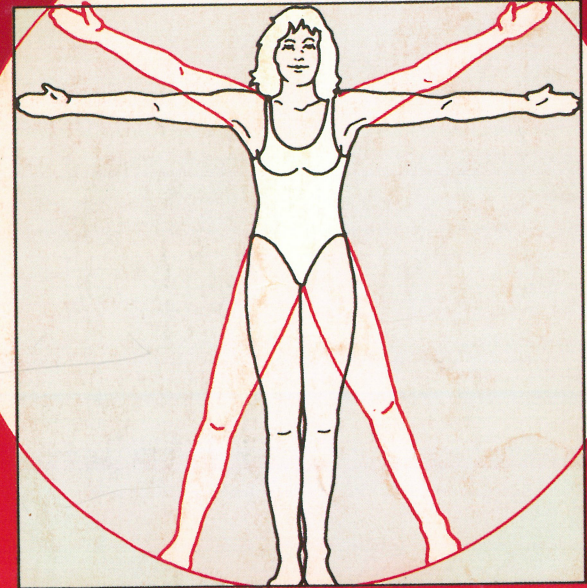


Doğum Sonrası Egzersiz Rehberi

Bu kitapçık, anneliğe sağlıklı bir başlangıç yapmanızı sağlayacak fiziksel egzersizler konusunda sizi bilgilendirmek amacıyla hazırlanmıştır. Sağlıklı lohusalık dönemi için gebelik süresince olduğu gibi doğumdan sonraki dönemde de düzenli beslenmenizin önemi büyüktür. Anne olarak siz, kaynaklarınızın büyük kısmını bebeğinize verdiğiniz için, bebeğiniz de hızla büyüyor olduğu için beslenmeniz yeterli olsa bile demir eksikliği (kansızlık) gelişebilir. Oluşabilecek demir eksikliğinin sizde ve bebeğinizde yol açabileceği tehlikelerden korunmak amacıyla alınması gereken demir tedavisi için lütfen doktorunuzdan bilgi alınız.

AI ABDİ İBRAHİM
www.abdiibrahim.com.tr



**kansızlık olmasın,
anneler solmasın**

**mutlu bebekler,
mutlu yarınlar**

● KİLONUZU HER HAFTA KONTROL EDİN ●

Hazırlayanlar:

Uzm. Dr. Aldo Capra

Prof. Dr. Giorgio Chiara

Torino Üniversitesi

Kadın Doğum ve Jinekoloji Enstitüsü

Danışman:

Prof.Dr. Laura De Berdardi Scamuzzi

Beden Eğitimi Öğretmeni

Gebeliğin tahmini başlangıç tarihi :/...../.....

Gebeliğin başlangıcındaki vücut ağırlığı :/...../.....

[illegible]

