

## СОВЕТЫ ПО ГИМНАСТИКЕ В ПОСЛЕРОДОВОМ ПЕРИОДЕ

### ЗАЧЕМ НУЖНА ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ РОДОВ

После родов у женщины нередко на некоторое время нарушается баланс тазовой мускулатуры – в этот период гимнастика способна помочь скорейшему процессу восстановления. Правильная гимнастика в ранний послеродовой период:

- укрепляет мышцы тазового дна;
- поддерживает заднюю стенку матки;
- укрепляет мышцы спины при кормлении грудью и ношении ребенка на руках;
- снижает боль в спине и в плечах;
- улучшает чувствительность во время секса.

### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

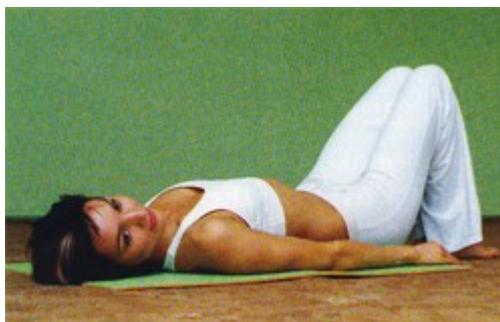
Все предложенные упражнения актуальны не только в первые же дни после родов – их можно выполнять в течение 3-х месяцев. Лучше начать заниматься сразу после рождения ребенка, если роды не имели осложнений. Упражнения делаются регулярно, несколько подходов в день, в положении лежа на плоской поверхности (можно с маленькой подушечкой для удобства). **Из нижеприведенного комплекса упражнений выберите те, которые сможете выполнять без перенапряжения.** И не пытайтесь давать мышцам увеличенную нагрузку – выполняйте комплекс легко, играючи. Движения выполняются медленно и плавно, не резко. Дыхание должно быть равномерным, не задерживайте его. Одежда должна быть свободной, движениям не препятствующей; помещение – хорошо проветрено (18-20 градусов – оптимально).

Перед тренировкой необходимо посетить туалет. Рекомендуется тренироваться после кормления.

Раннее вставание и ходьба после родов способствуют восстановительным процессам. Если во время родов имел место разрез промежности, то упражнения можно выполнять только после заживления шва, начиная с более мягких комплексов, когда упражнения выполняются лежа на животе.

#### Упражнение 1

Исходное положение: лежа на спине, обе ноги вместе согнуты в коленях, стопы на постели. Руки вдоль тела, ладони на постели.



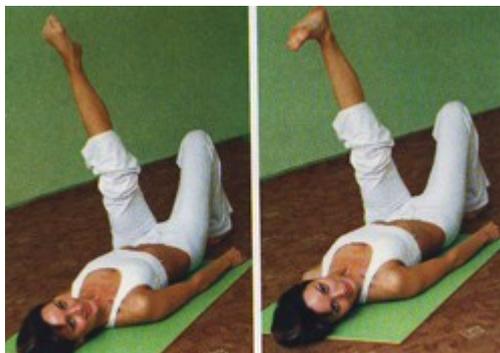
Выпрямляем ноги, не отрывая колени друг от друга. 10 раз сильно сжимаем пальцы ног («втягиваем коготки») и опять отпускаем.

#### Упражнение 2

Исходное положение: то же.

Выпрямляем одну ногу. Выполняем движение стопой, потянув носок на себя в медленном темпе и с большой амплитудой, — 10 раз. Возвращаемся в исходное положение, повторяем упражнение другой ногой.

Если у вас во время вынашивания малыша возникло варикозное расширение вен или если оно было еще до беременности, во время выполнения упражнений воспользуйтесь специальными эластичными чулками.



