



Jak w 6 tygodni wrócić do formy sprzed ciąży?

Zapomnij o siłowni i fitnessie.

W Twojej krwi nadal krąży relaksyna – hormon rozluźniający mięśnie.

Chcesz wiedzieć jak bezpiecznie ćwiczyć
i w jakich pozycjach odpoczywać?

Przeczytaj

1. Po co ćwiczyć?

- wrócisz do formy sprzed ciąży
- unikniesz groźnych powikłań
- wydzielą się endorfiny - hormony szczęścia

2. Kiedy zacząć ćwiczyć?

Już 10-12 h po porodzie siłami natury.

3. Jak długo ćwiczyć?

Zacznij od 10 minut dziennie.

4. W jakich pozycjach ćwiczyć?

Przez 6 tygodni ćwicz tylko w niskich pozycjach w leżeniu i „na czworaka”. Nie ćwicz na stojąco i siedząco.

5. Czego unikać?

Przez minimum 14 dni po porodzie unikaj siadu a zwłaszcza siadu „po turecku”. Kiedy siedzisz mięśnie dna miednicy są bardzo obciążone. Cały ciężar trzewi: jelit, żołądka, serca, płuc, macicy, spoczywa właśnie na mięśniach dna miednicy.

6. W jakich pozycjach karmić piersią?

Pamiętaj, że zamiast na siedząco możesz karmić w pozycji półleżącej lub w leżeniu na boku.

7. Co z raną krocza?

Jeśli miałaś nacięte krocze jeszcze bardziej dbaj o higienę tej okolicy - często wymieniaj podpaskę, wietrz krocze, podmywaj. Możesz też uciskać ranę krocza (presoterapia). Ucisk przyspieszy gojenie rany i zapobiegnie tworzeniu bliznowca.

8. I najważniejsze...

Myśl pozytywnie i dużo odpoczywaj.



Ćwicz mięśnie dna miednicy

Po okresie ciąży i samym porodzie przywróć swoje mięśnie dna miednicy do formy.

Jak?

Wejdź na stronę

<https://pelvifly.gr8.com>

Przygotowaliśmy specjalnie dla Ciebie cykl bezpłatnych webinarów. Dowiesz się jak wrócić do formy sprzed ciąży i zadbać o swoje ciało.

Dlaczego PelviFly?

- "Moje zdrowie po ciąży" z doświadczenia ginekologa
- "Ćwiczenia po ciąży" fizjoterapeutka radzi
- "Sport po porodzie" rady trenera personalnego
- "Jak sobie radzić z problemami" okiem położnej
- "Życie intymne po ciąży i porodzie" seks coach

Co osiągniesz?

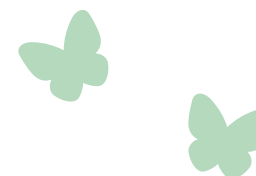
- przeciwdziałaj wysiłkowemu nietrzymaniu moczu
- popraw jakość życia seksualnego
- wzmocnij mięśnie dna miednicy

Weź udział w webinarze, zarezerwuj ten czas tylko dla siebie

<https://pelvifly.gr8.com>

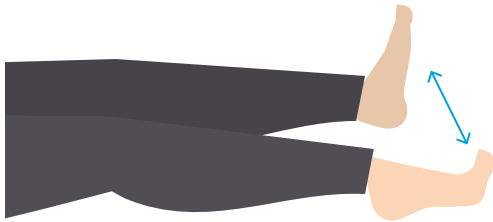
tel. 693 103 203

kontakt@pelvifly.com



Zapobiegaj zakrzepicy

Po ciąży w Twoim ciele jest o 50% więcej krwi. Wykonuj ruchy stopami jakbyś jechała autem i wciskała na przemian sprzęgło i gaz. Jest to proste i mało męczące ćwiczenie, którego nie da się przedawkować. Dlatego wykonuj je tak często jak to możliwe.



Daj odpocząć mięśniom dna miednicy

W czasie porodu Twoje mięśnie dna miednicy rozciągnęły się 4-krotnie. Aby pomóc im wrócić do stanu sprzed ciąży połóż się na plecach, włóż poduszkę pod pośladki tak aby pośladki były wyżej niż piersi. Wygodnie? Odpoczywaj w tej pozycji minimum 20 minut dziennie.



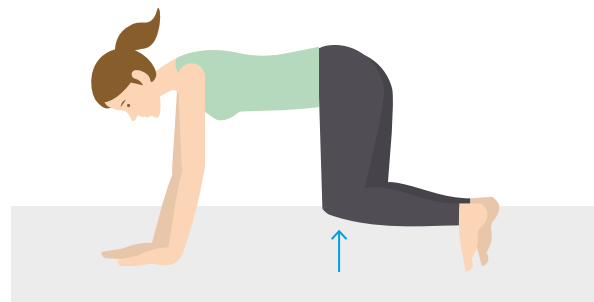
Zwijaj macicę

Włóż kilka poduszek pod brzuch i jedną pod twarz. Nie uciskaj piersi. Pozostań w tej pozycji 20 minut.



Zapomnij o „brzuszkach”

Klasyczne brzuszki zwiększają rozstęp mięśni brzucha i obciążają mięśnie dna miednicy. Dlatego wykonuj tylko bezpieczne ćwiczenia. W pozycji na czworaka unosz oba kolana 2 cm nad podłogę.



Wstawanie z łóżka

Wstając z łóżka unikaj siadania. Przejdź do pozycji „na czworaka”, zbliż się do krawędzi łóżka, teraz opuść jedną nogę a potem drugą, na koniec unieś tułów.



Kładzenie się do łóżka

Kładąc się do łóżka unikaj siadania. Stań bokiem do łóżka. Oprzyj obie dłonie na łóżku. Teraz połóż jednocześnie bark i pośladki. Obróć się na plecy. Gotowe.



Chcesz wiedzieć więcej?

<https://pelvifly.gr8.com>

Ulotki zostały opracowane przez:
Kolegium Naukowe LEVATOR ANI. Katedra Rehabilitacji AWF Warszawa
(konsultacja naukowa dr Aneta Dąbek)

