



Здравствуйте, ТУТ БУДЕТ ВАШЕ ИМЯ !

Вся команда Lab4U поздравляет вас с замечательным событием – вы стали мамой.

Вы сдали комплекс анализов **Восстановление после родов (комплекс анализов)** 29.11.2020 года. На основе ваших результатов мы подготовили для вас простую и понятную расшифровку, чтобы вы могли сами управлять своим здоровьем. В основу данной расшифровки заложено условие – строгое соблюдение правил подготовки к сдаче анализов.

Расшифровка носит информационный и рекомендательный характер, не заменяет полноценный прием и консультацию врача. Она создана на основе наших экспертных алгоритмов, медицинских и статистических данных и дает информацию о состоянии вашего здоровья в общих чертах. У нас нет достаточных данных, чтобы поставить диагноз и определить тактику лечения. Это может сделать только врач, зная вашу историю и, назначив, при необходимости, дополнительное обследование.

Независимо от того, как вы родили, первые шесть недель после родов считаются периодом «восстановления». Даже если вы беззаботно пережили беременность и у вас были самые легкие в истории роды, ваше тело работало по-другому и должно перестроиться.

Если с тех пор, как у вас родился ребенок, вы кормите грудью, это радостно, но вы определенно устали. С таким количеством изменений, происходящих с вашим телом за такой короткий промежуток времени, сложно справиться в одиночку. Физические и эмоциональные проблемы

Расшифровка не является диагнозом и не заменяет консультацию врача. Обратитесь к врачу, в случае отклонения показателей от референса или наличия жалоб. Только врач может интерпретировать результаты с учетом вашей медицинской истории.



являются обычным явлением после рождения, но без помощи и поддержки, они имеют тенденцию усиливаться. Боль в спине, головная боль и геморроидальные узлы могут серьезно мешать повседневной жизни.

Сексуальные проблемы также могут быть источником несчастья для женщины и ее партнера. Сильная усталость, беспокойство и депрессия могут вызвать чувство вины из-за несоответствия образу здоровой, счастливой и хорошоправляющейся матери.

Помните, что многие внешние проблемы имеют временный характер. Например, с интенсивной потерей волос после родов, которая обычно случается в течение 1–5 мес. после рождения ребенка, сталкиваются до 50% женщин. Часто это происходит из-за резкого падения уровня эстрогена в крови, в результате чего волосы теряют свою пышность и красоту. С другой стороны, гиповитаминоз – настолько частое явление у родившей женщины, что может неблагоприятно отражаться на ее самочувствии и внешности. Он приводит к повышению утомляемости, раздражительности, ухудшает состояние кожи, волос, способствует развитию анемии и замедлению восстановления организма после родов.

Если во время беременности, у вас отмечались нарушения и изменения в анализах, не забудьте проконтролировать их после родов.

Расшифровать анализы можно с помощью референсных значений.

**Референсные значения** (референсы) – это диапазон, в рамках которого результат анализа считается нормальным. Референс устанавливается по результатам измерения показателя у группы людей. Они отбираются по полу, возрасту и, возможно, по другим признакам, от которых может



измениться именно этот показатель.

Референс не всегда является нормой. Иногда из-за индивидуальных особенностей организма, нормальными для человека могут считаться результаты, которые выходят за границы референса. Каждое исследование проводится на конкретном анализаторе с применением конкретного реагента. Поэтому референсы отличаются в разных лабораториях.

Далее для удобства мы используем "норма" в значении "референсные значения".

## О чем могут сказать результаты комплекса анализов Восстановление после родов?

В результатах анализов вы видите важные показатели, которые говорят о здоровье человека в целом. Это позволит зафиксировать текущее состояние основных функций организма. Сдавать анализы имеет смысл регулярно, хотя бы один раз в год, именно для того, чтобы следить за динамикой.

Обсуждая референсные значения, мы выяснили, что они устанавливаются как среднестатистические. Получая результат анализа, который попадает в диапазон нормы, стоит обращать внимание на его динамику. Если отрицательная, вы сможете принять меры заранее, не дожидаясь, пока показатели выйдут за рамки референсов.