### Упражнение 3

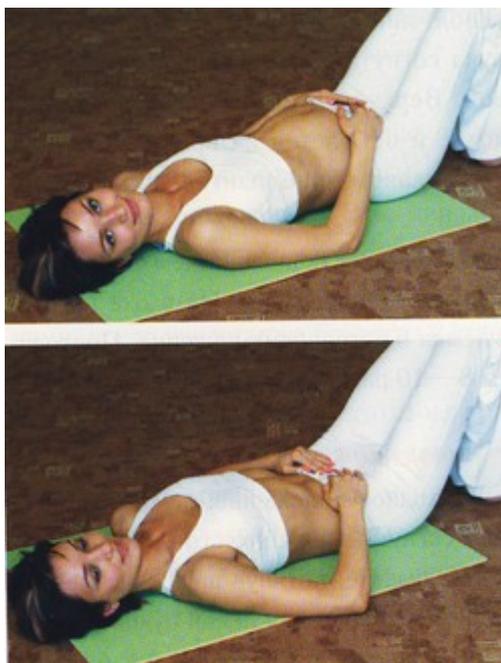
Исходное положение: лежа на боку (можно воспользоваться маленькой подушечкой или валиком под шею), колени слегка согнуты.

Медленно вдыхаем носом и затем так же медленно выдыхаем ртом, при этом следует произносить звуки: «хааааа», стараясь как можно сильнее втянуть живот, сочетая вдохи с движением от лобковой кости к пупку. Выполняем упражнение 10 раз на каждом боку.



### Упражнение 4

Исходное положение: лежа на спине, обе ноги согнуты в коленях, стопы чуть расставлены. Руки расположены на нижней части живота. Медленно вдыхаем носом и затем так же медленно выдыхаем ртом, при этом следует произносить звуки: «хааааа», стараясь как можно сильнее втянуть живот. Во время выдоха слегка «помогаем» ему руками, ведя ладони по направлению от лобковой кости к пупку. При этом нужно не давить ладонями, а просто поглаживать руками низ живота. Повторяем упражнение 10 раз.



### Упражнение 5

Исходное положение: лежа на животе, руки в опоре на локти. Положим под нижнюю часть живота маленькую плотную подушечку. Важно, чтобы давление на грудь было минимальным или вообще отсутствовало, так как после родов оно может быть болезненным.



При выдохе (на «хаа», «пфф» или «пух») совершаем движение тазом вперед. На вдохе возвращаемся в исходное положение. Повторяем 10-12 раз.

Следующее упражнение направлено на укрепление мышц промежности. Одной из функций мускулатуры промежности является поддержка внутренних органов: матки, мочевого пузыря, кишечника. Во время родов сильно растягиваются «удерживающие» мышцы уретры, входа во влагалище и прямой кишки. Сфинктеры (круговые мышцы, закрывающие мочеиспускательный канал и прямую кишку) слабеют, могут возникнуть проблемы с контролем над мочеиспусканием, реже — с дефекацией. Сразу после родов из-за сдавления мочевого пузыря и мочеиспускательного канала во время родов часто отсутствуют позывы к мочеиспусканию. Данные упражнения помогут справиться и с этой проблемой. Если во время родов был произведен разрез промежности или имеется разрыв, то эти упражнения не следует выполнять до заживления шва (в первые 2—3 недели после родов).

### Упражнение 6

Исходное положение: лежа на кровати или сидя в кресле.

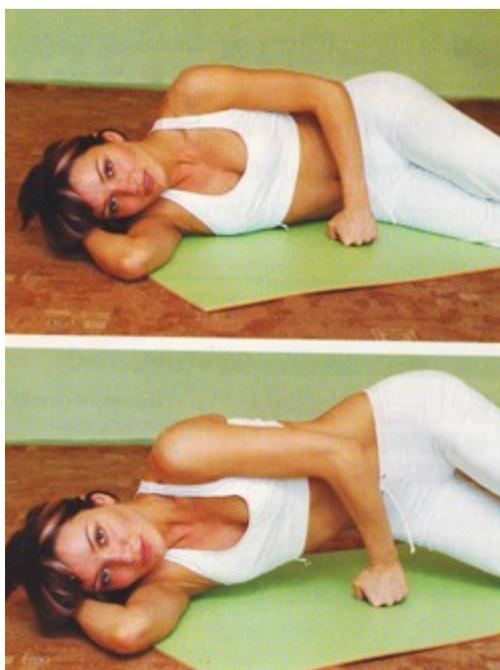


Пробуем поочередно напрягать мышцы влагалища и ануса, как бы «моргая». Поначалу может создаться впечатление, что поочередное сокращение невозможно, но это не так. Скоро у вас получится разделять напряжение мышц. Как только научимся разделять «моргание», пробуем мышцами провести «волну» от ануса к лобковой кости. Это упражнение также является помощником в лечении и профилактике геморроя. Во время выполнения упражнения нужно обязательно следить за мышцами рта. Язык, небо, губы должны быть расслаблены. Это вам поможет расслабить промежность и сделать дыхание мягким. Упражнение следует повторять 10—15 раз.

