

[www.miladkhoy.com](http://www.miladkhoy.com)

[www.miladkhoy.com](http://www.miladkhoy.com)



ورزش های پس از زایمان

شهرستان خوی خیابان قاضی طباطبایی

تلفن : ۰۴۴۳۶۳۶۵۶۷۴ الی ۰۴۴۳۶۳۶۵۶۸۴

@mk.h.official

شهرستان خوی خیابان قاضی طباطبایی

تلفن : ۰۴۴۳۶۳۶۵۶۷۴ الی ۰۴۴۳۶۳۶۵۶۸۴

@mk.h.official



۵) در حالت درازکش به پشت، پاها را کاملاً صاف کرده و بدون خم کردن حدود یک و جب از سطح زمین بالا بیاید. (در زایمان طبیعی) در مورد سزارین ۲۸-۲۱ روز بعد از جراحی این ورزش انجام شود.



۶) در حالت درازکش به صورت ضربدر قیچی بنزید بطوریکه پنجه پاها به سمت بیرون کشیده شده باشند.



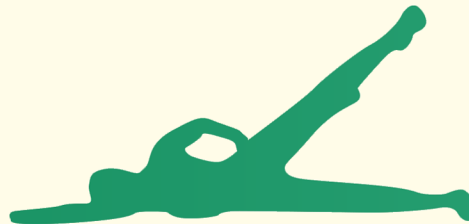
۷) صاف بایستید و پاها را کمی باز کنید. دستها را به دو طرف پهلو تکیه دهید. باسن خود را حداقل برای بیست ثانیه در جهت عقربه های ساعت بصورت دورانی بچرخانید و سپس حرکت دورانی را در جهت عکس عقربه های ساعت انجام دهید.

**حرکات نرمشی فوق را بطور ثابت حداقل هفته ای**

**۳-۴ بار و هر بار یک ربع انجام دهید.**

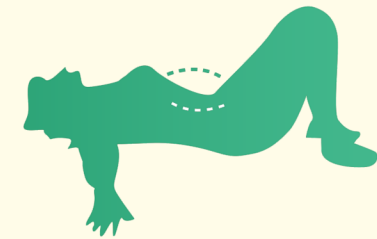
۳) حرکت را این بار در حالیکه یکی از زانوها را خم کرده اید انجام دهید. بدین ترتیب که ابتدا زانوی راست را خم کرده و آن را به سمت چپ بچرخانید سپس زانوی چپ را خم کرده و آن را به طرف راست خود بچرخانید.

۴) به پهلو راست بخوابید طوریکه دست چپتان را به زمین تکیه داده و دست راستتان را زیر سر دراز نمایید. پای چپ را به طور صاف بالا برده و دوباره به حالت اول برگردانید.



### ورزشهای پس از زایمان

۱) ابتداری زمین صاف دراز بکشید. زانوها را خم نمایید. یک نفس عمیق کشیده به شرطی که قفسه سینه ثابت باشد و شکم بالا بیاید. حال با داخل کشیدن شکم هوا را خارج کنید (طی ۳-۵ ثانیه) سپس به حالت اول برگردید.



۲) در حالیکه به پشت دراز کشیده اید زانوها را خم؛ کف پاها و شانیه ها را به زمین تکیه دهید؛ دستها دو طرف بدن روی زمین سپس هر دو زانو را با هم به طرف راست بدن سپس به طرف چپ بچرخانید طوریکه آهسته روی زمین قرار گیرد.

