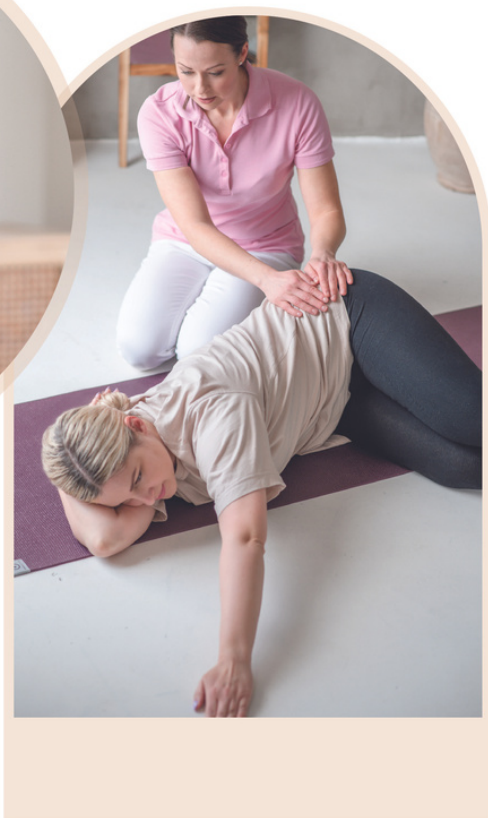


TUDNIVALÓK SZÜLÉS UTÁN

MINDEN NŐNEK

REGENERÁCIÓ, MOZGÁS, SPORT



Ingyenes tájékoztató kiadvány

2023

Iván Edina

TARTALOMJEGYZÉK:

1. MINDENNAPI TESTHELYZETEK1-4.
ÉS HELYZETVÁLTOZTATÁSOK
2. A HELYES VIZELET-
ÉS SZÉKLETÜRÍTÉS SZÜLÉS UTÁN.....5-6.
3. GÁT ÉS HASFAL -7-8.
ÉS HA VANNAK SEBEK, VARRATOK
4. ELSŐ NAPOK, HETEK
A KÓRHÁZBAN ÉS/VAGY OTTHON.....8-9.
5. ÍGY KÍMÉLHETED A GERINCED 9-11.
6. ALAPVETŐ GYAKORLATOK SZÜLÉS UTÁN 11-15.
7. EGYÉB HASZNOS GYAKORLATOK15-21.
A 2-3. HÉTTŐL
8. VISSZATÉRÉS A MOZGÁSHOZ, 21-23.
SPORTHOZ SZÜLÉS UTÁN
9. HA A KÖVETKEZŐKET TAPASZTALOD, 23-24.
NEM JAVASOLT ELKEZDENI SPORTOLNI,
INTENZÍVEN MOZOGNI

A szülést követő hónapokban a testnek fokozott kíméletre van szüksége. A terhességi hormonok lazává tették a szalagokat testszerte, ami miatt az ízületek stabilitása még nem megfelelő. A has-és medencefenéki izmok megnyúltak, gyengültek. Mindez könnyen sérüléshez, későbbi problémákhoz vezethet, ha nem követed a fokozatos, kíméletes regenerációt.



Ezt a tájékoztató füzetet a megfelelő regenerációd elősegítésére állítottuk össze. A füzet általános tájékoztató információkat tartalmaz. Nem minősül egészségügyi tanácsadásnak, és nem helyettesíti a szakorvossal és a medencefenék rehabilitációban képzett és jártas gyógytornással történő konzultációt, vizsgálatot és kezelést!

1. MINDENNAPI TESTHELYZETEK ÉS HELYZETVÁLTOZTATÁSOK

A szülés módjától függetlenül a következőket javasolt követni a könnyebb mozgás, és a megerőltetés elkerülése érdekében:

PIHENÉS

Nagyon fontos, hogy a szülés utáni első hetekben eleget pihenj (minél többet!). Aludj, amikor csak tudsz, pihenj le, amikor a baba alszik. Legjobb, ha vízszintes helyzetben pihensz, az első 6 hétben javasolt napközben is legalább kétszer fél-egy órát fekvő helyzetben töltened a megfelelő regeneráció érdekében.

KÉNYELMES PIHENTETŐ TESTHELYZET OLDALT FEKVE:

Tegyél párnát a hasad alá a két térded közé is, ne csak a fejed alá. Háton fekvé szintén tegyél párnát a térdeid alá és lényegében bárhová, annak érdekében, hogy a lehető legkényelmesebb helyzetbe tudj elhelyezkedni.



