

внутри (в данном случае руки помогают держать под контролем правильность выполнения движений: рука находящаяся на груди должна оставаться неподвижной; рука, находящаяся на животе- должна двигаться вместе с животом). Затем спокойно сделайте вдох и расслабьтесь. Выполните упражнение 5–10 раз. Начните с 5 раз и каждый день делайте на 1 раз больше.

2. Лёжа на боку, ноги согнуты в коленях, сделайте вдох и вытяните живот вперёд. Во время вдоха втяните живот внутрь и попытайтесь в то же время согнуться в спине. Расслабьте мышцы живота и спины. Начните с 4–6 раз, в последствии по мере возможности увеличивайте нагрузку.
3. Лежите на животе несколько раз в день по 10–20 минут. Под живот положите маленькую подушку, которая уменьшит нагрузку на нижнюю часть спины. Дышите спокойно и следите за тем, чтобы плечевой пояс был расслаблен. В данном положении можете тренировать мышцы ягодиц, попеременно напрягая и расслабляя их.
4. В положении стоя, напрягите мышцы живота и сделайте круговые движения тазом 10–15 раз в одну сторону и столько же в другую.

После выполнения 3–ёх недельного курса данных упражнений, можно перейти к следующим упражнениям.

5. Лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, не отрывая стоп от пола, медленно приподнимите бёдра вверх на 3–5 см, в то же время сжимая мышцы ягодиц и делая длинный выдох. При вдохе вернитесь в

исходное положение и прижмите нижнюю часть спины к полу. Выполните упражнение 5–10 раз.

6. Лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, ступни прижаты к полу. Поочередно опустите колени в одну и в другую сторону 5–10 раз.

Упражнения для активизации кровообращения

Для активизации кровообращения хорошо подходят круговые движения ступней и запястий, сжимание и разжимание друг от друга пальцев рук и ног. Так же хороши круговые движения плечами и руками.

1. Лёжа на спине, сожмите и разожмите пальцы ног. Выполните упражнение 10 раз.
2. Лёжа на спине, потяните стопы на себя, задержитесь в этом положении на несколько секунд, расслабьтесь. Выполните упражнение 10 раз.

Такие же упражнения можно выполнять при поочередном поднятии ног вверх.

Если Вы выполняете вышеперечисленные упражнения в течении 6–8 недель и чувствуете себя хорошо, то можете добавить к своей тренировке хождение с палками в умеренном темпе, катание на лыжах и гимнастику вместе с ребёнком.

Упражнения, требующие больших усилий, такие как аэробика и т.п., желательно повременить до 10–12 недель после родов.

*Составитель: Анне Илвес
Перевод: акушерка родильного отделения
Юлия Сигеева*

Tartu Ülikooli Kliinikum
Registruur 731 9100
Üldinfo 731 8111
www.kliinikum.ee
kliinikum@kliinikum.ee

Послеродовая гимнастика

Информация для пациента

Patsiendiinfo

Лучше всего послеродовые упражнения начинать делать в первый день после родов.

Послеродовая гимнастика:

- подтягивает мышцы живота и дна таза,
- помогает вернуться в прежнюю "дородовую" форму,
- даёт бодрость и уменьшает стресс.

Полезные советы занимающимся

- Заниматься желательнее часто и по чуть-чуть.
- Упражнения выполняйте в медленном темпе.
- Советуем не заниматься гимнастикой в течении 1,5–2 часов после еды, так же не желателен приём пищи сразу после занятий.
- По возможности планируйте время для гимнастики после кормления грудью.
- Во время упражнений следите за дыханием! Выдох должен осуществляться во время напряжения мышц. В первое время старайтесь избегать упражнений при которых вам приходится задерживать дыхание.
- При растяжке исходите из своего самочувствия.
- Упражнения на мышцы живота и спины начинайте осторожно. Упражнения на все остальные группы мышц делайте исходя из своего самочувствия.

Упражнения для укрепления мышц тазового дна

Упражнения, направленные на мышцы тазового дна, помогают восстановить и сохранить контроль над деятельностью мочевого пузыря, предотвратить опущение матки и обеспечить нормальную сексуальную жизнь.

По расположению, мышцы тазового дна напоминают цифру "восемь": верхняя часть окружает

влагалище и уретру, нижняя часть – анус.

Напрягать следует по отдельности верхнюю, нижнюю или же обе части мышц, образующих "восемь". Дышите спокойно во время сжимания мышц и выполняйте каждое упражнение до 30 раз.

1. В положении лёжа напрягите мышцы тазового дна по направлению внутрь и удерживайте 3–10 секунд. Медленно расслабьте мышцы.

Тренируйтесь 3 недели прежде, чем перейти к следующим упражнениям.

2. Выполните 10 раз напряжение и расслабление мышц тазового дна медленно, а затем 10 раз в быстром темпе. Расслабьтесь. Выполните упражнение 2–3 раза.
3. Напрягите мышцы окружающие анус. Расслабьтесь. Напрягите мышцы, окружающие влагалище. Расслабьтесь. В последнюю очередь напрягите мышцы окружающие уретру. Расслабьтесь.

Как только хорошо освоите последнее упражнение, попытайтесь выполнить сжатие и расслабление в быстром темпе. Возникает как бы "волна", которая движется со стороны ануса вперёд. Делая напряжения и расслабления в обратном направлении, возникает "волна", движущаяся со стороны влагалища в сторону ануса. В то же время можно делать покачивания тазом вперед и назад. Для расслабления хорошо подходят дыхательные упражнения лёжа на спине с согнутыми в коленях ногами.

Упражнения для осанки

Ходение с опущенной головой уменьшает тонус мышц плечевого пояса и мышц выпрямляющих спину, спина сгибается и живот выпирает вперёд. Следите за тем, чтобы при поднимании ребенка и при выполнении домашних работ спина была

всегда прямая. При наклонах избегайте сгорбленной спины, это предотвращает появление болей в пояснице.

1. Лёжа на спине прижмите к полу затылок, плечи и пятки. Попробуйте прижать к полу нижнюю часть спины. Продержитесь в данном положении 5 секунд и почувствуйте положение тела.
2. Прижмите спину к стене, выпрямитесь. Продержитесь в данном положении 3 минуты. Сделайте 2 шага вперед, оставаясь в том же положении без опоры ещё 1 минуту. Повторите упражнение 3 раза.
3. Стоя на коленях и опираясь на ладони, согните спину как только можете, затем вернитесь в исходное положение.
4. Согните руки в локтях, ладони сомкните вместе и поднимите над головой. Отведите локти слегка назад. Задержитесь в данном положении на 5 секунд.

Упражнения на мышцы живота

Упражнения, направленные на мышцы живота, стимулируют матку быстрее сокращаться, приводят мышцы живота в тонус и помогают предотвратить "висячий" живот. В первые дни упражнения можно выполнять в кровати.

1. Лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу, положите одну руку на грудь, вторую – на живот. Сделайте глубокий выдох, затем через нос глубокий вдох, так, что бы живот приподнялся вперед. Теперь выдыхайте медленно через рот, в то же время, втягивая живот