**Грудь после родов требует заботы**

В то время, когда женщина находится в ожидании малыша, ее грудь готовится к предстоящему кормлению. Она увеличивается в размерах под действием гормонов, меняется ее форма, темнеет ареола. Пока женщина ждет ребенка и в период лактации на груди могут возникать растяжки. Чтобы не допустить возникновения такой проблемы, не достаточно просто использовать косметическое средство от растяжек, здесь потребуется комплексный подход, который может осуществить любая женщина в домашних условиях. Для этого нужно только ее собственное желание и немного времени.

*Тренировки*

Чтобы форма груди приняла тот вид, который имела до родов, нужно выполнять упражнения, которые будут направлены на укрепление грудных мышц, а также мышц спины, поддерживающих правильную осанку. Ведь все знают, что у людей натренированных грудь выглядит более привлекательно за счет того, что она поддерживается мышцами, находящимися в тонусе. Ведь собственных мышц грудь не имеет, и накачать ее, как бицепсы невозможно. Для тренировки мышц груди прекрасно подходят такие виды спорта как баскетбол, волейбол, плавание. Но женщина только что родившая ребенка обычно не может выделять достаточно времени на спортивные тренировки. Но найти решение проблемы все же можно. Занятия спортом можно заменить изометрической гимнастикой. Она еще называется статической, поскольку с ее помощью можно тренировать мышцы груди без усиленных физических нагрузок. При занятиях такой гимнастикой мышцы не растягиваются, но при этом пребывают в напряжении, суставы также не нагружаются. Необходимо просто напрягать мышцы, как бы преодолевая некоторое сопротивление.

Приводимый ниже комплекс можно выполнять даже во время беременности.

1 упражнение «Молитва»

Для выполнения этого упражнения нужно поудобнее сесть на стул, чтобы у спины была опора. Складываем руки перед собой, прижимая ладони друг к другу, как при молитве. Делаем вдох. Во время задержки дыхания давим ладонью в ладонь. Про себя досчитывает до трех и делаем мягкий выдох. Опускаем руки.

2 упражнение «Объятия»

Упражнения выполняется в положении лежа на полу. Все движения плавные. На «раз» разводим руки в стороны, «два» - руки перед собой, «три» - опускаем их вдоль тела, «четыре» - заводим за голову, как будто потягиваемся, «пять» - обнимаем себя.

3 упражнение «Домик»

Это упражнение похоже на первое. Исходная поза - та же. Сложив руки в «молитве», поднимаем их на уровень головы и надавливаем ладонями друг на друга, считаем до трех. Задерживаем дыхание и выдыхая, опускаем руки.

4 упражнение «Сопротивление»

Становимся напротив стены. Кисти расположены на уровне груди. Слегка наклоняемся вперед и давим на стену, как бы стараясь ее сдвинуть.

*Водный массаж*

Любой вид массажа оказывает благотворное воздействие на кожу: она становится эластичной и упругой. Массаж помогает улучшить кровообращение, усилить лимфатический отток и нормализует метаболизм. Поскольку грудь требует к себе особенно нежного отношения, то водный массаж – это как раз то, что необходимо для мягкого воздействия на кожу. Во время приема душа можно совместить полезную процедуру с приятным ощущением от нее.

Наиболее эффективен для груди прием контрастного душа. Сначала нужно обливать грудь горячей водой, а потом - холодной. Горячая вода способствует раскрытию пор, очищает кожу, а холодная – тонизирует и стимулирует кожу. Эту процедуру можно проводить каждый день.

Также можно несколько раз в неделю делать массаж груди струей воды любой температуры. Напор должен быть не сильными и не слабым. Струей воды нужно двигаться по кругу, направляя ее снизу-вверх. Струя не должна попадать на соски. По 10 круговых движений на каждую грудь.

Если вы любите принимать ванну, то это тоже можно использовать для тонизирования груди. Растворяем морскую соль в ванне (100г на 1л) и лежа в ней делаем круговыми движениями массаж груди.

Каждую неделю нужно проводить пилинг области бюста, используя соль и влажную махровую рукавичку. Рукавичкой с насыпанной на нее солью нужно делать круговые движения. Эта процедура должна завершиться прохладным душем. После этого кожу нужно высушить полотенцем, протереть тоником и использовать крем от растяжек (можно детское масло).

*Косметические средства*

Для ухода за грудью молодой мамы требуется особенная косметика. Наибольшей эффективностью обладают средства, которые содержат женьшень, мяту, сою, хмель, хвощ.

Крем наносится снизу-вверх легкими круговыми движениями на протяжении 10 минут.

2 раза в неделю нужно делать маски для груди. Для этого можно использовать обычный банан, который нужно размять и нанести полученную массу на грудь на 20 мин. После чего снять ее ватным тампоном и промыть грудь сначала теплой водой, а потом сполоснуть холодной.

Каждая молодая мама, мечтающая о возвращении прежней формы груди, должна помнить, что бюст не улучшится за несколько дней. Достичь заметных результатов можно лишь при регулярном использовании косметических средств для груди. Причем начинать уход нужно уже примерно на третьем месяце беременности.

*Бюстгальтер*

Помимо упражнений, массажа и косметического ухода женщина должна обратить внимание на такую важную деталь одежды, как бюстгальтер. Он должен обязательно соответствовать размеру груди, быть из пропускающей воздух ткани. Лямки бюстгальтера должны быть широкими, чтобы лучше поддерживать грудь (примерно 1-1,5см). Если носить бюстгальтер со слишком тонкими бретельками или тесный бюстгальтер, то может произойти деформация груди, от которой потом нельзя будет избавиться. Этого допускать нельзя!