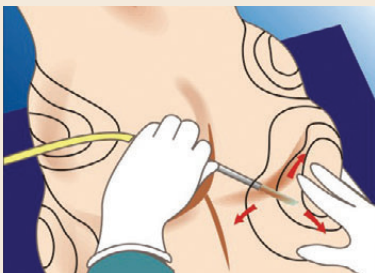
разрушает жир, превращая его в эмульсию. Далее при помощи вакуума эмульсия отсасывается. Одним из преимуществ такого метода перед другими является то, что ультразвук стимулирует сокращение кожи, и после липосакции кожа сокращается адекватно количеству убранный жира.

Бытует мнение, что липосакция — это несложная процедура, которую трудно назвать операцией. И действительно — снаружи никаких рубцов не видно. Однако подкожная травма очень обширна, особенно если вакуумом отсасывается большое количество жира. И восстановительный период — процесс подкожного рубцевания — достаточно длительный. Рекомендуется ношение компрессионного белья в течение 3 недель.

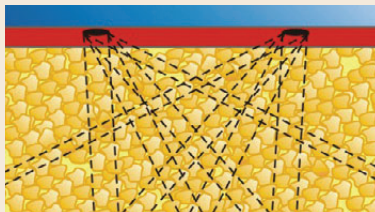
Существует заблуждение: многие считают, что после липосакции жир никогда не вернется на проблемные места. Это не совсем так. Новые контуры фигуры сохраняются до тех пор, пока



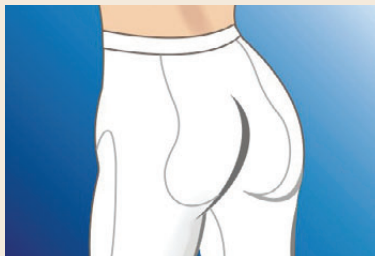
Определяется область липосакции, делаются разрезы 1-1,5 см



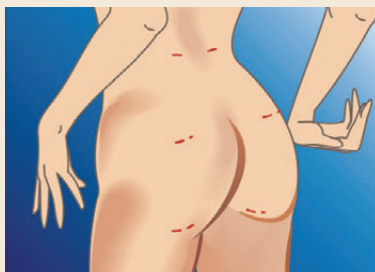
Через них под кожу вводятся специальные трубки-канюли. Сначала жировая ткань обрабатывается ультразвуком, приобретает вязкую консистенцию, что делает более легким ее последующее вакуумное удаление и более точным действия хирурга



Направление движений инструментов при липосакции должно быть строго продуманным, чтобы создать равномерное прореживание жировой ткани в большом и достаточно плоском пространстве



После операции необходимо носить специальное белье



Косметические швы на коже практически не видны, отек спадает через 2-2,5 недели

вес будет оставаться стабильным ($\pm 2-3$ кг). А если, например, поправиться на 10 килограмм, то отложится новый слой жира, и все

материальные и моральные усилия, затраченные на операцию, окажутся бесполезными. Решаясь на липосакцию, нужно обязательно помнить об этом. Для тех же, кто в состоянии поддерживать стабильный вес, липосакция — прекрасный вариант решения проблемы, поскольку, как я уже говорила, самостоятельно справиться с жировыми «ловушками» практически невозможно.

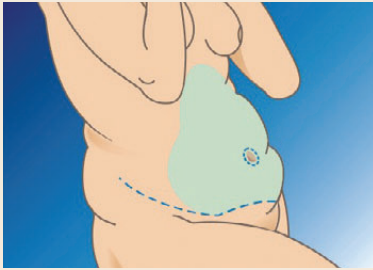
Абдоминопластика: снимаем «фартук»

Что касается *абдоминопластики*, то ее обычно рекомендуют женщинам, которые хотят восстановить фигуру после повторных, а иногда — многократных родов. Когда резервы терапевтических методик исчерпаны, мы предлагаем пациентке выполнить абдоминопластику. Кстати, при образовании большого количества растяжек бороться с ними терапевтическими методами проблематично: растяжка поражает кожу по всей ее глубине и

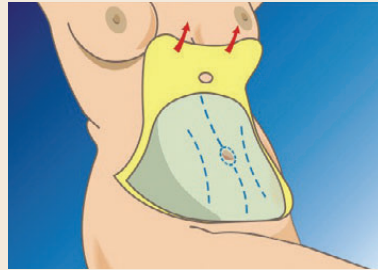
не позволяет ей сократиться. В результате кожа теряет свою эластичность и повисает «фартуком».

