

После родов в организме постепенно исчезают, подвергаются обратному развитию изменения, возникшие в связи с положением женщины, в котором она находилась в течение девяти месяцев. Таким образом, беременность и роды оказывают большое влияние на организм женщины.

Лечебная гимнастика в послеродовом периоде ускоряет процесс обратного развития матки и обеспечивает более быстрое сокращение ее мускулатуры, растянутых мышц брюшной стенки и тазового дна. Восстанавливается и нормальный тонус мускулатуры пищеварительного тракта, мочевыделительной системы, значительно уменьшаются застойные явления в органах малого таза, улучшается лактация. Физические упражнения способствуют уменьшению и быстрейшему прекращению послеродовых выделений (лохий).

Обязательным условием является систематичность и регулярность занятий. Заниматься физкультурой желательно утром, после второго кормления ребенка, но разрешается выделить для этого и другое время суток. Интервал между приемом пищи и гимнастикой должен быть примерно полтора часа, а между гимнастикой и приемом пищи полчаса.

Заниматься следует под музыку в хорошо проветриваемой комнате, летом при открытом окне, форточке или на открытом воздухе: для упражнений нужен специальный коврик. Продолжительность занятий – 15-20 минут. После упражнений проверяйте пульс, он должен учащаться не более чем на 20 ударов в минуту.

Для гимнастики нужна свободная, не стесняющая движений одежда.

Каждая женщина должна заботиться о своем здоровье, чтобы выглядеть привлекательно в любом возрасте и в любых ситуациях, поэтому найдите немного времени в сутки и посвятите их себе, займитесь лечебной гимнастикой и вы сразу почувствуете, что это помогает. Нас ведь с раннего детства учат делать по утрам зарядку, если задуматься, то это не просто так. Зарядка поднимает наш жизненный тонус, если обречь внимание и сравнить людей, которые делают утреннюю зарядку и людей, которые игнорируют этот важный элемент в нашей жизни, то можно заметить, что первые намного позитивней, активней, идут по жизни легко и непринужденно, вторые же более пассивны, сонливы.

Также главным правилом после родов является соблюдение правил послеродовой гигиены. Данные правила должны соблюдать все женщины после родов, даже те у которых не было разрывов и разрезов, чтобы предотвратить инфицирования половых путей.

Заботиться о своем здоровье или нет – это дело каждой женщины. Но если взвесить все за и против, то можно сделать правильный выбор.