İÇİNDEKİLER

Doğumdan iki gün sonra

Karın,göğüs ve kalça kaslarını şekillendirici ve

bel inceltici egzersizler sayfa 4

Evinizde

Bel inceltici egzersizler sayfa 6

Karın kasları için yatay egzersizler sayfa 8

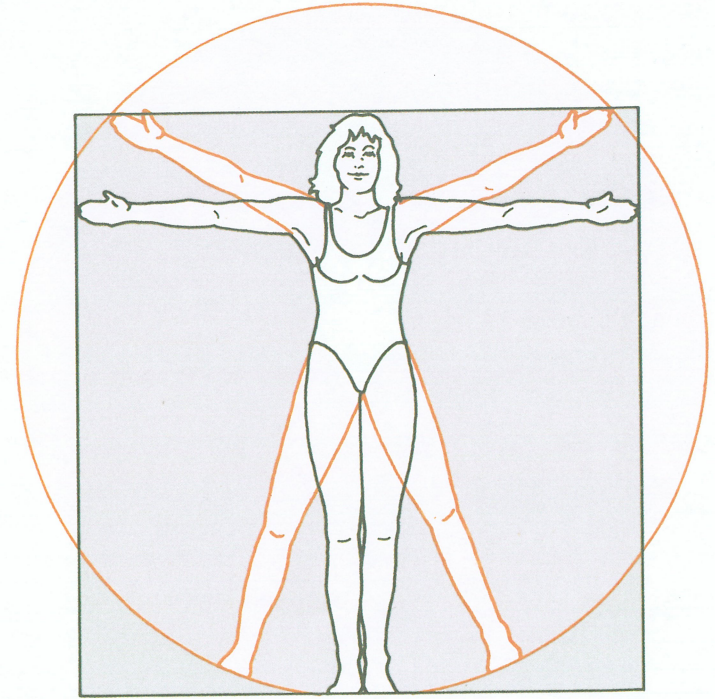
Kalçalar için egzersizler sayfa 10

Göğüs kasları için egzersizler sayfa 12

Bacaklar için egzersizler sayfa 14

Bel çevresi için egzersizler sayfa 16

Baldır kasları için egzersizler sayfa 18



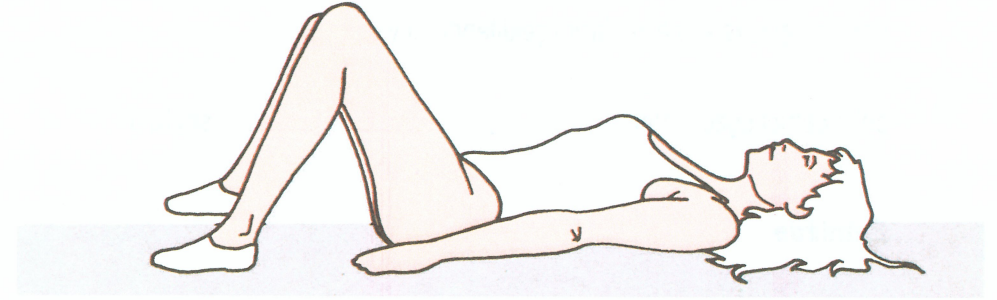
Siz Değerli Anne Adayları İçin

AI ABDİ İBRAHİM

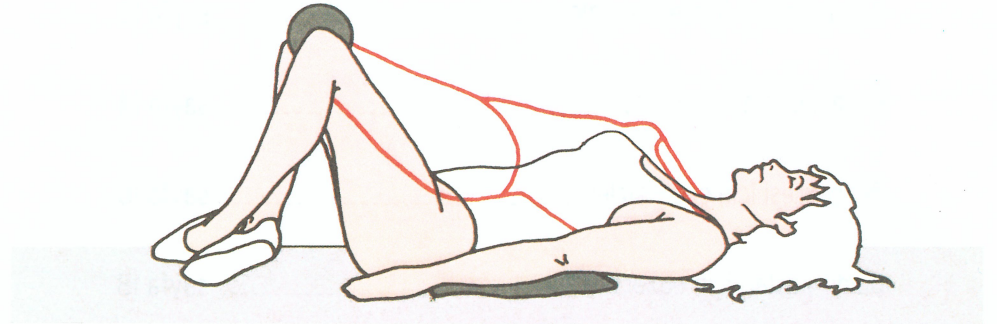
Tarafından Hazırlanmıştır.

Bu sayfadaki egzersizler günde 5 kez tekrar edilmelidir.

Sırtüstü pozisyonda ayaklarınızı hafifçe yana açarak dizlerinizi kırın. İdrarınızı tutmaya çalıştığınızı düşünerek 5 saniye kadar kendinizi kasın. Daha sonra 10 saniye kadar dinlenin. Rahatlama sırasında nefes alın kasılma sırasında nefes verin.



Sırtüstü yere yatın. Kalçalarınızın altına bir yastık yerleştirin. Bacaklarınızı çapraz olarak dizden bükün. Dizlerinizin arasına çapı aşağı yukarı 20 cm olan bir top sıkıştırın, kalçalarınızı yukarıya doğru kaldırmaya gayret edin.



Baldır Kasları İçin Egzersizler

İdrar kaçırma ve genital bölgede meydana gelen genişlemeleri önlemek amacıyla uygulanan bu tür egzersizler bir kadın hastalıkları ve doğum hekimine danışarak yapılmalıdır.

Günde birkez idrarınızı yaparken tutmaya çalışın.