Ha korábban tanultál relaxációs technikát, akkor azt alkalmazhatod.

LEFEKVÉS AZ ÁGYBA:

Ágy szélén ülő helyzetből karjaid segítségével engedd le magad az ágyra, közben óvatosan emeld lábaidat a térdeid együtt és hajlítva tartva. (Az ágyra leülés során egyik keziddel megtámaszthatod a hasad, másik keziddel támaszkodhatsz az ágyra.)



MEGFORDULÁS AZ ÁGYBAN HÁTRÓL OLDALRA:

Húzd talpra előbb az egyik, majd a másik lábadat. Talpaid legyenek végig az ágyon fordulás közben. Támaszd meg a hasad, főleg, ha császármetszésed volt. A vállaid és térdeid egyszerre mozduljanak oldalra fordulás során.

FELKELÉS AZ ÁGYBÓL HELYESEN:

Oldalt fekvésből javasolt felkelni, mert ez nem terheli a hasizmokat (a szülés módjától függetlenül!). Fordulj az oldaladra az előbb leírt módon. Karjaid segítségével óvatosan told magad ülő helyzetbe és közben engedd le a lábaidat az ágyról. Felállás előtt ülj az ágy szélén egy kis ideig, majd karjaid segítségével támaszkodva ha szükséges, lassan állj fel (ha túl gyorsan állsz fel, megsédülhetsz, főleg a szülés utáni napokban). Próbáld egyenesen állni, amennyire csak tudsz, és kerüld a görnyedést.



ÜLÉS:

Ülés során legyenek alátámasztva a combjaid, ülj egyenesen, amennyire csak tudsz. Összehajtott törölközőt vagy párnát tehetsz a derekad mögé, hogy megtámaszd.

Talpaid legyenek a talajon, ha nem ér le a lábad kényelmesen, használj lábtartót. Kerüld a hosszú ideig tartó statikus ülést.

Ha a gátad területe érzékeny, tehetsz az ülőcsontjaid alá egy-egy összehajtott kicsi törölközőt, ha kényelmes. Így leér a gátad a székre, de kevesebb nyomás kerül rá.



HELYES TESTTARTÁS:

Állás és ülés közben próbálj egyenes háttal ülni, nem görnyedni, gerincből fejtetővel kissé felfelé nyújtózni, és egyenletesen mindkét lábadra helyezni a testsúlyt. Kerüld a hosszú ideig tartó állást. Ha a babát tartod vagy hordozod (kendőben), akkor is figyelj ezekre, amennyire csak tudsz.



2. A HELYES VIZELET- ÉS SZÉKLETÜRÍTÉS SZÜLÉS UTÁN

Húgyhólyag problémák előfordulhatnak szülés után. Ha a következők valamelyikét tapasztalod, szólj róla a szülésznőnek vagy a gyógytornásznak:

- *vizelési képtelenség*
- *hólyagürítés csökkent érzése*
- *a vizelet elindítás nehézsége*
- *lassú vizeletsugár vagy megáll-elindul (ez pár napig normális lehet szülés után, de legfeljebb egy hétig)*
- *annak érzése, hogy nem ürült ki a hólyag*
- *vizeletcsepegés (akaratlan)*

A legtöbb hólyagprobléma az első két hétben jelenik meg, és 6 hét után teljesen megszűnik. Szakorvoshoz és nőgyógyászati területen jártas gyógytornászhoz kell fordulni, ha a panasz nem szűnik 6 hét elteltével vagy bizonytalanak érzed magad ezzel kapcsolatban!

HELYES VIZELETÜRÍTÉS TÁMOGATÁSA:

- Legalább 1,5-2 liter folyadékot javasolt meginni naponta (3 litert, ha szoptatsz). A koffein, alkohol, cukros és mesterséges édesítős italok fogyasztása kerülendő. Figyelj oda a rendszeres vizeletürítésre.
- Akkor menj vizelni, ha a hólyagodat teltnek érzed, ne „csak úgy” (normál vizeletürítés: kb. 4-6-szor egy nap, 0-1-szer éjjel, 250-400 ml /alkalom)
- Ülj nyugodtan vizelés közben és ne siess, sose nyomj vagy préselj siettetés céljából! Ne állítsd meg és indítsd újra a vizeletet, hanem engedd folyamatosan.