В ходе операции абдоминопластики кожу отделяют от нижележащих мышц, причем пупок остается прикрепленным к мышце. При необходимости прямые вертикальные мышцы живота сдвигают и сшивают. Кожу натягивают вниз и делают новое отверстие для пупка. Оставшуюся внизу лишнюю кожу отрезают, разрез закрывают и накладывают шов. Поскольку разрез делается в нижней части живота (от подвздошной кости с одной стороны до подвздошной кости — с другой), образовавшийся в ходе операции рубец не слишком заметен. Операция дает хороший результат и в ряде случаев является единственным способом восстановить хорошую фигуру.

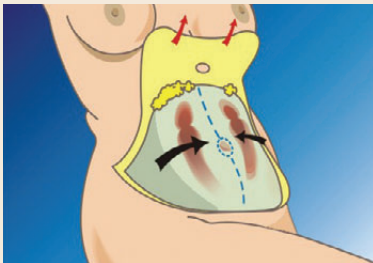
За годы практики я не раз встречала пациенток, которые считали, что во время беременности заботиться о себе не стоит. «Приду в клинику после родов, куплю несколько процедур или



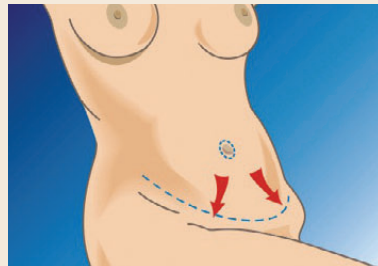
Перед операцией производится разметка, определяется площадь мобилизации кожно-жирового лоскута. Далее хирург делает два разреза: один вокруг пупка, другой — над лобковой областью



Затем удаляет избыток жира и кожи. На мышцы накладываются утягивающие швы, улучшающие форму живота и усиливающие выраженность талии



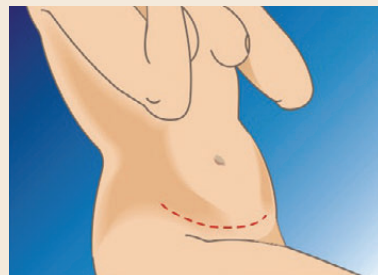
Отделяет кожу от мышц и тканей, которые образуют переднюю брюшную стенку до самой грудной клетки. Стягивает прямые мышцы передней брюшной стенки, сшивая по средней линии



Рубцы хирург скроет в лобковой области

оплачу операцию — и все станет как раньше», — полагают они. И заблуждаются.

Конечно, сегодня уровень возможностей эстетической



В течение шести месяцев рубцы сгладятся и побледнеют

медицины очень высок. При определенных условиях многие проблемы решаются с помощью современных технологий. Пластические хирурги, ими владеющие, добиваются прекрасного эстетического результата. Но все же они не волшебники.

Образно говоря, «волшебной палочкой» здесь скорее является профилактика, потому что, принимая превентивные меры, намного легче достичь желаемого. Более того, поддерживающие мероприятия обеспечат надежную защиту от возникновения серьезных проблем в будущем. И в течение долгих лет Вы сможете оставаться красивой и уверенной в себе женщиной.

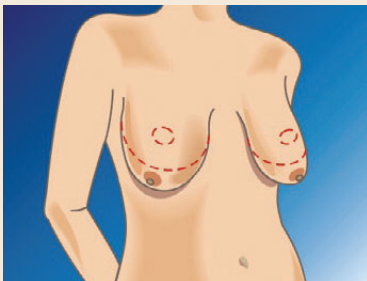
III ■ ВОССТАНОВЛЕНИЕ ФОРМЫ ГРУДИ

Почти во все времена грудь считалась главным атрибутом женской привлекательности. И порой пациентки очень расстраиваются, когда грудь, красивая в девичестве, после рож-

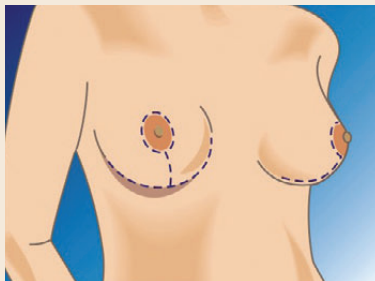
дения ребенка теряет свою форму. Понятно, почему это происходит: во время беременности и в период лактации грудь увеличивается, но после периода кормления молочные железы уменьшаются в размерах и возникает несоответствие: внутреннего содержимого молочной железы мало, а кожи много.