ТУТ БУДЕТ ВАШЕ ФИО (ж)

ТУТ БУДЕТ ВАША ДАТА РОЖДЕНИЯ



### Анемия и дефицит железа

В первой половине беременности происходит увеличение запасов железа. Со второй половины беременности и в послеродовом периоде, содержание резервного железа снижается, что отражается и на уровне гемоглобина в крови. За все время беременности мама передает через плаценту будущему ребенку около 300 мг железа, наиболее активно на



**Мы сознательно скрыли от вас остальную часть Расшифровки  
Чтобы получить полную версию индивидуальной Расшифровки,  
закажите ее вместе с комплексом Восстановление после родов**

Расшифровка не является диагнозом и не заменяет консультацию врача. Обратитесь к врачу, в случае отклонения показателей от референса или наличия жалоб. Только врач может интерпретировать результаты с учетом вашей медицинской истории.



**Мы сознательно скрыли от вас остальную часть Расшифровки  
Чтобы получить полную версию индивидуальной Расшифровки,  
закажите ее вместе с комплексом Восстановление после родов**

Расшифровка не является диагнозом и не заменяет консультацию врача. Обратитесь к врачу, в случае отклонения показателей от референса или наличия жалоб. Только врач может интерпретировать результаты с учетом вашей медицинской истории.



**Мы сознательно скрыли от вас остальную часть Расшифровки  
Чтобы получить полную версию индивидуальной Расшифровки,  
закажите ее вместе с комплексом Восстановление после родов**

Расшифровка не является диагнозом и не заменяет консультацию врача. Обратитесь к врачу, в случае отклонения показателей от референса или наличия жалоб. Только врач может интерпретировать результаты с учетом вашей медицинской истории.



**Мы сознательно скрыли от вас остальную часть Расшифровки  
Чтобы получить полную версию индивидуальной Расшифровки,  
закажите ее вместе с комплексом Восстановление после родов**

Расшифровка не является диагнозом и не заменяет консультацию врача. Обратитесь к врачу, в случае отклонения показателей от референса или наличия жалоб. Только врач может интерпретировать результаты с учетом вашей медицинской истории.



**Мы сознательно скрыли от вас остальную часть Расшифровки  
Чтобы получить полную версию индивидуальной Расшифровки,  
закажите ее вместе с комплексом Восстановление после родов**

Расшифровка не является диагнозом и не заменяет консультацию врача. Обратитесь к врачу, в случае отклонения показателей от референса или наличия жалоб. Только врач может интерпретировать результаты с учетом вашей медицинской истории.



**Мы сознательно скрыли от вас остальную часть Расшифровки  
Чтобы получить полную версию индивидуальной Расшифровки,  
закажите ее вместе с комплексом Восстановление после родов**

Расшифровка не является диагнозом и не заменяет консультацию врача. Обратитесь к врачу, в случае отклонения показателей от референса или наличия жалоб. Только врач может интерпретировать результаты с учетом вашей медицинской истории.



**Мы сознательно скрыли от вас остальную часть Расшифровки  
Чтобы получить полную версию индивидуальной Расшифровки,  
закажите ее вместе с комплексом Восстановление после родов**

Расшифровка не является диагнозом и не заменяет консультацию врача. Обратитесь к врачу, в случае отклонения показателей от референса или наличия жалоб. Только врач может интерпретировать результаты с учетом вашей медицинской истории.



**Мы сознательно скрыли от вас остальную часть Расшифровки  
Чтобы получить полную версию индивидуальной Расшифровки,  
закажите ее вместе с комплексом Восстановление после родов**

Расшифровка не является диагнозом и не заменяет консультацию врача. Обратитесь к врачу, в случае отклонения показателей от референса или наличия жалоб. Только врач может интерпретировать результаты с учетом вашей медицинской истории.



## Выводы

Для комфортного восстановления после родов необходимо сохранять баланс между потребляемой и расходуемой энергией. Важно, что возникшие во время беременности гиперлипидемия (повышенный холестерин) и инсулинорезистентность, при сохранении излишек углеводов и жиров в рационе после родов, могут длительно сохраняться и служить факторами риска сахарного диабета и сердечно-сосудистых заболеваний.

Хорошо, если вы можете соблюдать правила здорового питания, с учетом произошедших изменений в белковом, жировом и углеводном обменах. Поддерживать не только их, но и витаминно-минеральный баланс, особенно при грудном вскармливании.

Поступающие в организм матери пищевые вещества (белки, жиры, углеводы, макро- и микроэлементы, витамины) используются как для питания материнского организма, так и для роста и нормального развития новорожденного. Дефицит витаминов в организме отрицательно воздействует на здоровье женщин и детей. Во избежание этого необходимо следить, чтобы в рационе постоянно присутствовали витамины группы В, биотин, витамины С и Е, цинк, кальций и витамин Д.

