

Послеродовое восстановление (лекция №2)

Что дает подвязывание

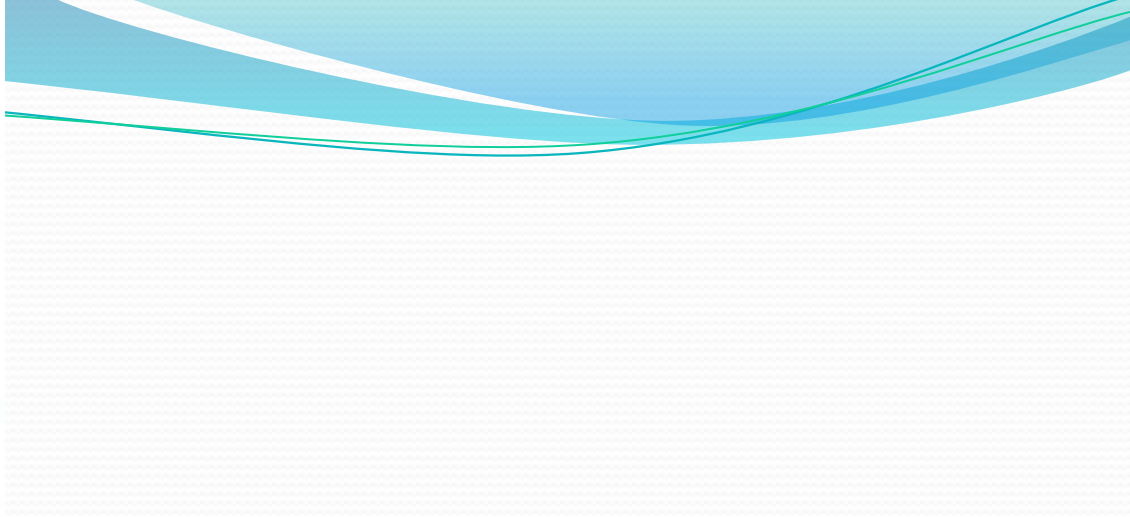
- Предупреждает застой в матке
- Снижает давление на тазовое дно поддерживая матку
- Облегчает состояние при геморрое, разрывах/разрезах промежности
- Снимает давление на швы
- Снижает нагрузку на косые мышцы живота
- Профилактика опущений органов

Нельзя носить после родов

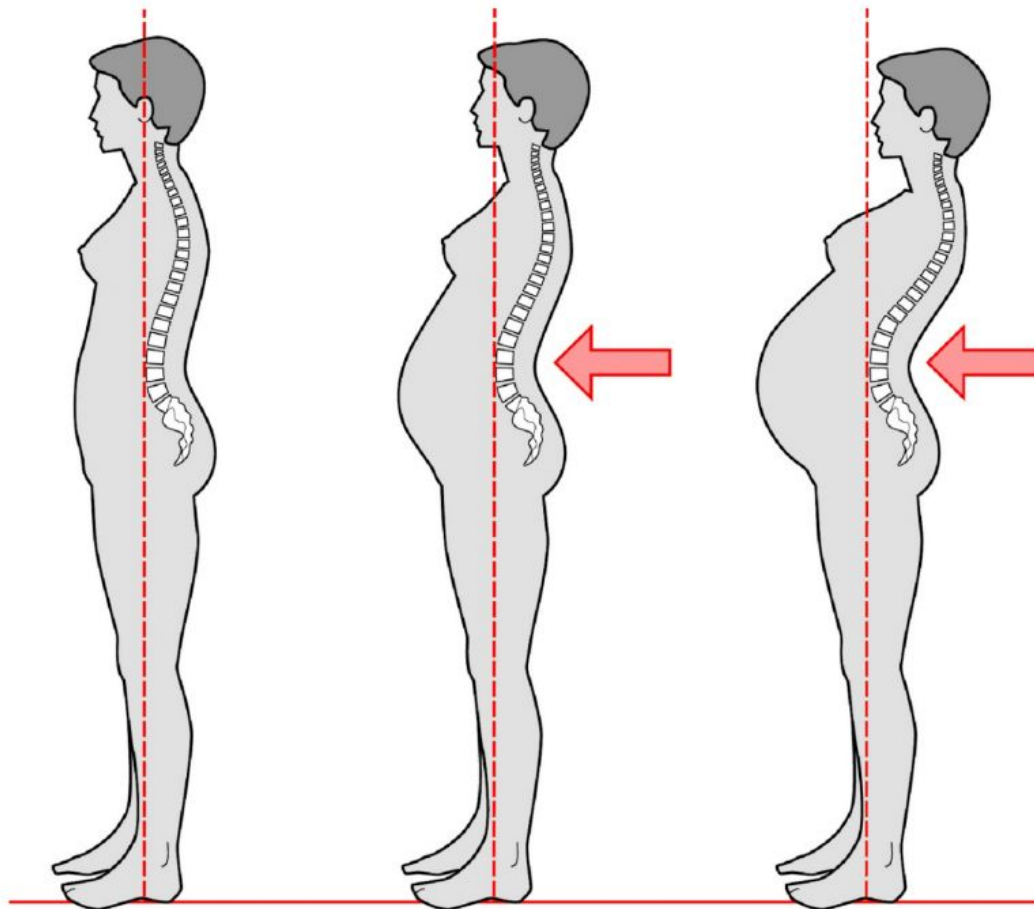
- Бандажи
- Компрессионное белье
- Тесное нижнее белье
- Тугую обтягивающую одежду
- Тугие капроновые колготки
- Ремешки, пояса