Doğum Sonrası Egzersiz Rehberi

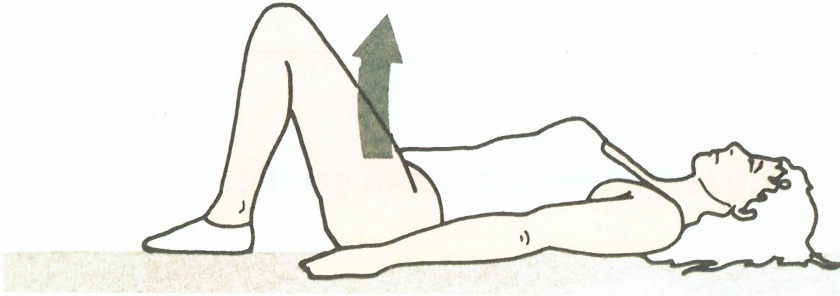
Egzersizleri uygulama şekilleri

Bu rehberin içerdiği egzersizler aralıksız 10 kere, günde en az 2 veya 3 kez tekrar edilmelidir. Her tekrarın sonunda 30 saniyelik rahatlama süresine yer verilmelidir. Sonraki günlerde tekrar sayısı artırılabilir.

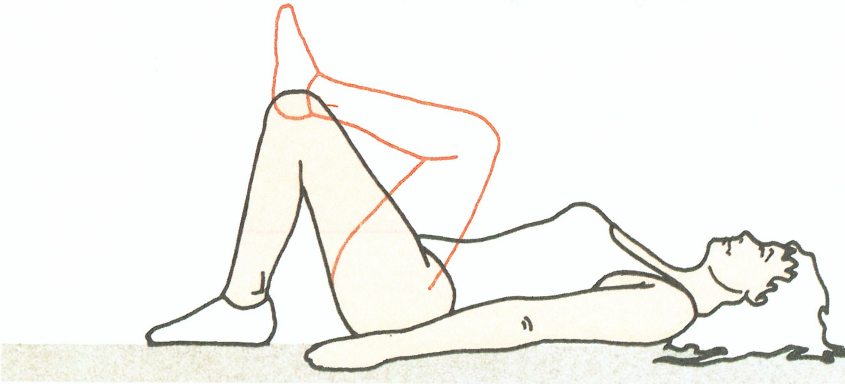
Karn, göğüs, kalça kaslarını şekillendirici ve bel inceltici egzersizler

Doğumdan İki Gün Sonra

Sırtüstü yere uzanın. Tabanlarınız yere değecek şekilde dizlerinizi bükün. Kollarınızı kalçalara doğru uzatın. Bel sabit olacak şekilde kasıkları yukarı doğru sıkıştırın. 8-10 saniye kadar bu pozisyonda kalın.



Sırtüstü yere uzanın. Tabanlarınız yere değecek şekilde dizlerinizi bükün. Kollarınızı kalçalara doğru uzatın. Dizleri göğüse doğru yaklaştırmaya çalışın. Bu pozisyonda nefesinizi tutarak 8-10 saniye kadar kalın.



**Hamilelik sırasında değişikliğe uğrayan kadın,
bu egzersizlerle eski görünümüne kavuşabilir.**

Sol dizinin üstünde durarak sağ bacağınızı gergin bir şekilde yana açın. Vücudunuzu gergin bacağa doğru esnetin. Aynı hareketi sağ dizinizin üstünde tekrarlayın.

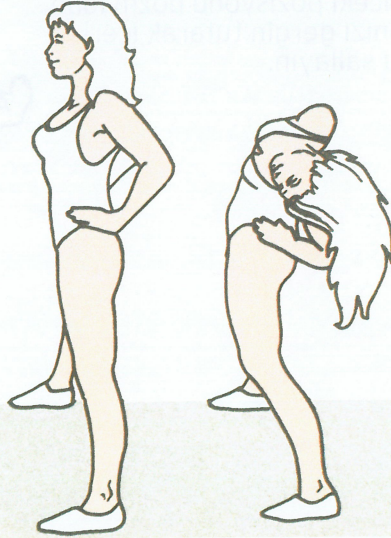


Kollarınızı göğüs hizasında kavuşturarak diz çökün. Pozisyonunuzu bozmadan sağa ve sola oturun.

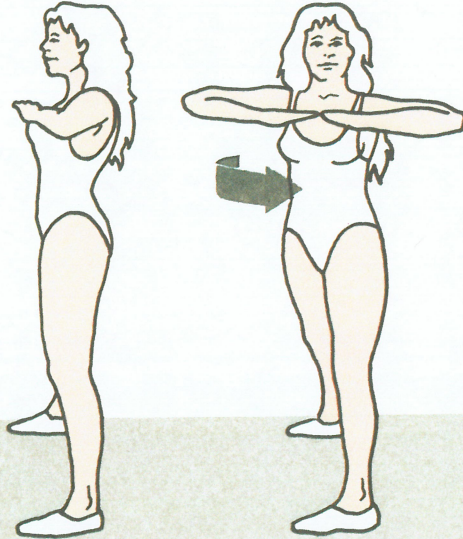


Bel çevresi için egzersizler

Ayakta durarak bacaklarınızı iki yana açın. Ellerinizi belinize koyarak vücudunuzun üst kısmını yanlara doğru esnetin.

