

## Лечебная физкультура (ЛФК) в послеродовом периоде

После физиологических родов, при отсутствии противопоказаний и по разрешению лечащего врача занятия лечебной гимнастикой можно начинать со 2-го дня после родов. Процедуры послеродовой гимнастики обычно проводятся через 30 мин после кормления ребенка.

ЛФК проводится 2 раза в день. Все упражнения выполняются в положении «лёжа на спине».

1. Диафрагмальное дыхание: вдох - живот «надуть барабаном»; выдох – «втянуть в себя» 6-8 раз.
2. Энергично сгибать и выпрямлять стопы по 10 раз каждой.
3. Выполнять вращение стопами в каждую сторону по 10 раз.
4. Подтягивание: согнутую ногу в коленном суставе подтягиваем к животу на выдохе, выпрямляем ногу на вдохе. Делается поочередно по 6-8 раз каждой.
5. «Велосипед»: поочередно каждой ногой по 6-8 раз.
6. «Ножницы»: поочередно каждой ногой по 6-8 раз.
7. Поднятие таза с опорой на стопы и лопатки (ягодицы напрягаются) на выдохе – 6-8 раз.
8. Правой рукой тянемся к левой ноге, поднимая только голову – на выдохе; левой рукой – к правой ноге 6-8 раз.
9. «Кошечка добрая и злая»: делается из коленно-локтевого положения.
  - «Добрая»: на вдохе прогнуть поясницу вниз;
  - «Злая»: на выдохе втянуть живот в себя округлив спину - 6-8 раз
10. Исходное положение: родильница лежит на спине, руки свободно вытянуты вдоль туловища; поочередно подтянуть правую и левую ноги к тазу (тип ходьбы). Ноги от кровати не отнимать (по типу «скольжение»).

**Данное (10) упражнение не выполняется после кесарева сечения.**

### **Упражнения Кегеля:**

Существует особый комплекс упражнений, выполнять которые вполне по силам любой женщине, независимо - были ли роды естественными или требовалось оперативное родовспоможение. Единственное предостережение - если на область промежности роженице накладывали швы, необходимо дождаться их заживления, и только потом приступать к занятиям. Любые болезненные ощущения должны стать поводом для прекращения занятий и последующей консультации с врачом. Смысл упражнений состоит в последовательном сжатии и расслаблении мышц промежности. Сначала попробуйте сжимать мышцы ануса, задержав их в таком положении несколько секунд, сделать несколько повторов. Позднее можно увеличить продолжительность упражнения.

Затем учимся сжимать влагалищные мышцы. Чтобы понять, какие мышцы нужно тренировать, попробуйте во время мочеиспускания задержать струю на время, затем отпустите снова. Мышцы, участвующие в этом процессе, и есть влагалищные, на которые и будут направлены тренировки.