Список “трубочек” под вашими джинсами

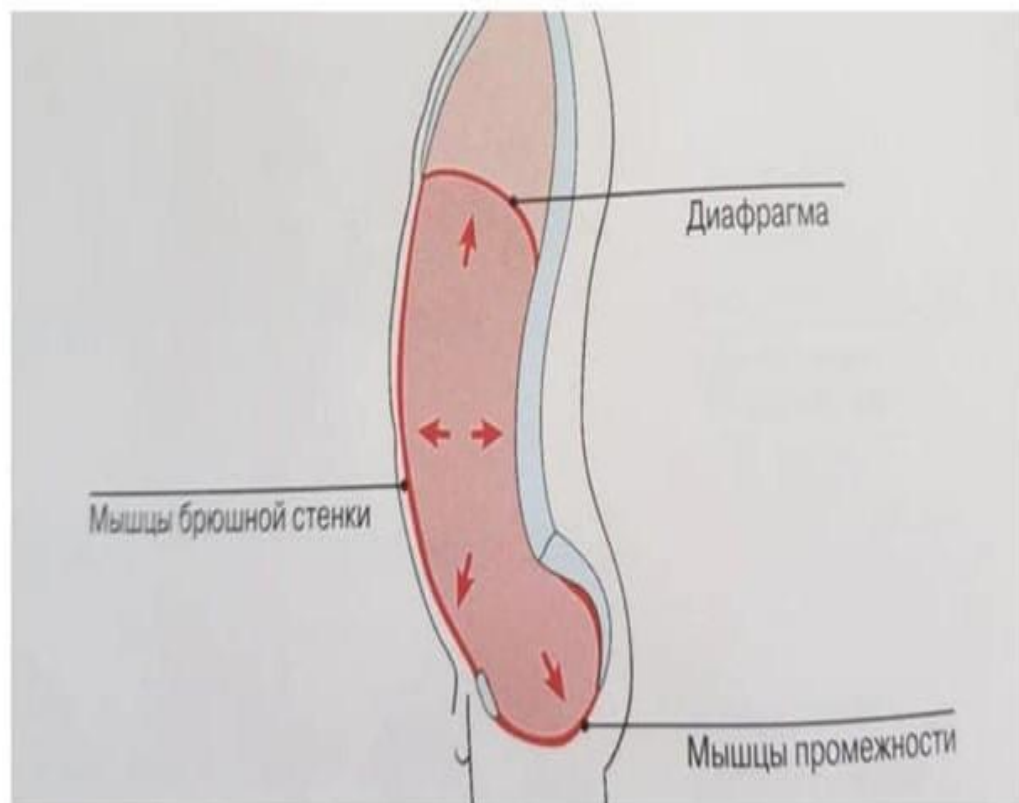
- Артерии
- Вены
- Лимфатические протоки
- Система пищеварения
- Желудок
- Тонкая кишка
- Толстая кишка
- Мочеточники и маточные трубы