- Vizeletürítés közben segíthet a lassú kilégzés.
- Végezz naponta gátizomgyakorlatokat (lásd 6. rész „Alapvető gyakorlatok szülés után”)

HELYES SZÉKLETÜRÍTÉS TÁMOGATÁSA:

- Ne tartsd vissza a székletet, amikor ingeret érzel, menj WC-re.
- Székletürítés közben a helyes ülés: a térdek magasabban a csípőknél, tehetsz a talpaid alá kis sámlit, a karjaidat pedig a helyezd a térdedre. Ne tartsd vissza ürítés közben a levegőt (lassú kilégzés segíthet), és ne préselj, ne nyomj erőből, mert a préselés gyengítheti a medencefenék izmait, és aranyér, valamint kismedencei szervi süllyedések kockázatát növelheti.
- Ha fájdalmas, duzzadt a gát területe, vagy varratok vannak ott, megtámaszthatod egy köteg összehajtott toalettpapírral a hüvely és végbélnyílás közti területet székletürítés közben (lásd: 1. ábra). Császármetszést követően javasolt az alhas megtámasztása előlről székletürítés közben.
- 10 percnél tovább nem javasolt a WC-n ülni, ha nem sikerült az ürítés, próbáld meg később.

A székrekedés elkerülése érdekében javasolt sok friss gyümölcs, zöldség, rostot tartalmazó feldolgozatlan élelmiszert fogyasztani. Ezzel együtt kellő mennyiségű (2-3 liter) folyadékot inni és rendszeresen mozogni naponta (lásd 6. és 7. rész).

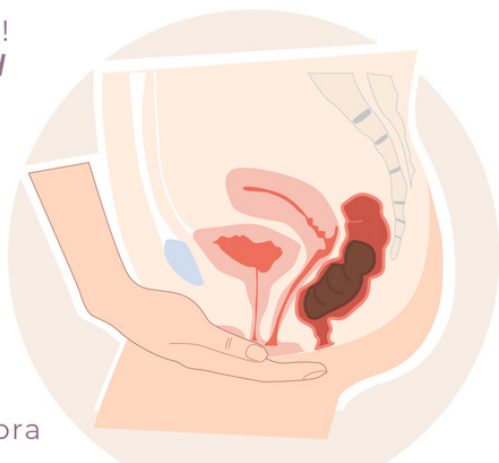


3. GÁT ÉS HASFAL – ÉS HA VANNAK SEBEK, VARRATOK

HÜVELYI SZÜLÉS UTÁN:

A gát érzékeny, fájdalmas, és akár érzéketlenebb is lehet a szülés utáni hetekben. Előfordulhat duzzanat, vérömleny (kékes-zöldes foltok), seb, varrat a gát területén. Ez mind normális jelenség. Hogyan segítheted a gátad regenerációját?

- Tartsd a gát területét és az esetleges varratokat szárazon, cseréld gyakran a betétet. Lemosásnak elegendő a sima vizes öblítés.
- Óvatos, könnyed gátizom összehúzás-lazítás (lásd: 6. rész) javítja a terület keringését.
- Kerüld a préselést (erőltetett vizelet és/vagy székletürítés, székrekedés)
- Támaszd meg a gát területét székletürítés közben az első pár hétben (1. ábra).
- Hűtheted a gát területét, ha jólesik (pl. hűtött egészségügyi betét, hűthető gélpárna) a szülés utáni 1-2 napban, napi 2-3x legfeljebb 10 percig. Mindenképp használj textil köztes anyagot, sose tedd a hűtött párnát közvetlenül a bőrödhöz!
(Fontos: csak hűtsd, ne jegeld a területet!).



1. ábra

Haladéktalanul fordulj orvoshoz, ha váladékozik, szétnyílik a seb, ha kellemetlen szagú váladékozást tapasztalsz, vagy ha nem csökken a fájdalom az első két hét után sem!

CSÁSZÁRMETSZÉS UTÁN:

A császármetszés egy komoly hasi műtét. Legalább 8-12 hétig tart a szövetek, hegek gyógyulása (a teljes szöveti gyógyulás 6 hónapig tart!), ezért kerülni kell a megerőltető mozgásokat az első 8 hétben, azt követően pedig fokozatosan kell kezdeni a mozgást, mindig csak amennyi kényelmes (lásd: 7. rész). Ne akarj túl hamar túl sokat, mert túlterhelheted a gyógyuló szöveteket. A hegre vonatkozó tudnivalókról kérdezd meg az orvosodat, szülésznődet.