В упражнениях с 7-го по 12-е контроль за дыханием и нагрузка на дно таза дополняются тренировками мышц живота. Обратите внимание: все упражнения выполняются на выдохе и при мягком напряжении мышц таза.

### **Упражнение 7**

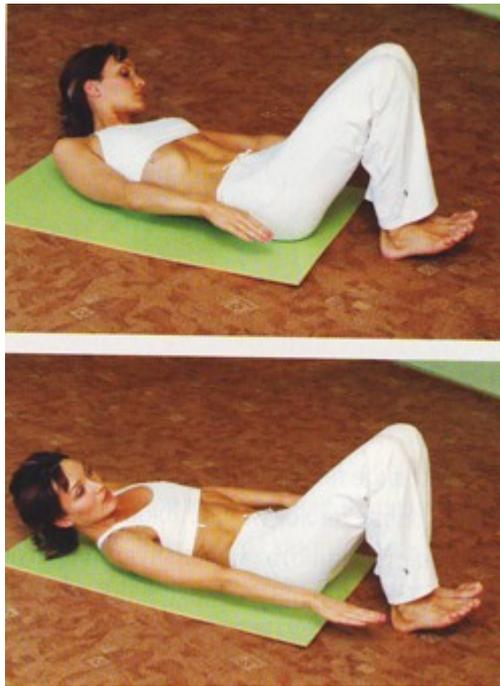
Исходное положение: лежа на боку; голова, грудная клетка и таз лежат на одной линии. Колени согнуты. Нижняя рука согнута в локте, ладонь под головой. Верхняя рука отведена, согнута в локте и опирается на кровать ладонью или кулаком приблизительно на уровне пупка.



На выдохе приподнимаем таз, опираясь на кулак (ладонь). На вдохе возвращаемся в исходное положение. Повторяем 8-10 раз на каждом боку.

### **Упражнение 8**

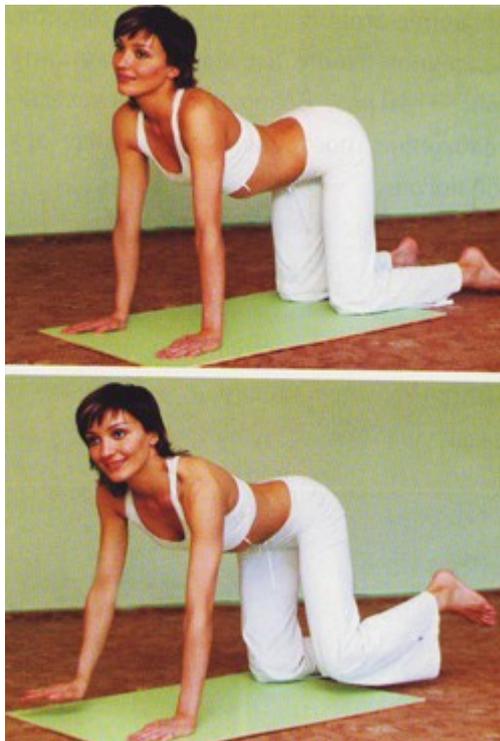
Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на постели.



На выдохе, потянув носки к себе, одновременно тянемся левой рукой к левой стопе. На вдохе возвращаемся в исходное положение. Еще раз на выдохе, потянув носки к себе, одновременно тянемся правой рукой к правой стопе. Возвращаемся в исходное положение. Руки как бы скользят по поверхности, приподнимать грудь или отрывать пятки от поверхности не нужно. Повторяем 5—6 раз в каждую сторону.