Вы также можете повышать физическую активность, заниматься сексом и построить такой образ жизни, который позволит вам наслаждаться материнством, без ущерба своему физическому и психологическому здоровью.

Мы проверили работу щитовидной железы, уровень белков, жиров и углеводов, витаминов и минералов, а также признаки анемии. На



**Мы сознательно скрыли от вас остальную часть Расшифровки  
Чтобы получить полную версию индивидуальной Расшифровки,  
закажите ее вместе с комплексом Восстановление после родов**

Расшифровка не является диагнозом и не заменяет консультацию врача. Обратитесь к врачу, в случае отклонения показателей от референса или наличия жалоб. Только врач может интерпретировать результаты с учетом вашей медицинской истории.

## Потребность в витаминах и минералах\*

\*если нет дефицитов, диагностированных заболеваний почек, печени и ЖКТ



### Витамин А

Суточная норма, кормящие – 1300 мкг рет.экв

Суточная норма, женщины старше 18 лет – 700-900 мкг рет.экв

**Источники:** говяжья печень и другие мясные субпродукты, жирная рыба, зеленые листовые овощи и другие зеленые, оранжевые и желтые овощи, такие как брокколи, морковь и кабачки, фрукты, особенно дыня, абрикосы, манго, молочные продукты

**Хорошее сочетание:** с витаминами С, Е, железом, цинком

**Плохое сочетание:** с витаминами В12, К

### Витамин В1

Суточная норма, кормящие – 1,8 мг

Суточная норма, женщины старше 18 лет – 1,4-1,5 мг

**Источники:** цельнозерновой хлеб, крупы, свинина, рыба, бобовые, семена, орехи

**Хорошее сочетание:** с витамином В5

**Плохое сочетание:** с витаминами В2, В3, В6, В12, С, магнием, кальцием

Суточная норма, кормящие – 1,6-2,1 мг

Суточная норма, женщины старше 18 лет – 1,1-1,8 мг

**Источники:** яйца, субпродукты (например, почки и печень), нежирное мясо и нежирное молоко, зеленые овощи (например, спаржа, брокколи и шпинат)

**Хорошее сочетание:** с витаминами В3, В5, В6, В9, К, цинком



**Мы сознательно скрыли от вас остальную часть Расшифровки  
Чтобы получить полную версию индивидуальной Расшифровки,  
закажите ее вместе с комплексом Восстановление после родов**

Расшифровка не является диагнозом и не заменяет консультацию врача. Обратитесь к врачу, в случае отклонения показателей от референса или наличия жалоб. Только врач может интерпретировать результаты с учетом вашей медицинской истории.



**Мы сознательно скрыли от вас остальную часть Расшифровки  
Чтобы получить полную версию индивидуальной Расшифровки,  
закажите ее вместе с комплексом Восстановление после родов**

Расшифровка не является диагнозом и не заменяет консультацию врача. Обратитесь к врачу, в случае отклонения показателей от референса или наличия жалоб. Только врач может интерпретировать результаты с учетом вашей медицинской истории.



**Мы сознательно скрыли от вас остальную часть Расшифровки  
Чтобы получить полную версию индивидуальной Расшифровки,  
закажите ее вместе с комплексом Восстановление после родов**

Расшифровка не является диагнозом и не заменяет консультацию врача. Обратитесь к врачу, в случае отклонения показателей от референса или наличия жалоб. Только врач может интерпретировать результаты с учетом вашей медицинской истории.



**Мы сознательно скрыли от вас остальную часть Расшифровки  
Чтобы получить полную версию индивидуальной Расшифровки,  
закажите ее вместе с комплексом Восстановление после родов**

Расшифровка не является диагнозом и не заменяет консультацию врача. Обратитесь к врачу, в случае отклонения показателей от референса или наличия жалоб. Только врач может интерпретировать результаты с учетом вашей медицинской истории.



**Мы сознательно скрыли от вас остальную часть Расшифровки  
Чтобы получить полную версию индивидуальной Расшифровки,  
закажите ее вместе с комплексом Восстановление после родов**

Расшифровка не является диагнозом и не заменяет консультацию врача. Обратитесь к врачу, в случае отклонения показателей от референса или наличия жалоб. Только врач может интерпретировать результаты с учетом вашей медицинской истории.