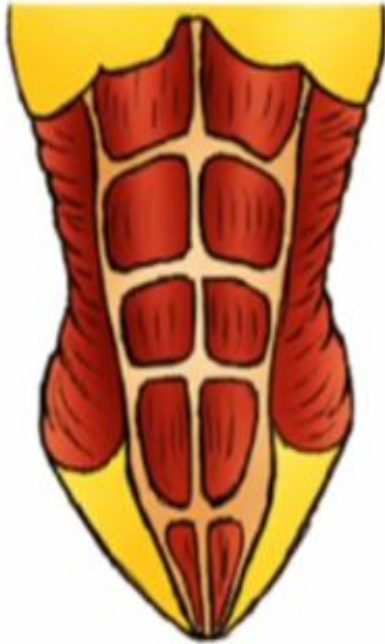
Осанка во время беременности

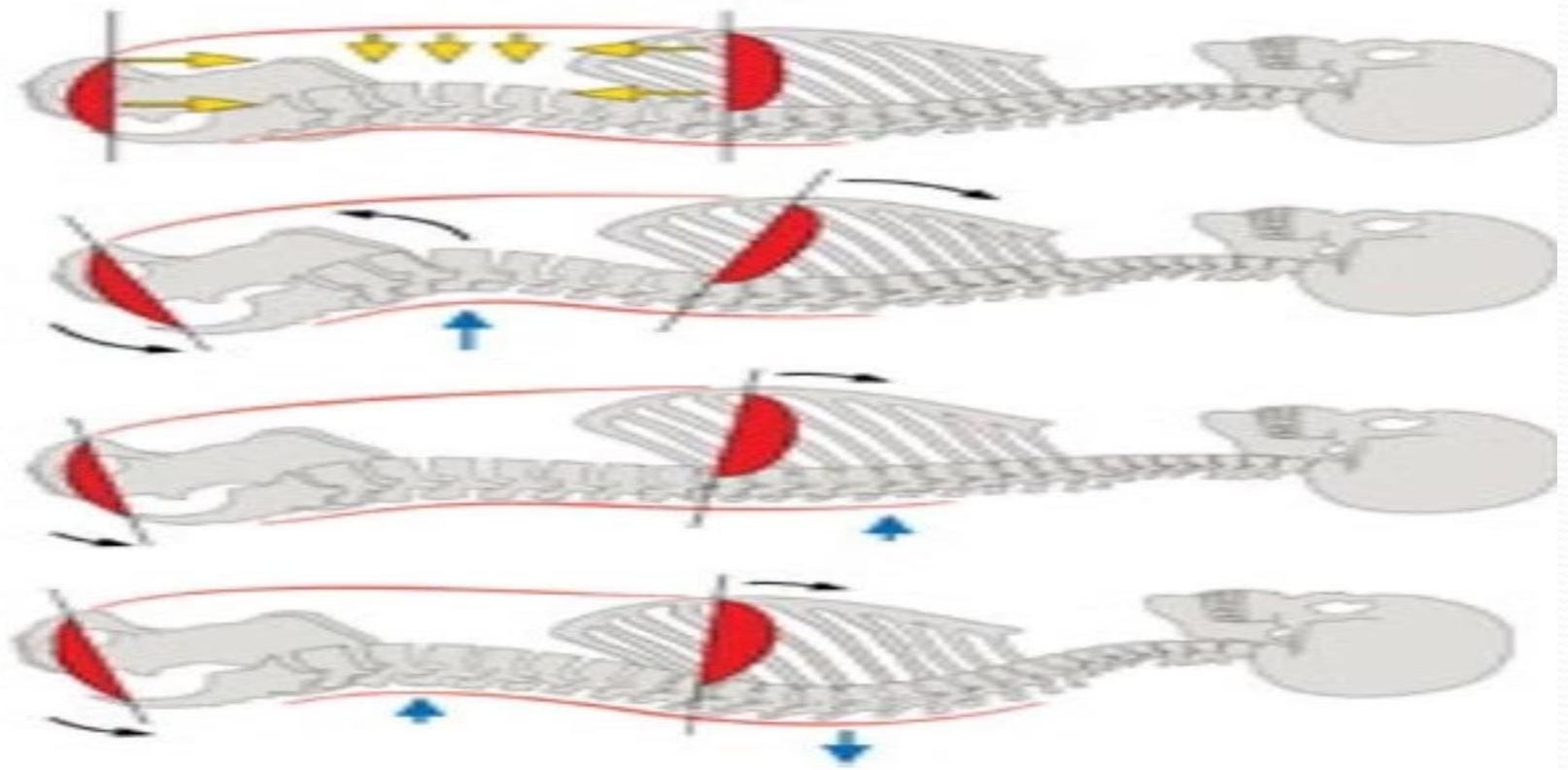