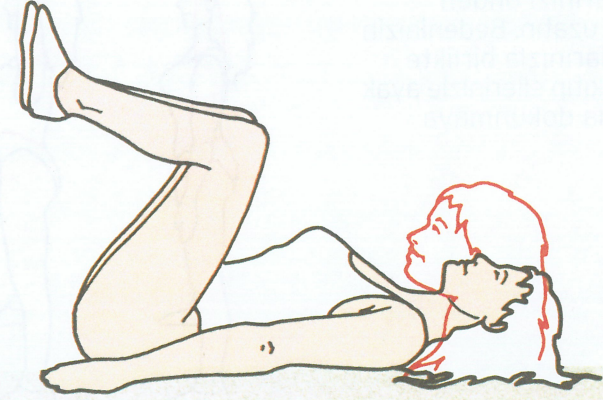


Ayakta durarak bacaklarınızı iki yana açın. Kollarınızı dirsekten kırarak ellerinizi göğüs hizasında birleştirin. Bu pozisyonda bedeninizi sağa ve sola çevirin.

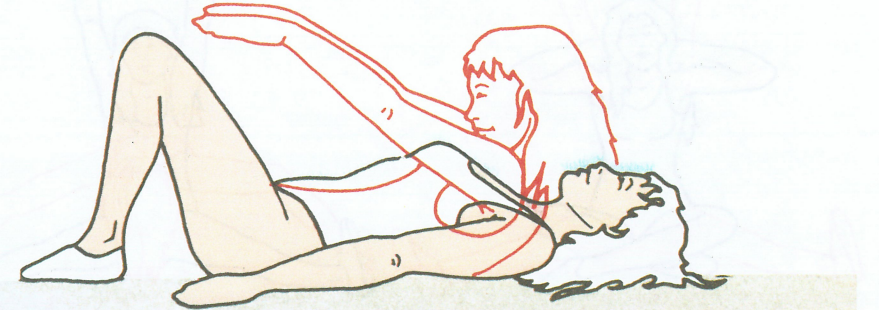


Lohusa, doğumdan 2 gün sonra hamilelik döneminde en çok yıpranan karın, göğüs ve kalça kaslarını çalıştırarak bazı egzersizleri uygulamaya başlayabilir.

Bir önceki egzersizdeki gibi dizleri göğüse yaklaştırırken aynı anda başınızı öne doğru kaldırın. Bu şekilde göğüs kaslarının da çalışmasını sağlamış olursunuz.

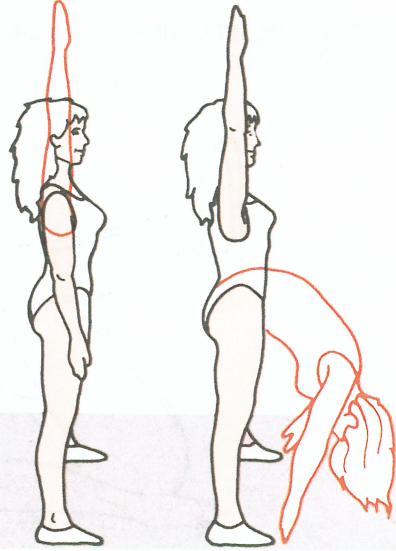


Sırtüstü yere uzanın. Tabanlarınız yere değecek şekilde dizlerinizi bükün. Kollarınızı öne doğru uzatarak başınızı dizlere doğru getirmeye çalışın. 8,10 saniye kadar bu pozisyonda kalın.

