

Ćwiczenia w połoju

1,2 doba po porodzie

Na tym etapie **ćwiczenia** mają na celu:

- usunięcie zmęczenia jakie powstało **w** czasie porodu
- profilaktykę przeciwzakrzepową (nagły spadek ciśnienia wewnątrzbrzuszego i zwolnienie prądu krwi żyłnej **w** kończynach dolnych może przyczyniać się do powstania zakrzepowego zapalenia żył)
- pobudzenie krążenia i przemiany materii
- usprawnienie mięśni oddechowych (**w** czasie ciąży uległy one rozciągnięciu i osłabieniu poprzez zmianę ustawienia klatki piersiowej)

Jeśli nie ma przeciwwskazań, dobrze jest wstać z łóżka przed upływem 12 godzin od porodu.

Przykłady ćwiczeń

Wykonujemy je **w** łóżku leżąc na plecach, jako przerwy stosujemy **ćwiczenia** oddechowe (utrudniony wdech: zaciskając lekko skrzydełka nosa, stawiając opór dłońmi ułożonymi na brzuchu lub na dolnych żebrach).

Ćwiczenia dłoni i rąk

Pozycja wyjściowa: leżenie na plecach:

1. zwijanie dłoni **w** pięść i rozluźnianie ich
2. rozstawianie palców i łączenie ich
3. zginanie i prostowanie ramion **w** łokciach
4. unoszenie wyprostowanych ramion **w** łokciach **w** górę z jednoczesnym wdechem, opuszczanie ramion z jednoczesnym głębokim wydechem.

Ćwiczenia stóp i nóg

Pozycja wyjściowa: leżenie na plecach, nogi wyprostowane:

1. ruchy okrężne stóp **w** prawo i w lewo
2. zginanie grzbietowe i podeszwowe stóp
3. skręty stóp do wewnątrz (podeszwy "spoglądają na siebie") i na zewnątrz (podeszwy "odwracają się od siebie")
4. napinanie mięśni nóg (mocno naciśnij piętą, a potem całą nogą na podłogę przy wyprostowanym kolanie); nogi pracują na przemian
5. "chodzenie" **w** łóżku: zegnij prawą nogę **w** kolanie i w biodrze, piętę przyciągnij do pośladka (wdech) - wyprostuj nogę (wydech); to samo noga lewa.



Ćwiczenia wzmacniające pośladki

Pozycja wyjściowa: leżenie na plecach, nogi ugięte **w** kolanach, stopy oparte o podłogę (rozsunięte na szerokość bioder): napinaj i rozluźniaj pośladki (możesz wyobrazić sobie że między pośladkami znajduje się orzech, który chcesz zgnieść)

Unieś biodra do góry (wdech), następnie opuść je (wydech)



Ćwiczenia poprawiające napięcie mięśni brzucha.

Pozycja wyjściowa leżenie na boku, nogi lekko ugięte:

uniesi nogi lekko **w** górę (wdech) - opuść (wydech)



odchyl i skręć lekko tułów do tyłu (wdech) - powrót (wydech).

Po ćwiczeniach - próba wstania z łóżka

Położ się na boku blisko krawędzi łóżka. Opuść nogi z łóżka, następnie opierając się na łokciu przenieś ciężar ciała na ręce i biodro - postaw kolejno na podłodze nogi (omijasz pozycję siedzącą) i ze skrętem całego ciała stajesz obok łóżka.

Wstawać z łóżka możesz również poprzez pozycję na czworaka. Schodzisz wówczas tyłem. Wchodzisz do łóżka na czworaka - przodem.

Po dojściu do pionu dobrze jest przespacerować się **w** pobliżu łóżka.

3 - 5 doba po porodzie

W 5 dobie zazwyczaj następuje zdjęcie szwów.

Na tym etapie kładziemy nacisk na usprawnienie mięśni brzucha i dna miednicy.

Powtarzamy wszystkie **ćwiczenia** z etapu pierwszego.

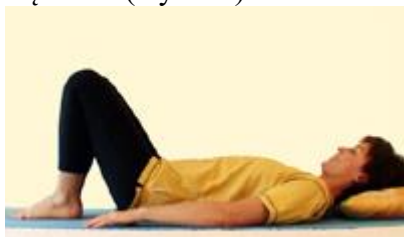
Przykłady ćwiczeń

Można je wykonywać **w** łóżku, na macie lub materacu.

