ПЛАН

Первые 40 дней

Что можно, чего не стоит и когда к врачу. Спокойный план на первый месяц после родов.

3 периода · 4 страницы

Как пользоваться

Это не расписание и не норматив. Это ориентир: что в целом безопасно в каждый период и что лучше отложить. Ваш темп может быть другим — и это нормально.

Дни 1–7. Заживление

Можно	Лучше не сейчас
Лежать, спать при любой возможности	Гулять по часу и «проветриваться»
Вставать медленно, держась за опору	Поднимать что-то тяжелее ребёнка
Дышать животом, лежа на спине	Качать пресс и делать планку
Есть и пить, когда получается	Сидеть на диете «для фигуры»
Просить помощь и принимать её	Принимать гостей, если не хочется

Дни 8–21. Привыкание

Можно	Лучше не сейчас
Короткие прогулки, 10–20 минут	Бег, прыжки, интенсивный фитнес
Дыхательные практики ежедневно	Скручивания и подъёмы ног
Мягкая мобильность, потягивания	Широкое плие, растяжка на шпагат
Начать вести дневник наблюдений	Сравнивать себя с другими

Дни 22–40. Возвращение движения

Можно	Лучше не сейчас
Ходьба 30–40 минут	Возврат к прежним весам в зале
Тесты на готовность к нагрузке	Ударные нагрузки без тестов
Работа с корсетом и дыханием	Тренировки «на результат»
Бассейн, если швы зажили	Секс, если есть боль

Красные флаги этих 40 дней

Полный чек-лист — в отдельном материале. Здесь коротко: то, что нельзя пропустить.

- [ ] Температура выше 37,5 °C.
- [ ] Алая кровь после светлых выделений.
- [ ] Боль внизу живота, которая не проходит.
- [ ] Неприятный запах выделений.
- [ ] Спутанность, странные мысли, бессонница при бодрости.

> Если что-то из этого появилось — звоните врачу сегодня, а не «запишитесь на следующей неделе». Это тот случай, когда лучше перестраховаться.

Что важно не забыть

- [ ] Витамин D ребёнку — уточнить дозу у педиатра.
- [ ] Свой приём у врача через 6–8 недель.
- [ ] Проверить ферритин, если сильная усталость.
- [ ] Записать вопросы, которые появляются — они забываются.
- [ ] Хотя бы один блок сна в сутки, который вы защищаете.

И главное

Восстановление — это не спринт и не гонка. Тело не обязано возвращаться к прежнему по расписанию. Оно восстанавливается по своим срокам, и у каждой они разные. Сейчас ваша задача — дать себе время и не мешать телу.