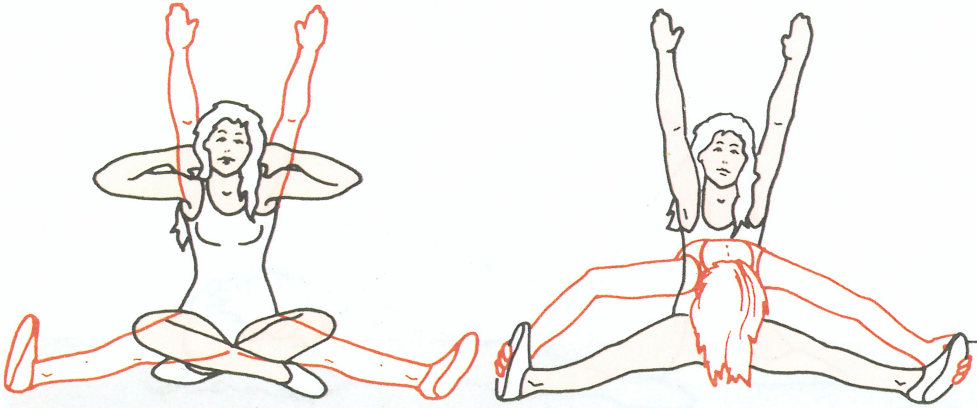


Bel için egzersizler

Bacaklarınızı hafifçe aralayarak ve kollarınızı aşağı doğru sarkıtarak ayakta dik durun. Belinizi esneterek kollarınızı önden yukarıya doğru uzatın. Bedeninizin üst kısmını kollarınızla birlikte aşağı doğru sarkıtıp ellerinizle ayak parmak uçlarına dokunmaya çalışın.

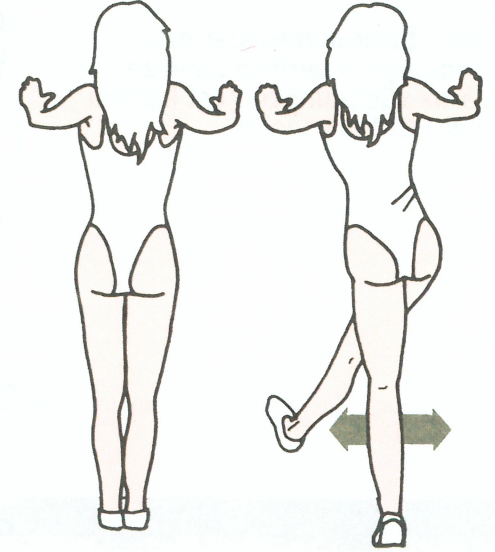


Eller ensede bağdaş kurarak oturun. Kollarınızı avuçlar dışarı bakacak şekilde yukarı kaldırın ve bacaklarınızı iki yan açın. Vücudunuzun üst kısmını öne doğru esnetmeye çalışın. Nefesinizi tutarak 8-10 saniye kadar bu pozisyonda kalın.



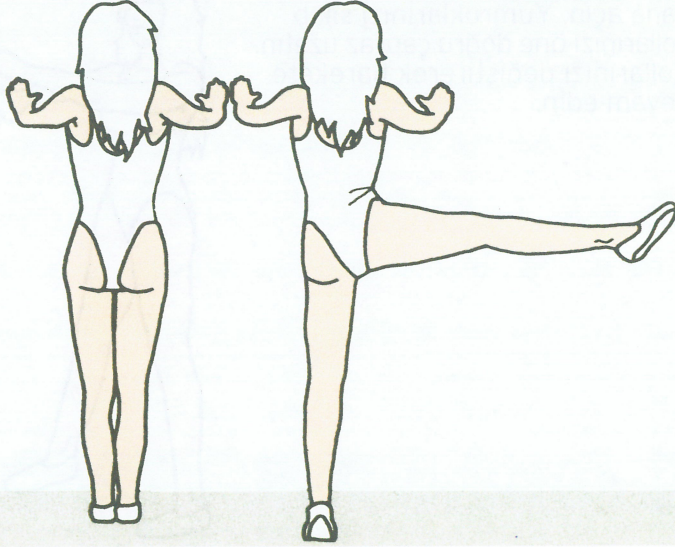
Hamilelik sırasında bacalarda meydana gelen varisler, bir takım egzersizler ve yapılacak yürüyüşler sayesinde giderilir.

Bir önceki pozisyonu bozmadan ayağınızı gergin tutarak içeri doğru sallayın.