### **Упражнение 9**

Исходное положение: стоя на четвереньках (коленно-кистевая поза), плечи, таз находятся на одной линии. Колени расставлены на небольшое расстояние.



На выдохе втягиваем живот, одновременно приподнимаем левое колено и правую ладонь. На вдохе возвращаемся в исходное положение. Затем меняем «диагональ» — приподнимаем уже правое колено и левую ладонь. Повторяем 10-12 раз.

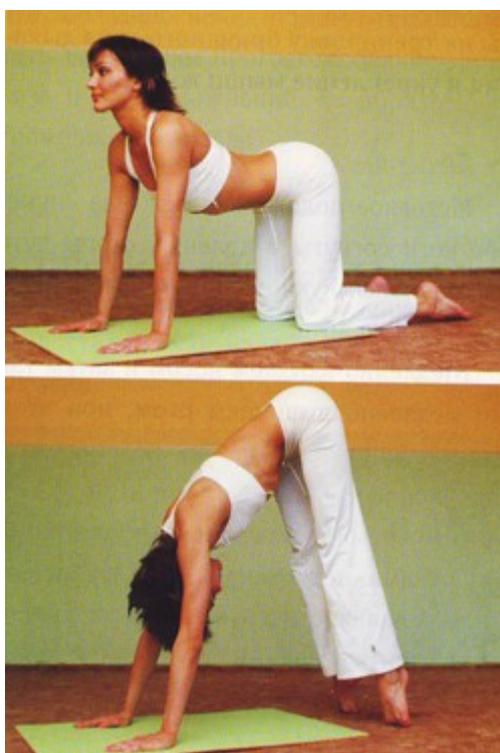
### Упражнение 10



Исходное положение: лежа на боку, колени согнуты. Верхняя рука лежит вдоль тела, нижняя согнута в плечевом суставе под углом 90 градусов (ладонь вниз), обеспечивая упор на плоскости.

### Упражнение 11

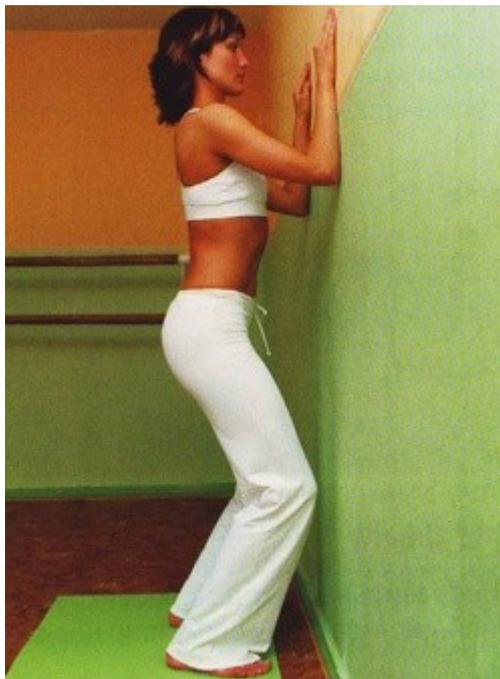
Исходное положение: стоя на четвереньках; подъемы стоп лежат на полу. На выдохе выпрямляем колени, распределяя вес тела на ладони и подъем стопы. Стараемся не прогибаться в пояснице. Спина и ноги должны составлять прямую линию. На вдохе возвращаемся в исходное положение. Повторяем 8-10 раз.



На выдохе втягиваем живот и приподнимаем таз от кровати. На вдохе возвращаемся в исходное положение. Повторяем 8-10 раз на каждой стороне.

### Упражнение 12 (направлено на укрепление мышц живота и спины)

Исходное положение: стоя лицом к стене, ноги расставлены и слегка согнуты в коленях. Руки упираются в стену ладонями, предплечья также прижаты к стене (локти направлены вниз).



Напрягаем пресс, как будто сводя правый локоть с левым коленом, затем — левый локоть с правым коленом, при этом не отрывая ни ладони от стены, ни стопы от пола. Никаких фактических движений совершать не нужно — работают только мышцы живота и мышцы спины. На вдохе расслабляемся.