Увы! Здесь у нас, женщин, фактически нет выбора. Приходится либо смириться с тем, что красивой формы груди придется пожертвовать ради ребенка, либо обратиться к пластическому хирургу и выполнить подтяжку*. Иного способа привести грудь в порядок не существует. Никакими упражнениями обвисшую грудь подтянуть невозможно, потому что в молочной железе мышцы отсутствуют.

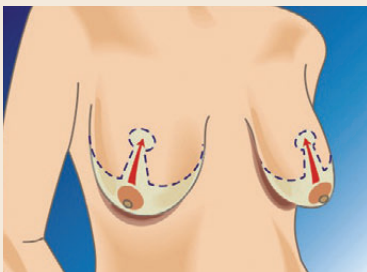
Не секрет, что многие молодые мамы отказываются кормить ребенка именно из-за боязни потерять красивую форму груди. И делают серьезную ошибку. Даже если Вы не будете кормить в то время, когда молоко



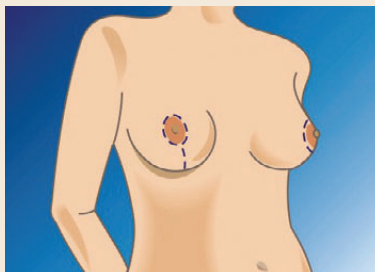
Хирург должен, не уменьшая объема железистой ткани, иссечь избытки кожи, чтобы получилась красивая естественная форма, появилась упругость и, если надо, симметрия



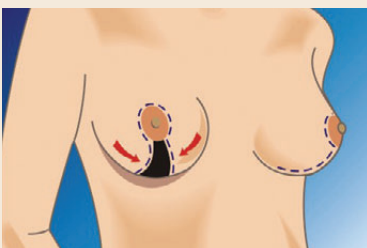
Чаще всего основные разрезы: 1 — ареола соска; 2 — по линии, ведущей к подгрудной складке; 3 — нижний, следы которого обязательно в подгрудной складке



Производится разметка



Иногда выполняют разрез 1 или 1-2



Убирается лишняя кожа и, если надо, немного жировой ткани

уже появилось, его так или иначе придется срезать; со временем грудь изменит форму — так что сохранить ее в первозданном виде все равно не удастся.

Но самое главное — нужно понимать: мать несет



До операции



После операции подтяжки

ответственность за своего малыша. Мать дала ему жизнь и должна дать ему крепкое здоровье. Грудное

молоко идеально приспособлено для кормления новорожденного. Это естественное для него питание, которое, по мнению специалистов-неонатологов, заложит основу для нормального развития ребенка. Поверьте, в будущем Вам обязательно представится возможность убедиться в справедливости принятого решения — кормить грудью.

Подробнее об этой области пластической хирургии можно прочитать в книге И.Кузнецова «Пластика груди: мифы и реальность», 2006.

Наблюдения и размышления

О НЕСОСТОЯТЕЛЬНЫХ ОБЕЩАНИЯХ И ОБМАНУТЫХ ОЖИДАНИЯХ

Разумеется, выбор метода восстановления красоты после родов — всегда совместная работа врачей и пациентки. Но я убеждена, что окончательное решение должны принимать специалисты. Я объясню, почему.

Пациентке сложно оценить достоинства и недостатки тех или иных методик применительно к себе. Отсюда нередко возникают проблемы. Случается, люди обращаются к нам, врачам, с просьбой сделать конкретные процедуры или даже провести пластическую операцию, которые, как им кажется, дадут необходимый эффект. В свою очередь, мы часто видим, что тот способ лечения, который выбрала для себя пациентка, не принесет ей пользы. Ведь невозможно терапевтическими методами подтянуть грудь или убрать живот, висящий как фартук. И, наоборот: иногда, для того чтобы избавиться от небольших излишков кожи, вовсе не нужна операция, на которой настаивает женщина...

