

ĆWICZENIA DLA KOBIEŃ PO PORODZIE

Urodzenie dziecka jest dla każdej kobiety wielkim wydarzeniem.

Wiąże się ono z wieloma zmianami w jej życiu oraz ciele, które potrzebuje czasu na powrót do formy sprzed porodu oraz ciąży.

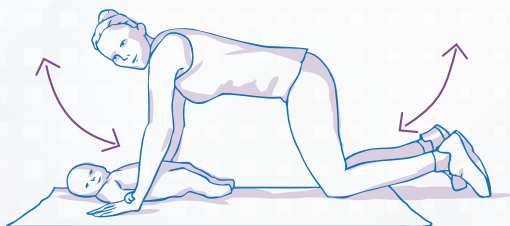
Dlatego po okresie połogu i konsultacji z lekarzem ginekologiem można zacząć wykonywać proste ćwiczenia. Pomogą one wzmocnić mięśnie pleców, brzucha oraz miednicy – te najbardziej rozciągnięte i osłabione podczas ciąży.

Wiadomo, że mamy mogą ćwiczyć tylko wtedy, kiedy ich pociechy im na to pozwolą, aczkolwiek jak maluszek urośnie, może towarzyszyć mamie w jej gimnastyce.

Codzienna gimnastyka nie tylko ułatwi stratę zbędnych kilogramów i przyspieszy powrót do formy. Poprawi również wydolność i kondycję fizyczną organizmu, wygląd skóry, elastyczność mięśni oraz polepszy ogólne samopoczucie każdej mamy.

Wszystkie ćwiczenia
wykonujemy
w **3 SERIACH**
po **10 POWTÓRZEŃ**

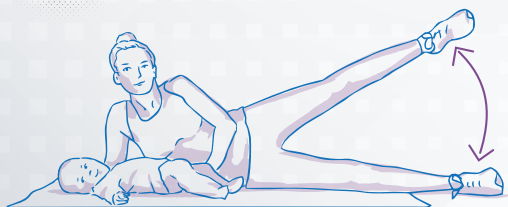
1



KŁĘK PODPARTY, UNOSZENIE RĄK I NÓG

- na macie kładziemy dziecko
- nad dzieckiem przyjmujemy pozycję kłęk podpartego, tak by ręce opierały się na podłodze w linii barków, a nasza twarz była centralnie nad twarzą dziecka
- jednocześnie unosimy wyprostowaną w kolanie prawą nogę do góry oraz lewą rękę przed siebie, tak aby były w jednej linii z tułowiem
- opuszczamy rękę i nogę do pozycji wyjściowej, a następnie analogicznie unosimy lewą nogę i prawą rękę

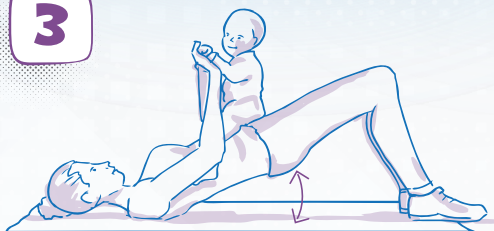
2



LEŻENIE NA BOKU, UNOSZENIE NOGI DO GÓRY

- leżymy na prawym boku, nogi wyprostowane, prawa ręka zgięta w łokciu, lewa z przodu oparta o podłogę
- unosimy do góry na wysokość linii tułowia wyprostowaną lewą nogę i opuszczamy ją ponownie na dół
- następnie zmieniamy bok i ćwiczymy drugą nogę

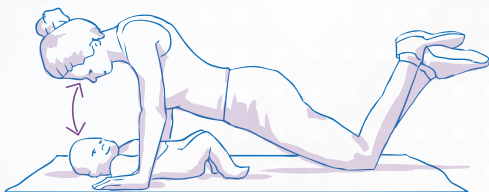
3



LEŻENIE NA PLECACH, UNOSZENIE MIEDNICY DO GÓRY

- sadzamy sobie dziecko na miednicy, które oparte jest plecami o nasze kolana i trzymamy je za rączki
- unosimy ostrożnie miednicę z dzieckiem do góry i opuszczamy do dołu

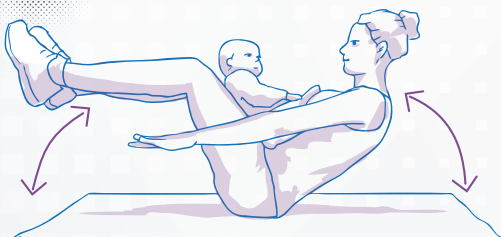
4



POMPKI Z DZIECKIEM

- na macie kładziemy maluszka
- układamy się nad nim w pozycji do pompki, tak by mieć dziecko pomiędzy wyprostowanymi w łokciach rękoma i patrzeć centralnie na nie wzrokiem, kolana ugięte, jedną stopę można oprzeć na drugą
- uginamy łokcie na boki i opuszczamy tułów bliżej podłoża, tak że nasza twarz zbliża się do twarzy dziecka i unosimy tułów z powrotem do góry

5



BRZUSZKI Z DZIECKIEM

- w leżeniu na plecach układamy sobie dziecko na miednicy, tak żeby opierało plecy o nasze lekko zgięte kolana
- unosimy jednocześnie część barkową tułowia z rękoma wyprostowanymi w kierunku stóp oraz obie lekko zgięte w kolanach nogi do góry, tak że tylko pośladkami opieramy się na macie
- taką pozycję staramy się utrzymać przez 3 sekundy i wracamy do pozycji wyjściowej

Źródła:
1) Chrissie Gallagher-Mundy – Cesarskie cięcie. Powrót do formy, Wyd. Mamania 2012, 2) Sally Lewis – Powrót do formy po ciąży, Wyd. Wiedza i życie 2006, 3) Bonnie Berk – Aktywna mama. Owozenia i porady dla przyszłych mam, Wyd. Buk Rower 2011; www.mjakmama24.pl; www.parenting.pl; * dotyczy kolki niemowlęcej wynikającej z nietolerancji laktozy

Delicol Eliminuje przyczynę KOLKI NIEMOWLĘCEJ*

Żywność specjalnego przeznaczenia medycznego
krople 15 ml

Zawarta w Delicolu laktaza doskonale eliminuje objawy kolki spowodowanej nietolerancją laktozy. Działa na przyczynę kolek.*
Produkt nie zawiera konserwantów i jest bezpieczny od pierwszych dni życia malucha.

więcej informacji na

www.delicol.pl

* dotyczy kolki niemowlęcej wynikającej z nietolerancji laktozy