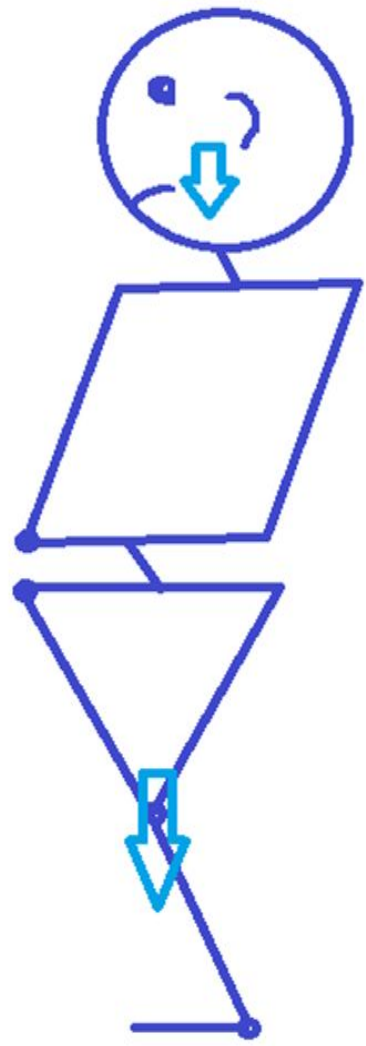
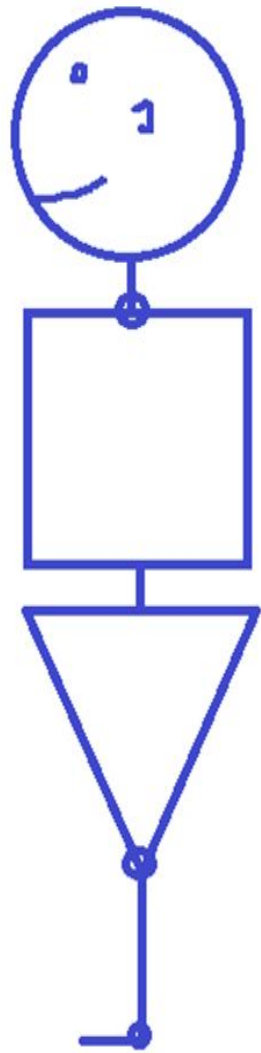
Мышцы кора до и после родов