На мой взгляд, взаимоотношения врача и пациента должны в первую очередь строиться на принципе абсолютной честности. И, если специалист сталкивается с неадекватными желаниями со стороны обратившегося

к нему пациента, его долг — объяснить, что путь, который он выбрал, ошибочный, и, со своей стороны, предложить альтернативный вариант решения проблемы.

Дальше события могут развиваться по двум сценариям.

Первый — выбирают пациенты, настроенные решительно. Они обращаются в различные клиники, в косметические салоны и продолжают настаивать на своем. В конце концов, они, к сожалению, находят специалистов, которые соглашаются выполнить эти манипуляции. Заплатив за них, пациент желаемого эффекта, по понятным причинам, не получает. И хорошо, если процедура окажется просто бесполезной, а не нанесет вреда здоровью. Обманутые в своих ожиданиях, разочарованные люди продолжают искать помощи...

Вторую группу составляют сомневающиеся пациенты. Как правило, они, прежде чем принять решение, посещают несколько клиник. И приходят к нам с вопросами:

— А почему в одной клинике мне сказали, что мне поможет эта процедура (или операция), а Вы отказываете мне?

На такой вопрос я предпочитаю ответить прямо:

— Я говорю Вам «нет», потому что хочу честно смотреть Вам в глаза и сегодня, и завтра, и через год. Ведь, если у Вас возникнут проблемы, Вы вернетесь и справедливо заявите: «Доктор, что же Вы мне пообещали? Где же результат?»

Для меня самое важное — сохранить уважение к себе как к специалисту и оставаться перед пациентом честным человеком. Я считаю, что это главная гарантия благополучия пациента и главная составляющая благополучия врача. Можно в совершенстве владеть теми или иными методиками, но если специалист считает для себя возможным обмануть ожидания человека, который обратился к нему за помощью, его нельзя назвать хорошим врачом, и он не добьется успеха на медицин-

ском поприще. Разумеется, коммерческая составляющая является частью взаимоотношений врача и пациента, но она не должна ставиться во главу угла. В первую очередь врач работает в интересах и на благо пациента.

III ■ КАКОЙ ДОКТОР ЛУЧШЕ?

Нередко мне как главному врачу клиники пациенты задают вопрос: «Какого доктора Вы мне посоветуете? Кто из них лучше?»

Что я могу на это ответить? Конечно, существует огромная разница между опытным врачом-профессионалом и новичком. Но в таком случае и сам пациент не затруднится с выбором. А что делать, когда речь идет о двух специалистах высокого класса? В свое время я задумалась: как бы я сама поступила на месте пациента? И пришла, как мне кажется, к оптимальному решению, которое теперь предлагаю другим:

— Я бы записалась к нескольким врачам, которые

выполняют необходимую процедуру. Например, у нас в клинике работают два пластических хирурга. Запишитесь к обоим. Вас это ни к чему не обязывает, зато Вы интуитивно почувствуете, кто из этих врачей — Ваш. Психологическая совместимость врача и пациента — основа доверия. А это, как минимум, пятьдесят процентов успеха будущего лечения.

И надо сказать, что из тех пациентов, кто последовал моему совету, не оказалось ни одного недовольного...

III ■ ДЛЯ ТЕХ, КОМУ ЗА 40

Считается, что наилучший возраст для рождения ребенка — 20-25 лет. Однако сегодня мы видим: все чаще женщины рожают в более позднем возрасте. И если раньше женщина после 30 классифицировалась медиками как старородящая, то теперь рождение ребенка 30-40-летней женщиной — в порядке вещей. На это есть целый ряд причин. Например, позднее заму-

жество или карьера. Если это не первые роды, то, как правило, старшие дети уже заканчивают школу, становятся самостоятельными, а их маме хочется родить и воспитывать малыша... Я считаю, что это очень положительная тенденция — ведь радость материнства, в каком бы возрасте ни пришлось ее испытать, — ни с чем не сравнимое чувство. И в то же время у женщин среднего возраста могут возникнуть проблемы. Например, Вы родили ребенка в 40 лет. Когда он подрастет и пойдет в школу, Вам исполнится уже 47... И будет очень обидно, если Вас примут не за маму, а за бабушку первоклассника. Поэтому если Вы приняли решение родить малыша, а Ваш возраст ближе к 40 годам, чем к 30, то есть смысл подготовиться к этому шагу заранее. Что может предложить в этом плане эстетическая медицина?