A heget és a kötést tisztán és szárazon kell tartani. A szülés utáni első napokban köhögés, tüszzentés, nevetés során érdemes megtámasztani a sebet előlről a kezeddal, egy kisebb párnával, vagy összehajtott törölközővel.

4. ELSŐ NAPOK, HETEK

A KÓRHÁZBAN ÉS/VAGY OTTHON

Ha fáradtnak érzed magad, vagy fájdalmaid van, pihenj le. Fájdalomcsillapítót szedhetsz az orvosod utasításának megfelelően, ha szükségesnek érzed. Otthon fogadj el minden felajánlott segítséget. Végezd e füzet gyakorlatait, amint kényelmesnek érzed, általában a 3. naptól.

Fájdalom esetén ne végezd az adott gyakorlatot.

Később próbáld újra, ha pedig bizonytalan vagy, kérd gyógytornász segítségét.

Az első 6 hétben kerüld a megerőltetést, a hosszú ideig állást/ülést, a baba súlyánál nehezebb dolgok emelését.

Könnyed házimunka mint főzés, portörítés beleférhet rövid ideig), de a porszívózást, bevásárlást, szennyes cipelését kerüld. **3 hónapig nem javasolt a baba súlyánál nehezebbet emelni!** Általánosságban: ha a súly emelésével levegővisszatartással jár, az túl nehéz. (Ha van nagyobb gyermeked, kérd meg, hogy ő menjen oda hozzád, másszon fel az öledbe, ne emeld őt sem pár hétig, ha megteheted.)

Autóvezetés akkortól biztonságos, amikor tudsz hirtelen fékezni, valamint a pedálok mozgatása és a váll fölött hátra nézés nem okoz fájdalmat (általában a szülést követő 4-6 héttől).

A szülést követő 2. héttől a napi séta alkalmas az erőnlét javítására. Kis távval kezdj (10 perc), kényelmes, nem túl gyors tempóban, sík talajon, majd fokozatosan növelheted a távot és nehézséget, ahogy kényelmes, de heti legfeljeb 10-15%-os növelést érdemes betartani.

5. ÍGY KÍMÉLHETED A GERINCED

A szalagjaid lazábbak, az izmaid gyengébbek, fáradékonyabbak lehetnek a szülést követő néhány hónapban. Mivel többet kell emelned, hajolnod, ülnöd mint korábban, érdemes kímélned a hátad, derekad. Nagyon fontos a helyes testtartás ülés, állás, szoptatás, pelenkacsere, emelés közben. Mindemellett javasolt fokozatosan erősíteni is a törzsizmaidat.



A következő hasznos tanácsok segítenek a gerincvédelemben:

- A baba etetésekor kényelmes helyzetben ülj vagy fekdj, támaszd meg magad párnákkal igényed szerint
- Emelés előtt próbáld mindig felhúzni a gátizmodat és behúzni a hasad, és ezt tartsd meg az emelés során is lehetőleg. A derekadat, hátadat tartsd egyenesen, és ne tartsd vissza a levegőt (lélegezz ki miközben emelsz).
- A munkafelszínek (pl. pelenkázó komód/asztal/pult) legyenek derékmagasságban. Ha alacsonyabb felületen pelenkázol, féltérdelő, térdelő helyzetben javasolt tenni.
- Alacsonyan végzett tevékenységek során (pl. kertészkedés, ágyazás) is a térdelő vagy féltérdelő helyzet a legelőnyösebb.
- A baba fürdetésekor legyen a kád derékmagasságban, hátadat tartsd egyenesen. Sose cipelj teli baba fürdőkádat, használj lavórt vagy vödört a kád feltöltéséhez.
- A baba emelés során állj közel az etetőszékhez/babakocsihoz, hajlítsd térdeidet és tartsd a babát közel a mellkasodhoz.
- Használj tolható szennyestartót, vagy vidd a szennyest több, kisebb adagban, és a vizes, kimosott ruhákat is ugyanígy, ne egyszerre emeld, cipeld!
- Amikor beteszed a babát az autóba, térdelj az ülésre, vagy tedd a lábadat a padlóra

6. ALAPVETŐ GYAKORLATOK SZÜLÉS UTÁN

KERINGÉSJAVÍTÓ ÉS LÉGZŐGYAKORLATOK AZ ELSŐ HÉTEN:

Lábdagadást tapasztalhatsz az szülés utáni napokban. A következő gyakorlatok segíthetnek ezt csökkenteni, valamint az is, ha felpolcolod kissé a lábaidat és lepihensz minél gyakrabban vízszintes helyzetbe.