Ćwiczenia mięśni brzucha

Pozycja wyjściowa leżenie na plecach, nogi ugięte w kolanach, stopy rozstawione na szerokość bioder lub nieco szerzej:

1. wyciągnij ręce w kierunku kolan (wdech), unieś głowę i oderwij lekko barki od podłoża (wydech) - powróć do pozycji wyjściowej (wdech) ale nie do końca: tak, żeby głowa nie dotknęła podłoża - znowu się unieś (wydech)



2. ręce spoczywają swobodnie lekko odsunięte od ciała lub są ułożone pod głowę; złącz kolana i skręć je w prawo próbując dotknąć do podłoża, wróć do p.w., to samo w lewą stronę



3. dłonie zwinięte w pięści przy uszach; nie zmieniając ustawienia dłoni staraj się dotknąć lewym kolaniem do prawego łokcia (wydech) - powrót do p.w. (wdech); następnie prawym kolaniem do lewego łokcia.



Ćwiczenia mięśni piersiowych

P.w. jak przy ćwiczeniach mięśni brzucha:

1. złącz dłonie przed sobą na wysokości klatki piersiowej, palce skieruj "od siebie", następnie naciskaj całą powierzchnią dłoni na siebie
2. ćwicz jw. tylko palce dłoni skieruj "do siebie"
3. dłonie przed sobą zaczep ugiętymi palcami jak haki, następnie próbuj je rozerwać; zmień uchwyt na przeciwny i znowu próbuj go rozerwać.

Ćwiczenia dna miednicy

P.w. leżenie na plecach. Ćwicz zaciskanie mięśni zwieraczy i wciąganie pochwy "w głąb miednicy" bez napinania mięśni brzucha.

Ćwicz przy nogach ugiętych (stopy oparte na podłożu, następnie stopy oparte na ścianie) i wyprostowanych.

Leżenie na brzuchu

W 3 dobie należy kłaść się na brzuchu. Pod brzuch należy podłożyć zwinięty koc lub poduszkę. Codzienne leżenie **w** tej pozycji 5-10 min zapobiega tyłozgięciu macicy. **W** późniejszym okresie można tę pozycję wykorzystać do ćwiczeń wzmacniających mięśnie grzbietu.

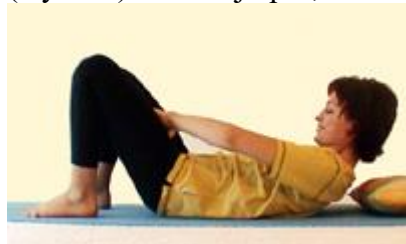


6 - 14 doba po porodzie

Na tym etapie można wprowadzić sporą różnorodność ćwiczeń z zaangażowaniem dużych grup mięśniowych. Zwiększamy także stopień trudności.

Przykłady ćwiczeń

1. Leżenie na plecach, nogi ugięte, stopy rozstawione na szerokość bioder, dłonie ułożone na wewnętrznej powierzchni ud. Staraj się złączyć nogi jednocześnie oporując rękoma i napinając mięśnie krocza (wydech). Zwolnij opór, rozluźnij mięśnie, połóż się (jednocześnie wydech).



2. Leżenie na plecach, nogi ugięte, stopy rozstawione na szerokość bioder, ramiona oparte na podłożu. Unieś biodra **w** górę, zatocz koło **w** prawo, następnie **w** lewo i wróć do leżenia. Nie wstrzymuj oddechu - oddychaj spokojnie.
3. Leżenie na plecach, nogi ugięte, stopy rozstawione na szerokość bioder, dłonie ułożone na przedniej stronie ud. Unieś głowę i barki ponad podłoże, naciskaj rękami uda. Wytrzymaj kilka sekund i wróć do leżenia. Intensywniejszy skurcz mięśni brzucha uzyskasz, gdy podniesiesz stopy ponad podłoże, kierując kolana do brody i wówczas będziesz je spychać rękoma **w** dół.



4. Pozycja na czworaka. Przenieś prawe ramię wraz ze skrętem tułowia i głowy (popatrz za ręką) **w** prawo za siebie aż poczujesz lekki opór. Skręt wykonaj jednocześnie z wdechem. Wytrzymaj **w** tej pozycji kilka sekund. Powrót do p.w. (wydech). To samo **w** lewą stronę.



5. Klęk, proste ramiona **w** bok. Skręt tułowia **w** tył (prawa ręka sięga do lewej pięty) i powrót do klęku. To samo **w** przeciwną stronę.
6. Pozycja stojąca **w** rozkroku, dłonie wsparte na biodrach. Krążenie bioder **w** prawą i lewą stronę.