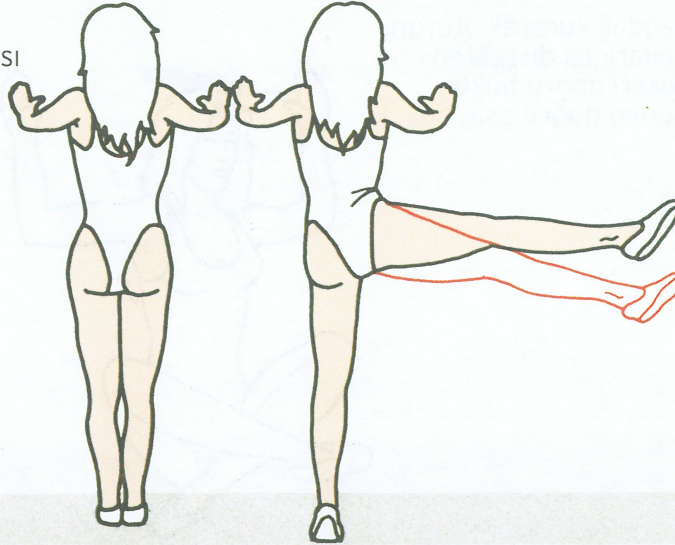


Bacaklar için egzersizler

Ellerinizi duvara dayayarak ayakta durun. Bir ayağınızın topuğunu kaldırarak diğer ayağınızı gergin bir şekilde yana uzatın. Hareketi ayak değiştirerek tekrarlayın.

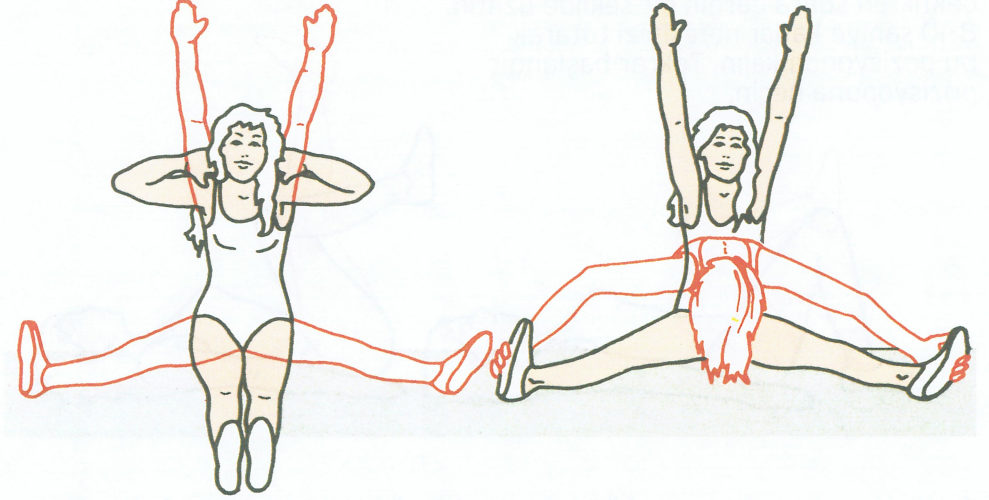


Bir önceki egzersizin zıplayarak uygulanması daha etkilidir.



Hamilelik sırasında vücudun dengesini sağlamak amacıyla omurga yapısı değişikliğe uğrar. Görülen egzersizler bu durumun normale dönmesine yardımcı olmaktadır.

Aynı egzersize bacaklarınızı öne uzatarak başlayabilirsiniz.



Eller ensede bağdaş kurarak oturun ve vücudunuzun üst kısmını bu şekilde öne doğru esnetin (Esneme 8-10 saniye sürmelidir).

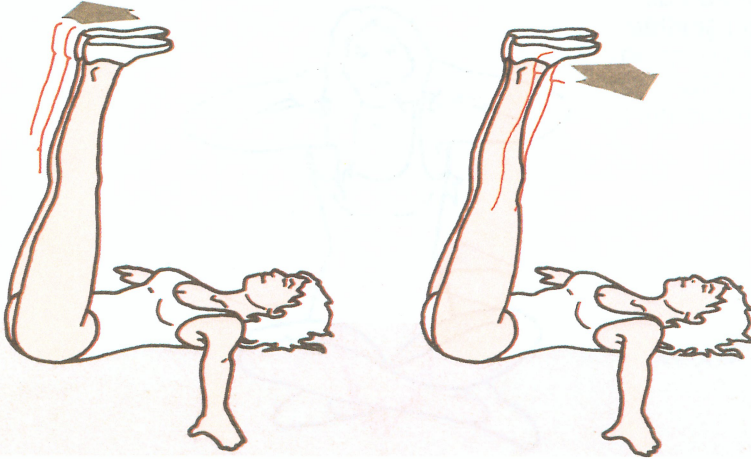


Karın kasları için yatay egzersizler

Sırtüstü yere uzanın. Tabanlarınız yere değecek şekilde dizlerinizi bükün. Kollarınızı kalçalara doğru uzatın. Dizlerinizi göğüse doğru çektikten sonra gergin bir şekilde uzatın. 8-10 saniye kadar nefesinizi tutarak bu pozisyonda kalın. Tekrar başlangıç pozisyonuna geçin.