- Mozdasd a lábfejedet fel-le, mintha pedáloznál. Ismételd 10-szer naponta több alkalommal, egyszerre vagy felváltva.



- Húzd talpra az egyik lábat, majd csúsztasd újra nyújtott helyzetbe az ágyon. Váltva ismételd, 8-10-szer lábanként.



Várandósság alatt a pocak miatt feljebb került a rekeszizom és a bordák, emiatt a szülés utáni napokban is nehezebb lehet a levegővétel. Az alábbi légzőgyakorlatok segítségével könnyítheted a légzésedet.

- Fekve vagy ülve vedgyél néhány mély levegőt. Engedd a bordáidat és a hasadat is mozdulni miközben lélegzel.
- A mély levegővételt kösd össze jóleső nyújtózással, majd kilégzésre engedd le a karod magad mellé. Egy levegővételhez a bal karoddal nyújtózz, a következőhöz a jobbal. Ismételd 4-4-szer, naponta több alkalommal.

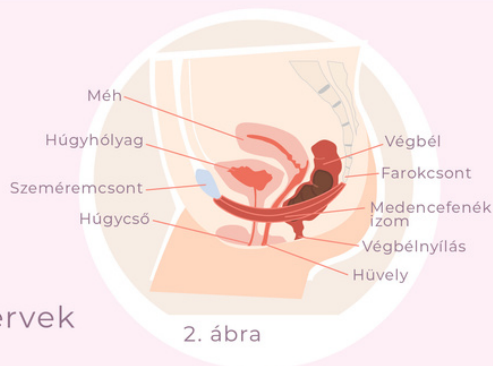


GÁTIZOM / MEDENCEFENÉK GYAKORLATOK:

Amiért érdemes csinálni:

- Javítja a medencefenék keringését, tónusát, ezáltal is segíti az esetleges sérülések, horzsolások gyógyulását

- Csökkenti a duzzanatot.
- Segít megelőzni a vizelet csepegést, megőrizni a végbél záróizom kontrollt.
- Elősegíti a jobb szexuális funkciót.
- Megelőzheti a kismedencei szervek süllyedését (prolapszus).
- Hozzájárul a megfelelő törzsstabilitáshoz.



Közvetlenül szülés után, vízszintes helyzetben (oldalt vagy háton fekvé a legkényelmesebb):

Kezdj óvatos gátizom gyakorlatokat a szülést követő 24 óra elteltével. Még akkor is, ha varrat vagy duzzanat van a gát területén. A gyengéd mozgás javítja a keringést, ezáltal csökkenti a duzzanatot.

Lélegezz egyenletesen és lazítsd el a far-és combizomzatot a gyakorlatok végzése során.

Szorítsd össze a záróizmaidat és húzd felfelé a gátizmodat (mintha a vizeletsugarat vagy szellentést állítanál meg), majd teljesen lazítsd el az izmokat. Ha esetleg úgy érzed, nem történik semmi, az is normális az első napokban. Azért próbáld rendszeresen.

Keveset és gyakran: végezz egyszerre 4-5 gyengéd, kis összehúzást-lazítást a nap során többször.

A 2-3. héttől próbáld minél hosszabb ideig megtartani a felhúzást, amekkora erővel megy. Amennyi ideig tudod tartani, legalább annyi idő legyen a pihenő két felhúzás között (pl. 4 mp-ig tartod → 4-8 mp-ig teljes lazítás)! 2-3x javasolt gyakorolni naponta.

4-6.héttől végezheted ülő helyzetben is, ha vízszintesen megy már a megtartás 10 mp-ig, de **javasolt megvárni a 6 hetes kontrollt és konzultálni gyógytornással** a gátizom gyakorlatok nehezítését és testhelyezeteit illetően.

Hasznos tanács: húzd felfelé a gátizmaid mindig **köhögés, tüsszentés, nevetés** előtt és közben ha tudod.