W miarę jak czujesz, że kondycja wraca do poziomu sprzed ciąży (tzn.: **ćwiczenia w** liczbie ok. 30 powtórzeń nie męczą cię i nie sprawiają bólu) oznacza to, że możesz powrócić do swojej ulubionej gimnastyki z tamtego okresu.

Jeśli przed zajściem **w** ciążę nie uprawiałaś żadnych ćwiczeń, teraz jest świetna okazja aby to zmienić. Wszystkie **ćwiczenia**, które poznałaś **w** czasie ciąży i **połogu** możesz z powodzeniem stosować nadal.

Ćwiczenia dla kobiet w połogu

Ciąża i poród powodują wiele zmian w organizmie kobiety. Połóg jest to okres od momentu urodzenia dziecka aż do ustąpienia tych zmian i trwa on zazwyczaj około 6 tygodni. W tym okresie macica stopniowo obkurcza się powracając do swych niewielkich rozmiarów i stałego położenia. Gimnastyka może ten proces ułatwić i przyspieszyć.

Ćwiczenia rozpoczynamy jak najwcześniej, gdyż w pierwszych dniach po porodzie procesy przebudowy przebiegają najintensywniej (w ciągu 5 pierwszych dni macica obkurcza się o połowę).

Systematyczne (tzn. codzienne) ćwiczenia :

- przyspieszają odnowę tkanek
- wzmacniają i regenerują napięcie układu mięśniowego (szczególnie istotne są w tym czasie mięśnie brzucha i dna miednicy, które w czasie ciąży uległy znacznemu rozciągnięciu i osłabieniu)
- dają lepsze samopoczucie, ułatwiają sen i wypoczynek
- regulują czynności pęcherza moczowego i przewodu pokarmowego
- przyspieszają zwijanie się macicy
- przywracają kobiecie wygląd sprzed ciąży
- zapobiegają powikłaniom jakimi są zakrzepy i zapalenia żył kończyn dolnych.

Przeciwwskazaniem do rozpoczęcia ćwiczeń mogą być komplikacje poporodowe i porody operacyjne. Czas rozpoczęcia ćwiczeń należy wówczas uzgodnić z lekarzem.

Prawie wszystkie kobiety mają szyte krocze, ćwiczenia są więc tak opracowane, że można je wykonywać pomimo świeżej blizny po nacięciu krocza.

Godną polecenia jest metoda Poręby, która zapobiega rozluźnieniu i opuszczeniu ścian pochwy. Zaleca on, aby kobieta tuż po urodzeniu łożyska (przed zszyciem krocza) położyła ręce powyżej spojenia łonowego i uniosła lekko macicę ku górze, odbarczając dno miednicy. W tym czasie powinna wykonać (najlepiej pod kontrolą lekarza lub położnej) wielokrotnie (15-20 razy) naprzemienne napinanie i rozluźnianie mięśni krocza (przez napinanie pośladków i "wciąganie pochwy w głąb miednicy"). To samo ćwiczenie już bez podciągania macicy stosuje się w połogu kilka razy w ciągu dnia. Wypracowany w ten sposób nawyk warto wykorzystać również po zakończeniu połogu.

Dzięki tym ćwiczeniom mięśnie dna miednicy mniejszej oraz cały narząd rodny kobiety pozostaje w lepszej kondycji. Ma to niebagatelny wpływ na przebieg ewentualnej następnej ciąży i porodu.

Wczesny okres połogowy trwa ok. 2 tygodni. Ze względu na szybkie zmiany w ustroju i związane z tym wymagania stawiane ćwiczeniom, można go podzielić na 3 etapy:

I obejmuje 1 i 2 dobę po porodzie

II trwa od 3 do 5 doby

III trwa od 6 do 14 doby.

Ilość powtórzeń poszczególnych ćwiczeń powinna być taka, żeby nie wywołać zmęczenia czy bólu. Jednak stopniowo zwiększaj liczbę powtórzeń do 20-30. Ćwiczyć możesz przy muzyce - bardziej rytmicznej lub też relaksującej, w zależności od upodobań. Niektóre ćwiczenia możesz wykonywać razem z dzieckiem - trzymając je w ramionach lub kładąc na brzuchu.

Ćwicz z Maluchem!

Chyba każda mama po porodzie tęskni za dawną figurą, a nie każda z nas automatycznie do niej wraca. Jednocześnie opieka nad dzieckiem zajmuje tyle czasu, że trudno znaleźć choć kwadrans tylko dla siebie. A jeśli jest jeszcze w domu starsze dziecko...