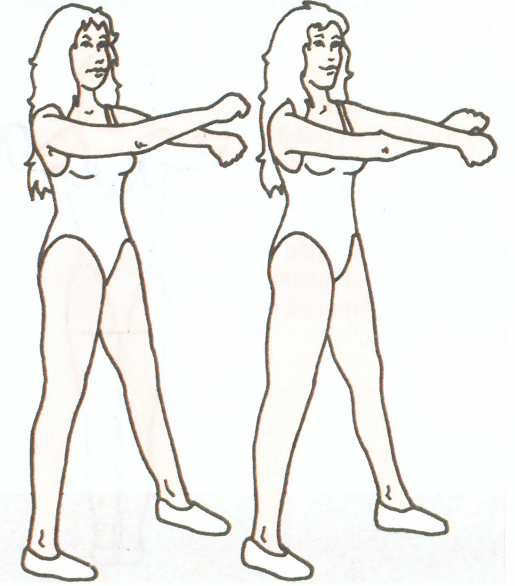


Sırtüstü pozisyonda avuç içleri yere bakacak şekilde kolları iki yana açın. Bacaklarınızı, vücudunuzla dik açı sağlayacak şekilde yukarı uzatın, iki yana hafifçe sallayın.



Bu egzersizler hamilelik ve süt verme dönemlerinde göğüslerin sarkmasını önlemektedir.

Ayakta durarak bacaklarınızı iki yana açın. Yumruklarınızı sıkıp kollarınızı öne doğru çapraz uzatın. Kollarınızı değiştirerek harekete devam edin.



Bağdaş kurarak oturun. Kollarınızı dirsekten yukarı doğru bükün. Geriye doğru esnetin.



Göğüs kasları için egzersizler

Bağdaş kurarak oturun. Avuç içleri yukarı bakacak şekilde kollarınızı iki yana açın ve gergin olarak geriye doğru esneyin.

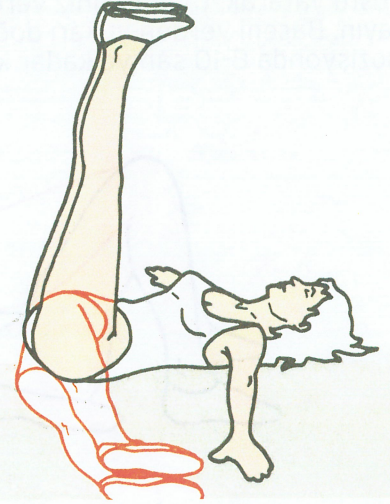


Aynı pozisyonda kolları yukarı uzatın. Gergin bir şekilde geriye doğru esnetin.

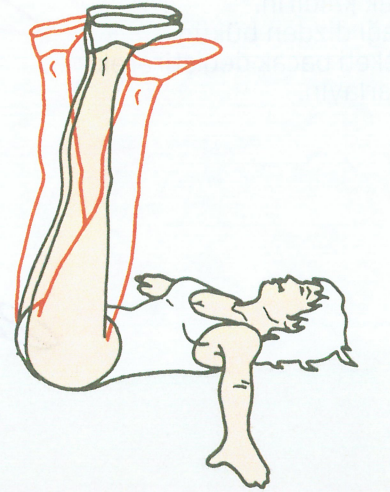


Hamilelik döneminde genişleyen rahim, karın kaslarını da gevşetir. Böylece karında çatlamlar meydana gelir. Bu egzersizlerin uygulanması halinde lohusa tekrar eski formuna ulaşabilir.

Bir önceki pozisyonda bacakları sağdan yere değdirmeye çalışın. Tekrar dik duruma getirdikten sonra aynı hareketi soldan deneyin.

