

Уже впервые минуты после родов вы испытываете эйфорию: ура, все закончилось хорошо! Малыш родился, и теперь начнется новая, такая не похожая на прежнюю жизнь, с новыми

радостями, чувствами и заботами - куда же без них!

Однако вскоре эйфорию сменяет ощущение усталости и разбитности во всем теле, что вполне объяснимо: организм испытал серьезный стресс, и ему необходимо время для возвращения в дородовое состояние. Несмотря на то, что ваше время сейчас будет посвящено в основном смене подгузников и кормлению малыша, необходимо найти хотя бы несколько минут в день для занятий.

Комплекс упражнений, который мы вам предлагаем, можно делать уже в послеродовой палате. Он улучшает кровообращение и укрепляет мышечную систему, которая испытала огромные нагрузки во время родов. Обратите внимание также на рекомендации для женщин, которым было сделано кесарево сечение. Несмотря на то, что комплекс специально разработан для недавно родивших, перед тем как приступить к занятиям, проконсультируйтесь со своим доктором.

Начните с выполнения трех- четырех повторов каждого упражнения. Постепенно, день за днем доведите количество повторов до 15. Чутко прислушивайтесь к своим ощущениям, следите за самочувствием. При любых, даже незначительных болевых ощущениях прекратите занятия и попробуйте начать снова через день- два.

Используя этот комплекс упражнений, вы сможете приступить к регулярным занятиям уже через несколько часов после родов.

1. Втягивание

Положите ладони на живот. Вдохните медленно через нос так, чтобы надулся живот. Выдохните через рот, медленно втягивая мышцы паха так, как будто вы хотите прервать мочеиспускание. Медленно расслабьтесь и повторите упражнение.

Комплекс упражнений после родов

Автор: Елена
02.09.2009 12:24

Укрепляет мышцы тазового дна и улучшает циркуляцию крови.

2. Дыхание диафрагмой

Положите руки на ребра под грудью. Медленно и глубоко вдохните через нос, почувствуйте, как при вдохе приходят в движение ребра. Следите чтобы надувалась грудь, а не живот. Выдохните медленно через рот, втяните пупок. Когда двигаются ребра, плечи остаются неподвижными.

Укрепляет пресс, улучшает дыхательную функцию.

3. Растяжка верхней части туловища

Вытяните левую руку вправо, поперек груди, на уровне плеча. правой рукой, согнув ее в локте, поддерживайте левую, слегка надавливая на нее. Плечи расслаблены. Задержите дыхание, досчитайте до двух. Поменяйте положение рук на противоположное и повторите растяжку. Затем скрепите ладони за головой, вытяните и распрямите позвоночник так сильно, как сможете, "раскройте" грудь. Задержите дыхание, досчитайте до двух, расслабьтесь.

Растягивает трицепсы, мышцы плеч и груди, повышает подвижность верхней части туловища.

4. Тонус тазовых мышц

Лягте на пол, поясница прижата к полу. Ноги согните в коленях, ступни поставьте ровно на пол. Сделайте вдох через нос. Выдыхая через рот, постепенно втягивайте мышцы брюшного пресса. При этом слегка сожмите мышцы ягодиц, не отрывая таз от пола. Медленно расслабьтесь и повторите упражнение.

Укрепляет мышцы брюшного пресса, ягодиц и ног. Улучшает циркуляцию крови в нижней части туловища.

5. Вращение ступнями

Исходное положение то же, что и в упражнении 4. Поднимите левую ногу и сделайте 10

Комплекс упражнений после родов

Автор: Елена

02.09.2009 12:24

вращательных движений стопой, одновременно сжимая пальцы. Затем опустите пятки на коврик, сделайте вдох через рот, медленно скользите одной пяткой по полу, пока нога не станет почти прямой. На вдохе притяните пятку, вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение другой ногой.

Улучшает циркуляцию крови и готовит к нагрузкам при ходьбе.

6.Перекачивание полена

Лежа на спине слегка втяните мышцы брюшного пресса и, помогая себе руками, повернитесь на бок, не поднимая при этом голову. Опираясь на руки, приподнимитесь до положения сидя. При этом ваша голова должна подниматься в последнюю очередь. Следите за тем, чтобы основное напряжение, когда вы садитесь или встаете, приходилось на руки, а не на мышцы пресса.

Подготавливает тело к нагрузкам, которые вы испытываете, когда садитесь или встаете.

Кегели после родов

Знаменитые упражнения Кейджела - кегели - укрепляют мышцы промежности и тазового дна, предотвращая такую неприятность, как недержание мочи, что иногда случается после родов. Выполняйте кегели, делайте вдох через нос, а на выдохе (через рот) сжимайте вагинальные мышцы и удерживайте их в течение двух секунд (как будто вы сдерживаете мочеиспускание). Дышите ровно. Начинайте упражнение, удерживая мышцы в напряжении, считая до двух. Доведите счет до десяти. Сделайте 10 повторов. Занимайтесь 3- 6 раз в день.

Комплекс упражнений после эпизиотомии

После эпизиотомии, как правило, требуется от 7 до 10 дней для заживления ран. Чтобы уменьшить боль и натяжение в области промежности, рекомендуется:

напрягать мышцы ягодиц перед тем как сесть

сидеть на небольшом надувном круге

не сидеть и не стоять слишком долго

Кегели не спровоцируют расхождение мышц, скорее, наоборот - вернут в тонус мышцы

промежности и помогут их скорейшему заживлению.

Упражнения после кесарева сечения

Восстановление организма после кесарева сечения проходит не всегда быстро и легко. Ведь по сути это полостная операция, поэтому в первые дни вам необходимы отдых и помощь.

когда доктор разрешит вам вставать, воспользуйтесь этим, чтобы ускорить восстановление. Даже обычная ходьба поможет укрепить мышцы, улучшить дыхательную функцию и циркуляцию крови, активизировать работу кишечника чтобы подняться с кровати, используйте рекомендации к упражнению б. Покашливание несколько раз в день поможет избавиться от дискомфорта в грудной клетке, возникающего после операции. Чтобы уменьшить неприятные ощущения в области шва, подкладывайте под него подушечку, когда ходите или кашляете. Подождите, пока рана заживет, прежде чем выполнять упражнения для пресса или поднимать голову с подушки

если у вас диастаз, откажитесь от одежды, которая плотно облегает область живота. Обязательно консультируйтесь с доктором, если у вас возникают вопросы. Помните, что до полного заживления шва после кесарева сечения подниматься с кровати нужно правильно.

Не бойтесь двигаться после родов

Все специалисты сходятся во мнении, что посильная физическая нагрузка необходима маме с первого дня после рождения ребенка. Разумеется, интенсивность занятий и характер упражнений после родов необходимо подбирать индивидуально, с учетом общего состояния организма, но постельный режим предписывается только в крайних случаях.

Как правило, мягкие упражнения после родов помогают активизировать кровообращение, что способствует нормальному отходу лохий, сокращению матки и является профилактикой застоя крови в матке. Они помогают справиться с такой весьма частой для родивших неприятностью, как запоры. Движения мышц живота способствуют усилению перистальтики кишечника. Поэтому не бойтесь двигаться! Если вы будете тщательно выполнять все наши рекомендации, упражнения принесут вам большую пользу.