Ostatnio obejrzałam w telewizji program, w którym pani pokazywała kilka ćwiczeń, które można wykonać razem z maluszkiem. Dodałam też kilka innych odpowiednio zmodyfikowanych. Wiele z nich można wykonać już z trzymiesięcznym dzieckiem. 10-15 minut takich ćwiczeń codziennie pomoże nam wrócić do dawnej wagi i (co ważniejsze) formy. Jeśli jakieś ćwiczenie budzi Twoje obawy - pomiń je. Każde ćwiczenie wykonujemy co najmniej kilkanaście razy.

Milej zabawy!

Ćwiczenie 1

Stoimy, plecy proste, łopatki ściągnięte, dziecko trzymamy przed sobą (plecami do swojego brzucha) obejmujemy je jedną ręką pod pachami, a drugą pod kolanami lub pupą. Maluszek jest "ciężarkiem". Stajemy na palcach i opadamy na całe stopy.

Ćwiczenie 2

Pozycja jak poprzednio. Uginamy kolana robiąc "półprzysiad".

Ćwiczenie 3

Dziecko trzymamy jak wcześniej. Plecy opieramy o ścianę. Nie odrywając pleców od ściany przechodzimy ze stania do przysiadu. Ćwiczenie wykonujemy powoli. Jest ono dość trudne - spróbuj je wykonać najpierw bez dziecka lub robić "półprzysiad".

Ćwiczenie 4

Stoimy, dziecko trzymamy w pozycji leżącej (np. brzuszkiem do dołu) i w ten sposób robimy (powoli!) skrety tułowia w lewo i prawo. To ćwiczenie można wykonać także siedząc na taborecie.

Ćwiczenie 5

Kładziemy się na podłodze na plecach, nogi ugięte w kolanach, stopy na podłożu. Dziecko sadzamy na brzuchu, jego plecki opieramy na udach, przytrzymujemy je rękami. Następnie unosimy głowę, ramiona i górną część tułowia i podciągamy je jak najwyżej - nachylamy się do maluszka. Po kilkunastu sekundach powoli opuszczamy głowę.

Ćwiczenia 6

Leżymy na plecach na podłodze. Dziecko sadzamy na swoim brzuchu i mocno trzymając je pod paszkami, wypychamy biodra w górę (opieramy się na barkach i stopach), mocno napinamy mięśnie pośladków. Po kilkunastu sekundach wracamy do pozycji wyjściowej.

Ćwiczenie 7

Maluszka kładziemy na kocu na plecach. Stajemy nad nim na czworaka (klęk podparty) w taki sposób, żeby nasza głowa była na wysokości twarzy malucha. Robimy "pompki", tzn. uginamy ręce i zbliżamy twarz do buzi dziecka. Przy każdym pochyleniu dajemy maluszkowi buziaka w nos. To najłatwiejsza wersja pompki, można ją utrudnić: opierać się na kolanach, ale stopy unieść do góry i skrzyżować kostki lub opierać się na palcach stóp jak przy klasycznej pompce.

Ćwiczenie 8

Pochylamy się nad dzieckiem jak w poprzednim ćwiczeniu. Robimy "koci grzbiet". Utrzymujemy go przez chwilę pozwalając bawić się dziecku włosami i wracamy do pozycji wyjściowej.

Ćwiczenie 9

Pozycja jak poprzednio. Siadamy na piętach, ręce wyciągnięte jak najdalej do przodu, wytrzymujemy kilkanaście sekund. Można dziecko posmyrać włosami w nóżki.

Ćwiczenie 10

Siedzimy na podłodze, nogi złączone, plecy wyprostowane. Dziecko (samodzielnie siedzące!) sadzamy na kolanach, podtrzymujemy je rękami. Unosimy i opuszczamy kolana. Można recytować przy tym wierszyki. Np.:

Jedzie, jedzie pan, pan,
na koniku sam, sam,
a za panem chłop, chłop,
na koniku hop, hop!

Jedzie Jasio od wiatraka,
na koniku niby tata.
Jedzie Jasio ode studni,
tylko ziemia pod nim dudni.

Tak pan jedzie po obiedzie,
a tak pani z córeczkami.
A tak Jaś!
A tak Staś!
A tak Jaś!
A tak Staś!

Patataj, patataj,
Pojedziemy w cudny kraj!
Tam gdzie Wisła modra płynie,
Szumią zboża na równinie.
Patataj, patataj...
A jak zowie się ten kraj?