



VINGROJUMI PĒCDZEMDĪBU PERIODĀ

1.-3. pēcdzemdību dienai

Lai pēcdzemdību periods noritētu veiksmīgi, ir sevišķi būtiski savā ikdienas rutīnā iekļaut arī fiziskās aktivitātes.

Nav nozīmes, vai Jums ir bijušas vaginālas dzemdības vai ķeizargrieziens – šie vienkāršie vingrinājumi palīdzēs uzlabot Jūsu fizisko veselību.

Atrodoties stacionārā, vingrojumi Jums neprasīs ne daudz laika, ne īpašu sagatavošanos.

Sākot ar ceturto pēcdzemdību dienu vai tad, kad jau esat atgriezies mājās, būtu vēlams vingrojumu intensitāti, biežumu un laiku kāpināt.

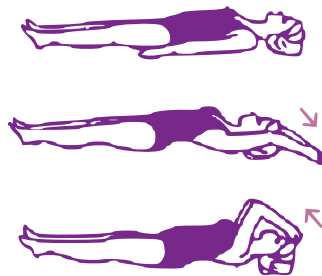
Pēc ķeizargrieziena ievērojiet šādu vingrojumu secību:

1.diena – vingrojumi nr. 1., 2., 3., 4.

2.diena – vingrojumi nr. 1., 2., 3., 4., 5., 6.

3.diena – vingrojumi nr. 1., 2., 3., 4., 5., 6., 7., 8.

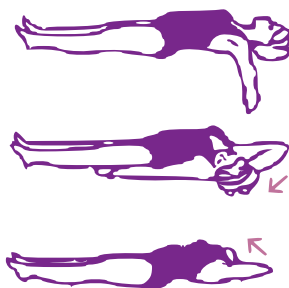
Katru vingrojumu atkārtojiet 3-4 reizes vairākas reizes dienā!



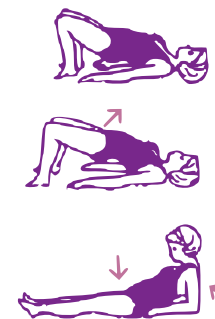
1



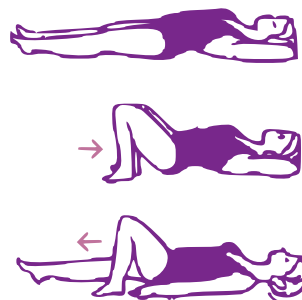
5



2



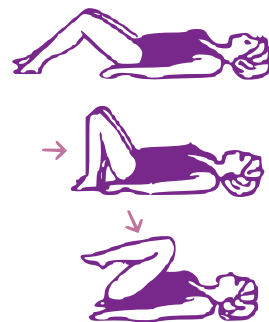
6



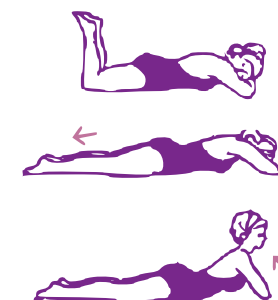
3



7



4



8



VINGROJUMI PĒCDZEMDĪBU PERIODĀ

VINGROJUMI

Jau nākamajā dienā pēc dzemdībām, Tu ne vien drīksti, bet vari sākt vingrot. Veicot vēderpreses stiprināšanas vingrojumus, Tu palīdzēsi savilkties dzemdei un atgūsi slaidumu.

Vingrojumu intensitāti un ilgumu var palielināt pakāpeniski. Pēc normālām dzemdībām atgriezies pie pirmsdzemdību slodzes vari pēc 6 nedēļām, ja jūties pietiekami stipra un atpūtusies. Tavs galvenais „olimpiskais uzdevums” šodien ir zīdīt mazuli, tāpēc pārējie mērķi ir jāpakārto šim.



KĒGELA VINGRINĀJUMI

Kēgela vingrojumi ir mazā iegurņa pamatnes un starpenes muskulatūru nostiprinoši vingrojumi.

Kēgela vingrinājumi atjauno starpenes elastību, uzlabo kontroli pār urīnpūsli, kā arī uzlabo seksuālās dzīves kvalitāti. Vislabākais efekts sasniedzams, liekot darboties tikai iegurņa pamatnes muskulatūrai, nevis vēdera preseī vai dibena muskulatūrai. Neaizturi elpošanu vingrinājumu laikā!

Vingrināmo muskuļu atrašana:

- 1) urinācijas laikā aizturēt urīna strūklu,
- 2) iemācīties tehniku - atkārtoti aizturēt strūklu, lai sajustu iegurnes pamata muskuļus.

Vingrinājumi:

- 1) atgulties uz muguras,
- 2) sasprindzināt iegurnes pamata muskuļus,
- 3) turēt muskuļus sasprindzinātus 5 sekundes,
- 4) atlaist muskuļus un relaksēties 5 sekundes.

Atkārtot vingrinājumu 4-5 reizes vienu pēc otras.

Turpmāk sasprindzināt puskuļus 10 sekundes un arī relaksēties 10 sekundes.



Vingrojumi jāatkārto vismaz 3 reizes dienā, vismaz 10 reizes atkārtotot muskuļu savilkšanu un relaksāciju.

Starp citu, Kēgela vingrojumi ērti veicami, sēžot pie datora, braucot mašīnā, skatoties TV vai lasot grāmatu!



Vēlam Jums veselību, pacietību
un daudz skaistu brīžu
kopā ar bērniņu!

Rīgas Dzemdību nams

Ja Jums rodas jautājumi, zvaniet mums: Rīgas pašvaldības
SIA "Rīgas Dzemdību nams"
Uzņemšanas nodaļa T.: 67011300 Miera iela 45, Rīga
Informācija / Izziņas T.: 67011225 www.dzemdibu-nams.lv
Zīdīšanas konsultācijas T.: 67011321, 25635775  dzemdibunams
 dzemdibunams