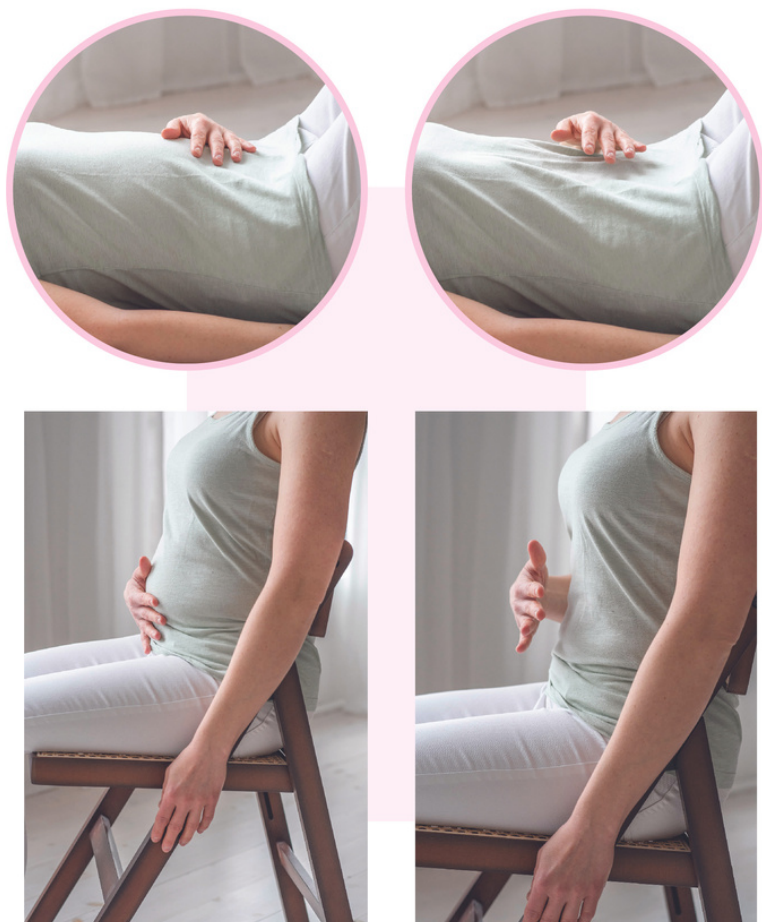
A sikert csak lassan, kitartó munkával éred el, hiszen a szülés előtti funkció visszanyerése néhány hónapba beletelik. A napi rendszeres és fokozatos gyakorlás meghozza az eredményt! Ha túl gyorsan akarod visszanyerni a korábbi formád, túlterhelheted magad, ami többet árt, mint használ. A gyakorlatok mellett a medencefenék egészsége érdekében fontos az ideális testsúly elérése/megtartása, a székrekedés és erőlködés kerülése, valamint a mindennapi fizikai aktivitás.

HASIZOM GYAKORLATOK:

A haránt hasizom aktivációját is javasolt a szülés utáni 2. naptól elkezdeni, az első héten fekvő helyzetben (háton, oldalt), később ülve, állva is: Tedd a kezed az alhasadra, és lazítsd el a hasad. Kilégzés során finoman húzd el a hasad a kezedtől. Tartsd meg ezt a helyzetet a kilégzés végéig, majd lazíts. Ismételd 10x. Ha megy, növeld a megtartás idejét egyenletes lélegzés közben is, kezdetben 5 majd 10 másodpercig, és így tovább. Naponta 1-2-szer gyakorold.

Mindenképp figyelj arra a gyakorlat közben, hogy csak a hasfalad mozduljon, a gerinced, derekad ne.





Próbálhatod a gát- és hasizomgyakorlatokat mindennapi evékenységekhez illeszteni: pl.a baba etetése közben végezni.

7. EGYÉB HASZNOS GYAKORLATOK A 2-3. HÉTTŐL

Mindent akkora mozgástartományban végezd, ami jólesik és nem okoz panaszt. Hétről hétre jobban fog menni minden gyakorlat. Az ismétlésszámok általános javaslatok, ettől eltérhetsz, ha neked másképp esik jól, de túl sokat nem javasolt csinálni a feladatokból. Inkább napi 2-3-szor végezz néhányat, mint egyszerre sokat.

MEDENCE BILLENÉS HÁTON FEKVE:

Kilégzésre billentsd a medencédet hátra, hogy a derekad rásimuljon az ágyra. Tartsd 2-3 másodpercig, majd lazíts belégzés közben. Kezdj 6 ismétléssel, majd növeld fokozatosan 10-re.



TÉRD DÖNTÉS HÁTON FEKVE:

Mindkét láb talpon, térdek, bokák összezárva. Kilégzésre lassan döntsd mindkét térdedet óvatosan egyszerre oldalra, a vállak lent maradjanak. Másik oldalra ismételd, 4-6-szor mindkét oldalra.



