



KĀ PĒCDZEMDĪBU PERIODĀ VAR PALĪDZĒT TEIPOŠANA?





Foto
Karīna Mailīte-Barkāne



Foto
Karīna Mailīte-Barkāne

Ne vienmēr sievietei pēc dzemdībām izdodas izvairīties no **muskuļu diastāzes** jeb **vēdera taisno muskuļu spraugas**. Vienkāršāk runājot – ja vēdera muskuļu nostiprināšanai netiek pievērsta uzmanība pēcdzemdību perioda pašā sākumā, tad vēlāk tikt galā ar tā saukto “pēcdzemdību vēderiņu” var būt krietni grūtāk.





Foto
Karīna Mailīte-Barkāne

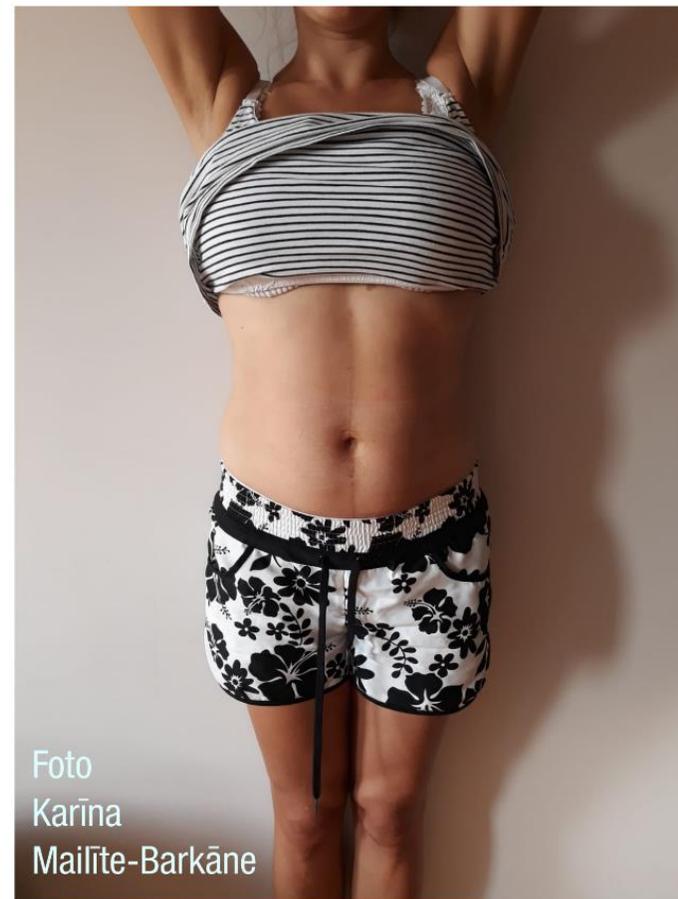
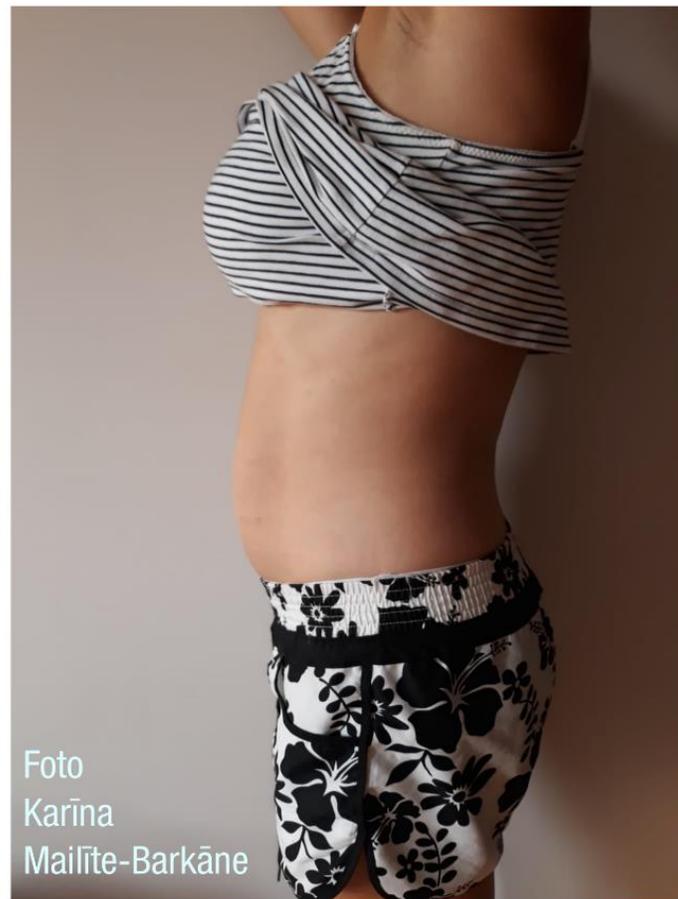