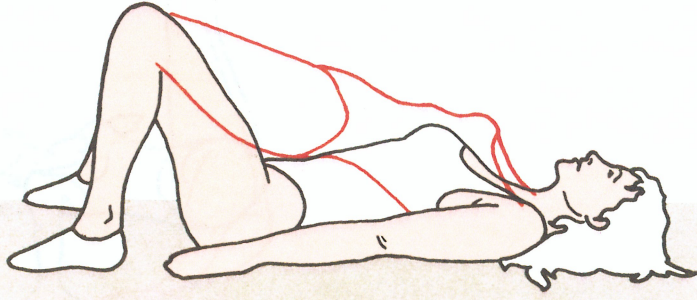


Pozisyonunuzu bozmadan bacaklarınızı iki yana açıp kapayın.

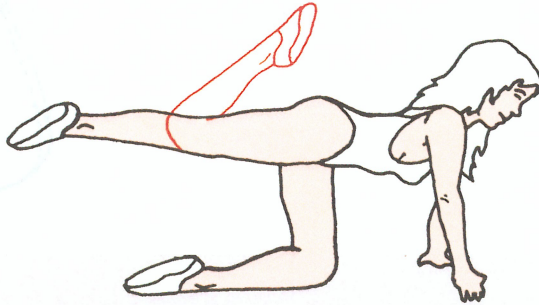
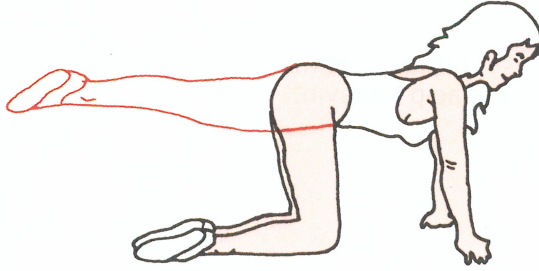


Kalçalar için egzersizler

Sırt üstü yatarak, tabanlarınız yere değecek şekilde dizlerinizi bükün ve aralayın. Baseni yerden yukarı doğru kaldırarak kalça kaslarınızı sıkıştırın, bu pozisyonda 8-10 saniye kadar kalın.

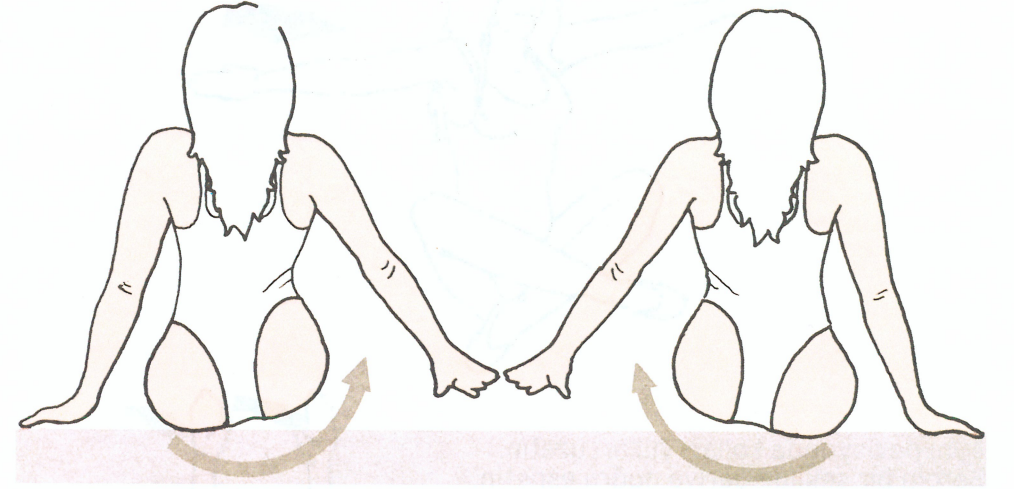


Dört ayak pozisyonunda bacaklardan birini gergin olarak kaldırın. Bacağı dizden bükün. Hareketi bacak değiştirerek tekrarlayın.



Kalça kaslarının şekillendirilmesi estetik olmanın yanı sıra baldır içi kasları için de çok önemlidir. (Bkz. 27-28-29 no.lu egzersizler)

Bacaklarınızı öne uzatarak yere oturun. Avuçlar yere değecek şekilde kollarınızı yanlara açın. Sağ kolunuzdan kuvvet alarak sol kalçanızı yerden kaldırıp öne doğru ilerlemeye çalışın. Hareketi diğer kolunuz üzerinde deneyin.



Tüm hareketler kalça kasları sıkılaştırılarak yapılmalıdır.