

אין לחזור לשגרה גופנית אחרי הלידה

מمنו. רצוי להיכנס לתוך המכונית לצורך ביצוע הפִי עולה.

- הוצאת התינוק מהעריסה או מהמייה: יש להתקרב ככל האפשר לעירסה, לכופף ברכיים ולנסות לשמור על מנה גב ניטרלי ככל האפשר.

- איסוף הצעוזעים: ההתקופות לצפה צריכה להיעשות מהרגלים והברכיים ולא מהגב. בכל מקרה רצוי לדרכו את האיסוף לזמן מסוים ולא לעשות זאת במשך כל היום.

לחזק את רצפת האגן

הזרה לפועלות גופניות מכוננת אחרי הלידה, מרגיש לאונומה, צריכה להיות מודרגת וUMBOKER. הוא ממילץ להתחיל בתדריות של שלושה אימונים בשבע ובהריגה לפחות ארבעה-חמשה אימונים שבועיים. כמו כן מומלץ לפחות לחזור בעקבות איזון גמוח-בריגוניות – כ-60% עד 70% מהודף המירבי (220 פעות הגיל). ניתן להתחילה שילוב אימון לשלוט בכל שבע וחמש עד עשר דקות. לאוגומר מציע להתחיל בפעולות שבה האם הציע עיריה מוגלאת, להימנע ממקפזות, ואם מדובר בהתחלה חדשה – לחזור בין הילכה, שהיה, אופני כושר, קרוס טריינר וכו'.

כיוון שהזרן ולידה יכולם לגורם לחולשת רצפת האגן, שמתבטאת בין השאר בדיליפת שתן במאמץ, השוב לבצע גם תרגילים לחיזוק רצפת האגן, שבhem ניתן להתחיל כמה ימים אחריו הלידה. אחריו החיזוק הראשוני של רצפת האגן ניתן לעבור לתרגיל חיזוק נוספים. להתחילה עם שלושה-ארבעה תרגילים ב嗑שה סטם לכל אחד, 10–15 דקות לכל תרגיל בכל סט (עד שלוש פעמים בשבוע).

- כרייתם, מנה גב ניטרלי, כשהברכיים פונות כלפי הרجل ובמנן ביצוע התרגיל.

- פסיעות תוך כדי כרייה – ביצוע צעד לפני פנים תוך כפיפת הרجل.

- כפיפת מפרקם בהישענות על הקיר.

- עמידה על רגל אחת לשחק חצי דקה עד רקה והח' לפת הרجل.

אחרי ארבעה שבועות כאלה ניתן להעלות את התדריות ולעבור לאביבה עד שישה סטם לתרגיל. כמו כן ניתן להעלות את העצימות ולהשתמש במקולות. בשלב זהה ניתן לחזור לתרגיל מתוחות.

בתקופת ההריון חלים שינוייםהורמוניים ופיזיולוגיים בגוף האישה, כתמי עור ועה. אלה געלמים בהדרגה לאחר הלידה, אבל או צרך להתמודדעם קשיים אדריכים – גב רגישיות, חזות גודש וולעתים כואב, עייפות קשה ורצון עז לחזור לגופה שלפני ההריון. גם הנתקת התינוק, האכלתו, הרמותו ורוחצתו דורשות כוחות גופניים ונפשיים לאקטואים. צביקה כי, יו"ץ ארגונומי

פעילות גופנית אחרי הלידה מומלצת ביותר, אומר אורן לאוגומר, מורה לחינוך גופני ומאמן כושר מוסמך ב'כו' שר מאזון'. היא עשויה למגוון אבאים אופייניים באזור הגוף התחתון והאגן, לשפר את מחוזם העצמי. לרוב מקרה יש צורך לאישור רפואי כשייה שבועות אחרי לידה רגילה וכשמונה שבועות אחרי קישורי. בכל מקרה יש צורך לאישור רפואי שאפשר להתחיל.