Практически все аппаратные методики, о которых мы с Вами говорили, способны дать эффект ухоженного

свежего лица, а это именно то, что нужно в данной ситуации. Однако следует принять во внимание, что процедуры тем и отличаются от радикальных хирургических методов, что делать их надо постоянно. Я рекомендую проводить полные курсы омолаживающих процедур с интервалом от полугода до года. В этом случае гарантируется здоровый цвет лица, отсутствие морщин и других признаков старения. Это тактика ухода за кожей.

Конечно, есть и стратегические мероприятия. К ним относятся, например, *лазерная шлифовка, глубокие пилинги, золотое армирование кожи*, то есть методы, которые обеспечат стойкий омолаживающий эффект*.

С помощью подобных методов абсолютно реально сохранять молодость и красоту в течение длительного времени, особенно если поддерживать полученный результат аппаратными процедурами. В этом случае Вас уже никто не будет принимать за бабушку. Напротив,

Ваш сын или дочь смогут Вами гордиться.

* Более подробно о методах омоложения можно прочитать в книге Р.Беловой и И.Кузнецова «Омоложение: выбор метода», 2006.

Сегодня спектр услуг, предлагаемых современной эстетической медициной, очень широк. Спрос на них растет, соответственно увеличивается и количество предложений на рынке. Как разобраться в них, как сделать правильный выбор? Давайте рассуждать вместе.

Очевидно, что обратившись в клинику, где работает команда специалистов (физиотерапевты, косметологи, пластические хирурги), Вы получаете более широкие возможности выбора метода. Исходя из своего опыта, могу сказать, что в сложных случаях мы собираем консилиум специалистов и выбираем программу помощи пациенту коллегиально.

Кроме того, когда врач работает один, он сможет

предложить Вам только то, что умеет сам. Команда специалистов, принимая решения, будет исходить из того, что Вам необходимо. А если члены команды давно работают вместе, имеют большой практический опыт (и не только побед, но и поражений), знают все нюансы взаимодействия методов между собой, вряд ли кто-то сможет дать Вам более ценные рекомендации, чем они.

P.S.

Как правило, беременность и роды повышают нашу женскую самооценку, дают нам уверенность в собственных силах. Поэтому, несмотря на высшее напряжение всех сил организма, а может быть, благодаря ему, после родов мы преобразуемся. И это понятно: ведь материнство — высшая форма женственности. Выглядеть привлекательно — это наше право. А после рождения ребенка оно тем более заслужено.

Приложение

■ ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Суточная потребность необходимых организму веществ в 1-й половине беременности

- Белок — 77 г. (Более точно суточную потребность можно рассчитать по формуле: $X:1,3$, где X — вес в килограммах.)
- Жиры — до 93 г. (Более точно суточную потребность можно рассчитать по формуле: $X:1,5$, где X — вес в килограммах.)
- Углеводы — 350-400 г.
Основные источники углеводов — хлеб из муки грубого помола, овощи, фрукты, «серые» крупы, свежевыжатые соки.

Минеральные вещества

- Ca — 800-1100 мг.
- P — 1,5-2 г.
- Mg — 400 мг.
- Fe — 18-20 мг.

Витамины

- A — 1,25 мг.
- B₁ — 1,5-1,7 мг.
- B₂ — 1,8-2,0 мг.
- B₆ — 1,8-2,0 мг.
- B₁₂ — 3-4,0 мг.
- C — 60-70 мг.
- D (кальциферол) — до 500 МЕ.
- E — 12-15 МЕ.
- Ниацин — 17 мг.
- Фолацин — 200-600 мкг (фолацин измеряется в микрограммах!).

III ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Примерный набор продуктов в сутки для женщины во 2-й половине беременности

- Хлеб ржаной или зерновой — 100 г.
- Крупы, макаронные изделия — 60 г.
- Молодой картофель — 300 г.
- Овощи, зелень — 500-600 г.
- Фрукты, ягоды, свежевыжатые соки — 250 г.
- Фрукты сухие — 20 г.
- Сахар, сладости — 50 г.
- Чай — 0,3 л.
- Мясо, птица — 180 г.
- Рыба — 100 г.
- Молоко цельное — 250 г.
- Кисломолочные продукты — 200 г.
- Творог нежирный — 100 г.
- Сметана нежирная — 30 г.
- Сыр — 15 г.
- Яйцо — 1 шт.
- Масло сливочное — 20 г. — растительное — 25 г.

Примерное меню на один день для женщины во 2-й половине беременности

1-й завтрак

- Мясо отварное — 120 г. с картофельным пюре — 200 г.
- Салат из свежей капусты — 100 г.
- Творог — 150 г.

- Чай — 200 г.
- Сахар — 25 г.
- Хлеб ржаной — 50 г.

2-й завтрак

- Каша гречневая — 200 г.
- Молоко — 200 г.
- Хлеб зерновой — 50 г.

Обед

- Борщ с отварным мясом и сметаной 10% — 300 г.
- Хлеб ржаной — 50 г.
- Овощное рагу — 80 г. с отварной рыбой — 100 г.
- Фрукты, ягоды — 300 г.

Полдник

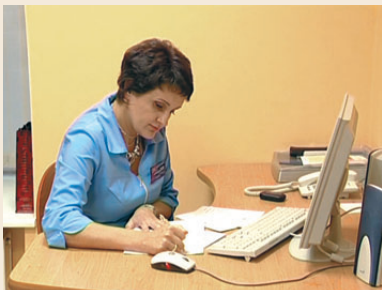
- Яйцо — 1 шт. (вкрутую).
- Настой шиповника или свежевыжатый яблочный сок — 200 г.
- Сухое печенье типа «Мария» — 50 г.

Ужин

- Омлет белковый — 60 г., сметана 10% — 15 г.
- Булочка с отрубями — 75 г.
- Чай — 200 г.
- Сахар — 25 г.

Перед сном

- Свежий кефир — 200 г.



III ■ ОБ АВТОРЕ ЭТОЙ КНИГИ

Белова Роксана Акбаровна

Врач-дерматолог-косметолог, главный врач клиники Эстетической медицины "МЕДИ на Невском".

Роксана Акбаровна работает в медицине более 20 лет и является одним из основателей направления «Эстетическая медицина» в России. В 1996 году при ее непосредственном участии в Санкт-Петербурге, на Невском пр., 82, в Системе клиник МЕДИ была организована *клиника Эстетической медицины*. Вместе с коллегами впервые в стране внедрила многие технологии в данной области, в числе которых: *золотое армирование, лазерная шлифовка кожи, контурная пластика, новые методы имплантации и трансплантации волос*.

Роксана Акбаровна является членом *Международного общества эстетической медицины* по методам нехирургической коррекции и омоложения форм лица.

Подробнее
о клинической деятельности Р.А.Беловой можно
узнать на сайте:

www.emedi.ru,
контактный телефон:
+7 (812) 777 0000.

ISBN 5-91170-010-7

**Роксана Белова.
Красивая мама.
Реальные возможности эстетической медицины.
– СПб.: ООО «МЕДИ издательство»,
2006. – 44 с.**

ООО «МЕДИ издательство»
191025, Санкт-Петербург, Невский пр., 82
телефон: (812) 324-00-22
www.emedi.ru
e-mail: is@emedi.ru

Научный редактор
д.м.н. Т.Ш.Мchedлидзе

Заведующая редакцией
к.и.н. Е.Л.Пушкарева

Ответственный редактор
к.ф.н. А.Л.Иванов

Подписано к печати 18.08.2006
Формат 47х65 1/16. Усл.п.л. 3
Тираж 500 экз.
Отпечатано в типографии «БЕЛЛ»
195197, Санкт-Петербург, Лабораторный пр., д.23

© ООО «МЕДИ издательство», 2006
© Т.Ш.Мchedлидзе, 2006

Все права защищены.
Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена
в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.