**Гормональный сбой после родов**

Беременность и роды – это настоящий стресс даже для здорового организма женщины. На протяжении девяти месяцев идет интенсивная перестройка работы всех органов. Наибольшие изменения претерпевает гормональный фон. Теоретически через непродолжительное время после родов он должен нормализоваться. К сожалению, часто этого не происходит. Дисбаланс гормонов обнаруживается и у женщин, ставших матерями несколько месяцев назад.

**Что мешает восстановиться гормональному фону?**

Врачи нашей клиники выделяют следующие причины гормонального сбоя после родов и если у вас:

* нет грудного молока;
* сильный стресс;
* были длительные сложные роды;
* заболевания, перенесенные в послеродовой период;
* происходит несоблюдение режима питания. Например, вы стремясь как можно быстрее прийти в форму, сели на жесткую диету;
* употребляете спиртные напитки и курите;
* применяете сильнодействующие лекарства;
* резкая смена образа жизни (вы сразу выходите на работу, прекращаете кормить малыша грудью, мало спите и не отдыхаете).

Из-за этих факторов нарушается выработка гормонов, и ваше самочувствие резко ухудшается. Ослабленный беременностью и родами организм не успевает восстановиться, и тут уже требуется помощь врача.

К**ак распознать гормональный сбой?**

Если через 2-3 месяца после родов вы не почувствовали, что ваш организм оправился от перенесенного стресса, то настало время объективно оценить свое физическое, психическое и эмоциональное состояние.

* Вас мучают резкие перепады настроения, вспыльчивость, раздражительность.
* Вы часто плачете, чувствуете себя виноватой, некрасивой.
* Вас тревожат мысли, что вы не справляетесь со своими новыми обязанностями мамы, что перестали нравиться мужу.
* Вы стали подозрительной и нервной, все время в плохом настроении.
* У вас пропало молоко или вы не хотите кормить ребенка грудью.
* Вы сильно поправились или, наоборот, резко похудели после родов.
* Менструации сопровождаются сильными болями.
* Волосы стали тусклыми и ломкими, начали выпадать.
* Появляются высыпания и пигментные пятна на коже.
* Интимная близость больше не доставляет вам удовольствия. Вы чувствуете боль во время соития.

Такое состояние организма называется послеродовой депрессией, и она может продлиться несколько месяцев. Ее причина в неправильном соотношении самых важных гормонов женского организма – эстрогена и прогестерона.

Восстановление гормонального фона у каждой женщины происходит по-разному и напрямую зависит от грудного вскармливания. Если вы часто кормите малыша, то первые месячные появятся только через год после родов. В случае, когда ребенок получает прикорм смесями, менструации начнутся через 3 — 6 месяцев. Цикл может восстановиться уже через пару месяцев, если у вас нет молока.

Гормональный дисбаланс опасен, прежде всего, тем, что женщина не чувствует радости материнства и утрачивает вкус к жизни. История знает случаи, когда молодые мамы кончали с собой или убивали ребенка, который, как им казалось, сломал им жизнь. Кроме того, нарушения гормонального фона оказывает существенное влияние на работу всего организма и может повлечь за собой очень серьезные заболевания.

**Как лечат гормональный дисбаланс после родов?**

Если вы недавно стали мамой и заметили у себя признаки гормонального сбоя, немедленно обратитесь к врачам-гинекологам нашей клиники. Они помогут вам восстановить физическое здоровье и душевное равновесие.

Во время приема доктор проведет беседу и осмотрит вас, а затем направит на сдачу анализа крови на гормоны, чтобы выяснить какой именно из них нужно привести в норму.

По результатам обследования вам назначат специальные препараты и дадут рекомендации по образу жизни и диете. Успех лечения напрямую зависит от того, насколько точно вы будете придерживаться советов врача.

Не пользуйтесь теми лекарствами и народными средствами, которые «помогли» подруге вашей знакомой. Так вы можете навредить своему здоровью еще больше. Помните, что только опытный врач-гинеколог поможет вашему организму полностью восстановиться после родов. У нас вас ждут внимательные доктора и точное диагностическое оборудование. Позаботьтесь о своем здоровье сегодня и запишитесь на прием прямо сейчас!