לאא שעוד קודם ממליץ לאוגמר לתת את הדעת על פעילות השגרה הבאות:

- נתקה או האכללה: חשוב להניך בישיבה על כסא עם תמכית גב טובה, להוציא הידום לרגלים ובמידת הצורך להיעזר בכריות כדי לקרב התינוק לשבד בימי העמידה יתר על המירה על הגוף התחתון.

- אהיות התינוק: חשוב לאזן את האוזה בשני צידי הגוף, כדי למנוע עומסים על חוליות הגוף, הדיסקים, מפרק הירך והוציאות. רצוי לאחנו את התינוק במרכו וקרוב לגוף ולחרגל אהוזה שלו בשני הצדדים. יש להימנע מכיפוף כף היד, שעלו ליצור עומסים ודריקות בשושך כף היד ובמרפק.

- מנשאים: מרכיבם באמתאפשרות נוחות בפעולות האם, אך נשאה ממשכת של התינוק במנשא עלולה ליצור עומסים על הגוף. חשוב להיות עדין לעניין ולמצוא חלופה לנשאה במנשא או להחליך מדי פעם בין מנשא קדמי לאחוריו.

- רחיפה העגללה: יש להקיף על יציבה נוכנה בזמנן דחיה פת העגללה והבתינוק – לעשות זאת בלי לרכון קריםה ולודוא שבמון הוליכה העגללה מאפשרת הבאת הרجل קריםה בלי להיתקל בה.

- השובת התינוק במוכנות: חשוב להרים את המושב הנישא למוכנות בשתי הידים, מלפנים, קרוב לגוף, ולא באמצעות הירית, כדי למנוע עומס על הגוף, כשהחיכסא כבר בפנים, יש להתמקם מול מרכזו הימי, לכופף ברכיים ולחרדים את התינוק לתוך המושב או להוציא אותו לפת הרגליים.

אין לשנות נכון וטיסות

ישיבה במטוס ברוכה בעומס מת' משך על הגוף התחתון וב歇לכות כל מערכת הגוף, מערכת הנשימה ומערכות כל הגוף והלב. היעדר התוועה והישיבה במקום אחד הם הדברים המרכזיים שהופכים ישיבה ממושכת לביעורית. צביקה כי, יו"ץ ארגונומי להברת סקוולייט, מספק טיפולים לשינה נכונה בטיסות:

- יש לשבת כר שהגב התחתון יתמן החשב על ידי חלקה התחתון של משענת



הגב. ניתן להיעזר בכרית קטנה, בסודר בטיגלן או בשמיכת מגולגלת – שאותם יס להניח באוזן הקשת המותנית התה' התנהנה.

- את כפות הרגליים יש להניח על הר' כבב ולכופף את הברכיים בווית של 90 מעלות.

- במלצת לדאיג למנייעת לחץ לאחרי טיסות, שמא על מושת של אביזר עד שלוש אנטזות בין הבוכס לאוזן.

- רקע להיעזר בכרית סולס מתנפחת לבלבול תטביה דווארית.

- יש להזדקח חפצים מהאזור שמתוח ללביסא ומפלנינים, כדי לאפשר תנוחות נוח טבעית ומתייחדת רגליים בmiriyת הבזרה.

- יש לניע כמה שוויה, חשוב לקום מדי סבב שעה ולשחרר את שרירי הגוף.

- לטבושים שיש להם סיכון יירוע לך' ישנות זכר מושלץ לנגורם גרב אלסטי אף להתייעץ עם רופא לגבי נטילת תרופות כתאיות לפני הטיסה.

- זדחים להסתמש בלפטופ בזמנ התטי' שהו בעכבר ביד משוחררת והימי' נרע מאייזה שכורכה בהפעלת לחץ. על הקצה העליון של הבג' להיות בגובה העיניים, ועל התאורה להיות כוונת העיניים, ועל מיניות השתקפות. ישנה מעל הבג', למיניות תויה לאחורי רצף גדר.