10. Belly Doming In Midline

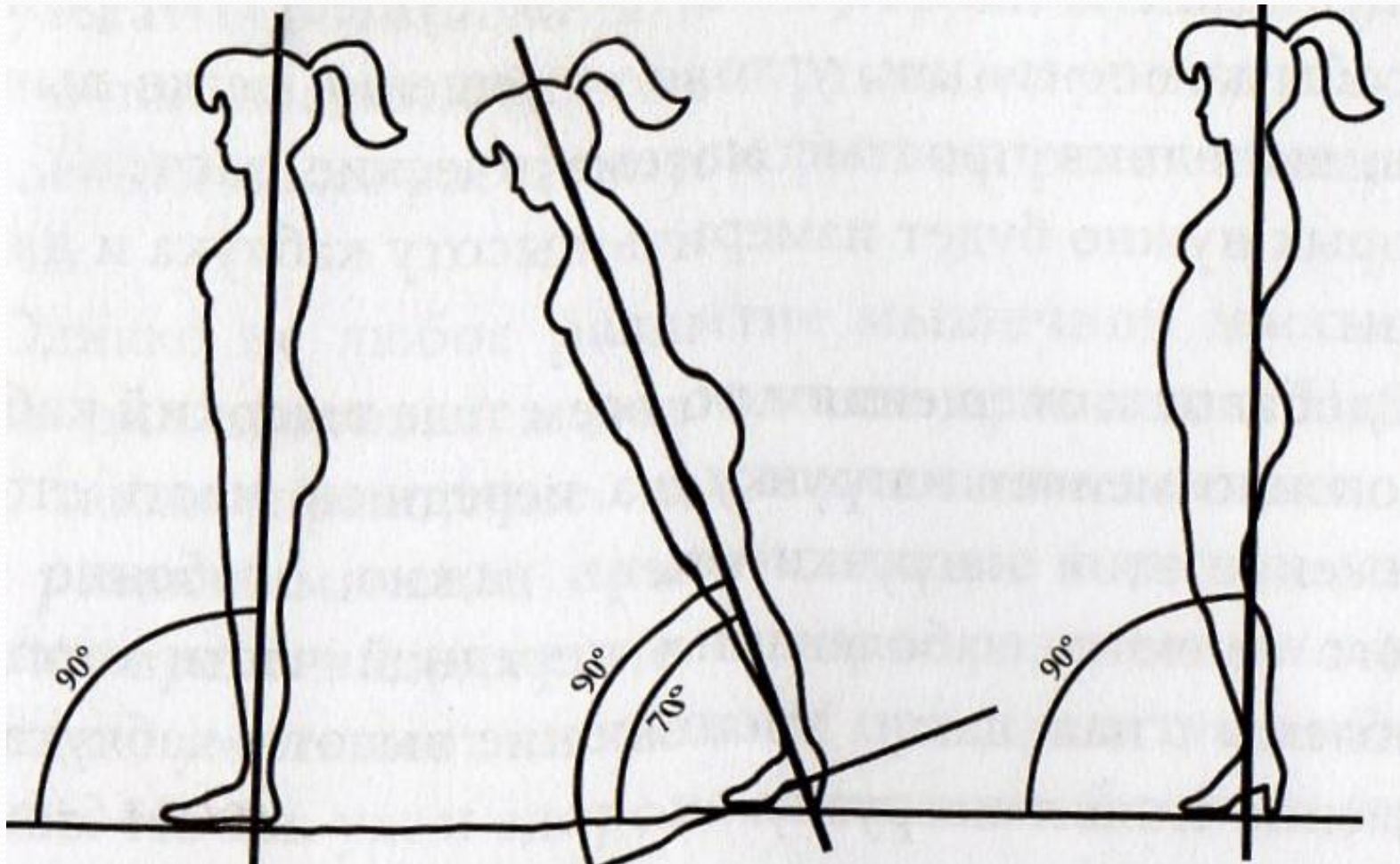








Геометрия тела



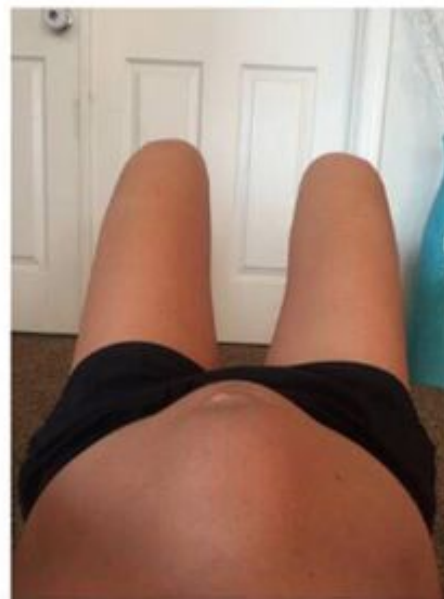
Запрещенные упражнения

- Прямые планки
- Качание пресса
- Выпады
- Становая тяга
- Толкание платформы
- Плие (приседания)
- Скручивание
- Бег!
- Прыжки!
- Беговая дорожка!
- Классическая йога



Institute *for* Birth Healing

Не разрешайте
своему животику
подниматься
«ДОМИКОМ»
во время
беременности
и после родов!



Мышцы кора до и после родов



Расслабление косых мышц



Прогревание живота



Восстановление тазового дна

- Послеродовой пилатес
- Перинатальная йога
- Танцы живота
- Латиноамериканские танцы (сальса, бачата) в обуви без каблука
- Аквааэробика
- Ходьба
- Физиотерапия тазового дна.
- Полезные двигательные привычки
- Соматика Ханны и метод Фельденкрайза

Полезные контакты

- Капсуляция плаценты
ОВСЯННИКОВА МАРИЯ
https://instagram.com/placenta_yar?igshid=nflaeewahs5g
- Повивальный массаж. Висцеральный массаж.
ГОЛОВУШКИНА АЛЕКСАНДРА
<https://instagram.com/solardoula?igshid=iubuhmbfd7vo8>
- Послеродовое пеленание. Бережный массаж живота. Перинатальная йога.
ДАУЛЕТБАЕВА НАДЕЖДА
https://instagram.com/doula_dus?igshid=131yogxigbmha
- Массаж живота
ПОГУДИНА ИРИНА
<https://instagram.com/irinapogudina76?igshid=r9rsboifwib>
- Классический и ритмический массаж мам и младенцев
СМИРНОВА НАТАЛЬЯ
https://instagram.com/nataly_vald ?igshid=k3zcewa79egg

