



В течение менструационных кровотечений в цивилизованных культурах женщины традиционно отдыхали, и неслучайно. Как известно к первому дню менструационного цикла масса матки повышается в два раза, при этом давление на связки, удерживающие матку, надлежащим образом, весьма увеличивается. Значительное физическое напряжение, ношение детей и тяжелых предметов в данный период, существенно увеличивает давление на данные связки. Такое действие может стать причиной их растяжения и отвисания, что в свой черед, может спровоцировать появление патологической симптоматики, обусловленной опущением мочеполовых органов. В настоящее время у представительниц слабого пола не существует возможности создать для себя щадящий режим в течение менструации. По этой самой причине весьма важно защищать матку и связки при переноске детей либо при интенсивной физической нагрузке.

Матка располагается в нижней части живота, ее верхний край находится приблизительно на четыре см. выше лобковой кости. Для получения эффективного бандажа женщине требуется завернуть концы слинга вокруг своего туловища и сделать надежный узел в середине, в проекции лобковой кости. Вам удастся правильно определить данную область, пальпаторно установив верхний край лобковой кости.

При использовании этнических слингов-шарфов создание подобного узла возникает само собой. Хотя в соответствии с эстетическими принципами некоторые молодые мамы любят завязывать узел повыше, либо на боку. Правда, эстетические принципы в данном вопросе действуют во вред, а не во благо. Бандаж необходимо делать как можно более плотно (не влияя при этом на кровообращение нижних конечностей), а узел завязывать четко в центре, в области проекции матки, тем самым создавая ей поддержку и укрепляя связки.

В том случае, когда Вы применяете иной слинг, либо захотели попробовать какой-нибудь другой слинг в результате увеличения массы тела малыша, можете прибегнуть к дополнительному шарфу либо плотному поясу. В конечном итоге Вам удастся гарантировать необходимый бандаж, который возникает при использовании прочного и надежного слинга-шарфа.