MEDENCE EMELÉS:

Lábaid legyenek párhuzamosak egymással, csípő szélességben. Feszítsd meg, szorítsd össze a farizmodat és kilégzésre emeld fel kicsit a medencédet. Belégzésre engedd le. Kétszer 8-10 emelést végezz.



GERINC ÁTMOZGATÓ GYAKORLATOK NÉGYKÉZLÁB HELYZETBEN:

Helyezkedj el négykézláb helyzetben úgy, hogy a két kezéd váll-, a két térded pedig csípőszélességben legyen. A karjaid és combjaid legyenek függőlegesek. Lassan domborítsd a hátad kilégzésre, majd homorítsd belégzésre. Ismételd 4-6-szor.



Négykézláb helyzetben lassan mozgasd jobbra, majd balra a medencédet, csípődöt 4-6-szor.

FELSŐTEST, NYAK, VÁLLAK ÁTMOZGATÁSA:

Ülj egyenes háttal, és finoman húzd előre a vállaidat, majd húzd hátra (a lapockáidat zárd össze)

Ülj egyenes háttal, és finoman húzd fel, majd engedd le a vállaidat

Ülj egyenes háttal, és végezz néhány vállkörzést előre, majd hátra



Finoman és lassan mozgasd át a nyakad: hajtsd előre a fejed, majd emeld plafon felé.

Hajtsd jobbra a fejed, jobbra, majd balra.

Fordítsd jobbra a fejed a vállad felé, majd balra.

Fordítsd jobbra a fejed, majd az álladdal a mellkasod előtt félkört leírva fordítsd balra. Mindet ismételd 4-8-szor.



MELLIZOM NYÚJTÁS:

Ülj egyenes háttal, ha széken ülsz, a talpaid legyenek a talajon. Kulcsold össze kezeidet a hátad mögött, közelítsd a lapockáidat és nyújtózz kissé hátra-lefelé. Tartsd 10 másodpercig, lélegezz közben egyenletesen.



NYÚJTÓZÁS FELFELÉ:

Ülj egyenes háttal, és nyújtózz felfelé jólesően belégzés közben, majd kilégzésre engedd le a karod. Váltva ismételd jobb és bal karral. Nyújtózás közben végezhetesz kis oldalra hajlást is, ha jólesik.



TÖRZSCSAVARÁS:

Ülj egyenes háttal, nyújtsd meg a fejtetőddel. Jobb kézzel fogd meg a bal térdedet vagy combodat, bal kézzel támaszkodj meg a talajon közel a keresztcsontodhoz vagy kapaszkodj a szék támlájába, és finoman csavard a törzsed balra. Jobbra ismételd. Váltva végezz 4-6 lassú csavarást.



A pihenés ugyanolyan fontos, mint a torna. Legyen meg a kellő pihenőidő napi szinten és a gyakorlatok, ismétlések között egyaránt. Mindig hallgass a testedre!

8. VISSZATÉRÉS A MOZGÁSHOZ, SPORTHOZ SZÜLÉS UTÁN

A megfelelő időben és módon végzett mozgás:

- Segíti a várandósság és szülés során érintett izmok regenerációját.
- Segít elérni és megtartani az ideális testsúlyt, erőnlétet.
- Hozzájárul a testi-lelki jólléthez, egészséghez.

A sporthoz, mozgáshoz csak fokozatosan szabad visszatérni. Császármetszést követően javasolt 6 hónapig várni az intenzív edzés megkezdésével.

A 6 hetes orvosi vizsgálat alkalmat ad arra, hogy az orvossal egyeztess az mozgásról is. (A vízben végzett könnyed gyakorlatok és úszás a lochia megszűnése után kezdhető). Részletes tájékoztatást a mozgásra vonatkozóan gyógytornásztól kapsz.

IRÁNYELVEK A MOZGÁSRA ÉS AZ EDZÉSRE VONATKOZÓAN:

A fokozatosságot mindenképp tartsd be, ha nem egyből szülés után kezded a gyakorlatokat, az legyen a 0. hét, amikor elkezded

Az első 2 hétben: óvatos és fokozatos gátizom (6. rész 2. pontban leírtak szerint), mély (haránt) hasizom gyakorlatok (6. rész 3. pontban leírtak szerint), medence billentések, séta.