Foto
Karīna Mailīte-Barkāne



Foto
Karīna Mailīte-Barkāne

Viens no veidiem, kā stiprināt vēdera muskulatūru pēc dzemdībāmsev, ir teipošana. Tās būtība ir elastīga, pašlīpoša lenta (teips), līdzīga plāksterim, ko uzlīmē uz ķermeņa. Tev piemērotāko teipu uzlikšanas metodi noteiks vecmāte - teipošanas speciāliste.



Teipošana pēc dzemdībām var gan uzlabot zarnu trakta darbību, gan palīdzēt vēdera taisno muskuļu spraugas jeb diastāzes profilaksei un ārstēšanai. Tāpat teips var līdzēt laktostāzes jeb piena sastrēgumu gadījumos, kā arī tūskas mazināšanai. Un, protams, teipu var izmantot stājas uzlabošanai un korekcijai.

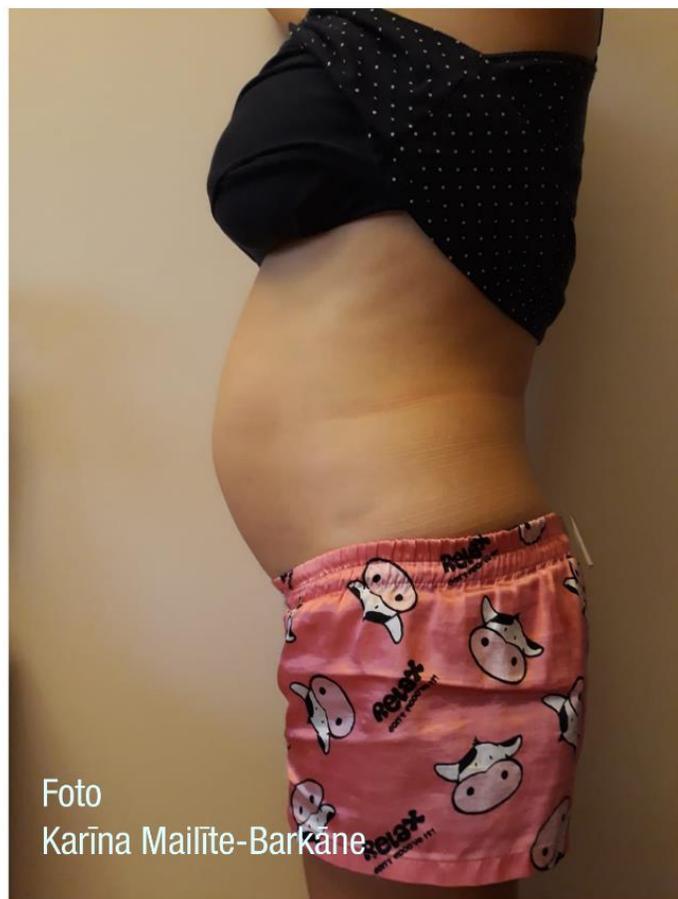


Foto
Karīna Mailīte-Barkāne



Foto
Karīna Mailīte-Barkāne



Foto
Karīna Mailīte-Barkāne

Teipošanu veic Rīgas Dzemdību nama vecmātes.

Vizīti var pieteikt pa telefonu 67011232.

Plašāka informācija atrodama Dzemdību nama mājaslapā www.rdn.lv