Полезные контакты

- Послеродовой пилатес , миофасциальный релиз
ВОРОБЬЕВА ДАРЬЯ
<https://instagram.com/mama.tre>
- Послеродовой пилатес
МАСЛОВА АНАСТАСИЯ
https://instagram.com/maslova_prosport?igshid=10pkzssrndj50
- Послеродовой пилатес , миофасциальный релиз
ПИЛЮГИНА ПОЛИНА
https://instagram.com/polina_perinatal?igshid=1trxp02oisw7d
- Баня для мам с малышами
https://instagram.com/mams_for_mam?igshid=ch5bi3tds225

Полезные контакты

- Психологическая поддержка при сложностях адаптации к материнству. Диагностика послеродовой депрессии. Послеродовое пеленание.
ЛЕВИНА МАРИНА
https://instagram.com/marina_levina_psy?r=nametag
- Остеопатия
ТОНОЯН ИРИНА ВИКТОРОВНА
+79038294884
- Остеопатия, послеродовое восстановление , правка живота
РОДИЧЕВА ЛЮДМИЛА ВАЛЕРЬЕВНА
+79036922701
- Психолог ОЛЬГА КАЛИНИНА
Клинический психолог. EMDR-терапевт. Гештальт-терапевт. Перинатальный психолог. Действительный член Национальной ассоциации EMDR
Опыт работы более 20 лет. +79109730177
B17.ru — Сайт психологов (<https://www.b17.ru/id57017/>)

Полезные контакты

- Профилактика и коррекция тазовых нарушений по методу Линн Шульте
Реабилитация тазового дна после родов
Коррекция тазовых дисфункций
(опущение органов, недержание мочи , боли во время и после полового контакта , геморрой , трещины ануса).

ДОЛГАНОВА АНЖЕЛИКА

https://instagram.com/anzhelika_dolganova72?igshid=1tftz2gkuep74