2-4. héttel szülés után: gátizom és hasizom gyakorlatok folytatása (a 2. és a 3. pontban leírtak szerint), medence emelések, könnyed guggolások kis terpeszben kezdhetők.

4-6. héttel szülés után: talajon végzett gyakorlatok háton, oldalt fekve, négykézláb helyzetben (pl. könnyed lábemelések, kar emelések), gyaloglás, ellipszis tréner

6-8 hét után: úszás (a lochia megszűnése után), szobakerékpározás (ha kényelmes a nyereg) kezdhető. Gyógytornász általi állapotfelmérés erősen ajánlott a megfelelő gyakorlatok elsajátítására, a fokozatos nehezítés és a javasolt mozgásformák megbeszélésére. **(Egyenes hasizom gyakorlatok - pl. hasprés - csak gyógytornással egyeztetve kezdhetők, általában 8-12 hét után.)**

- **12-16. héttől:** Fokozatosan vissza lehet térni a korábbi vagy vágyott új mozgásformához (pl. ugrásokkal **nem** járó aerobik, pilates, jóga), ha nincs panasz.
- Kerülni javasolt az ugrásokkal, rázkódással járó mozgásokat (pl. kocogás, futás, ugrásokkal is járó aerobic) az első 3-6 hónapban! Kérdezd meg gyógytornászodat, mikortól térhetsz át ezekre a mozgásokra!
- Vond be a babát a mozgásprogramokba, ha teheted és kedved van.

9. HA A KÖVETKEZŐKET TAPASZTALOD, NEM JAVASOLT ELKEZDENI SPORTOLNI, INTENZÍVEN MOZOGNI

- Gáttáji fájdalom, medencefájdalom, hasi fájdalom esetén.
- Vizelet-, szél-, székletinkontinencia (spontán vagy nevetés, köhögés, tüszentés, ugrás, emelés közben) esetén.
- Ha hasi kitüremkedést, hasizom szétnyílást tapasztalsz bármilyen mozgás vagy gyakorlat során.
- Bármilyen mozgásszervi fájdalom esetén.

Keresd fel erre a területre specializálódott gyógytornászodat 6-8. hét után, de mindenképp, ha a következők bármelyikét tapasztalod (vagy bizonytalan vagy ezeket illetően) a szülést követő hónapokban:

- nem tudod mozdítani a gátizmodat
- bizonytalan vagy bármely gyakorlat kivitelezését illetően
- a derék, medencetájék, nyak, farokcsont, csukló, vagy bármely más ízület fájdalma
- fájdalmas vagy panaszt okozó heg (császármetszés, gátmetszés/szakadás hege)
- fájdalom szexuális együttlét során
- gyenge vagy szétnyílt hasizomzat
- vizelet/széklet problémák:
 - vizelet-, széklet-, szél akaratlan ürítése, visszatartási képtelenség
 - hirtelen fellépő, nehezen kontrollálható ürítési inger
 - gyakori vizelés
 - fájdalom
 - gátizomgyengeség, hüvelyi nehézségérzés, húzó érzés, idegentest érzés
- bedomborodás, dudor a hüvelyben

A szülés előtti és utáni tornával, regenerációval, rehabilitációval foglalkozó gyógytornászok listáját az alábbi oldalon megtalálod:

www.gyogytornaszok.hu/munkacsoportok

(Női egészség és urogynekológiai munkacsoport alatt)

IMPRESSZUM:

Felelős szerkesztő:

Iván Edina

Gyógytornász, humánkineziológus MSc

Medencefenék specialista gyógytornász

A Magyar Gyógytornász-Fizioterapeuták Társaságának tagja

A Magyar Kontinencia és Urogynekológiai Társaság tagja

Lektorálta:

Friedrichné Nagy Andrea

Gyógytornász, humánkineziológus MSc

Medencefenék specialista gyógytornász

A Semmelweis Egyetem Egészségtudományi Kar

Fizioterápiai Tanszék mestertanára

A Magyar Gyógytornász-Fizioterapeuták Társaságának alelnöke

A Magyar Kontinencia és Urogynekológiai Társaság társelnöke

Grafikai tervezés:

Mészáros Annamária

Fényképek:

Mészáros Annamária

A képek és a szöveg szerzői jogvédelem alatt állnak.

Bármilyen használat, másolat elektronikus, vagy nyomtatott formában csak a szerző hozzájárulásával engedélyezett.

A terjesztésben együttműködő partner:

Magyar Gyógytornász-Fizioterapeuták Társasága