

# שישה תרגילים לשבועות הראשונים אחרי הלידה

מיכל גלעד, פיזיותרפיסטית לשיקום רצפת האגן 0522458554



מי אני- פיזיותרפיסטית כבר מ-2009. מתמחה בשיקום רצפת האגן. עובדת עם נשים סביב הריון ולידה ויועצת לפעילות גופנית בהריון ואחרי לידה ורכזת קורס מדריכי פעילות גופנית בהריון בבית הספר שיאים.

## התקופה אחרי הלידה

התקופה אחרי הלידה היא תקופה שמאופיינת בשינויים רבים. הגוף עובר סערה הורמונלית ומתחיל לחזור לעצמו ולחזור למאפיינים לפני ההריון. הרבה נשים חוות דיכדוך בימים הראשונים אחרי הלידה. השינוי הכי גדול הוא המהפך מזוג להורים. פתאום יש תינוק שאנחנו צריכות לדאוג לו 24/7. השינה משתנה. אנחנו אוכלות פחות מסודר ולא תמיד סדר היום שלנו אותו הדבר. אנחנו צריכות לזכור שזוהי תקופת שיקום של הגוף ולתת לו את כל התנאים הכי טובים. במדריך הכנתי לכן 6 תרגילים שאתן יכולות לעשות בקלות בתקופה הראשונה. חשוב לדעת שהמדריך לא מחליף ייעוץ רפואי וניתן לתרגל רק אם המצב הבריאותי תקין.

אם את חווה אחד מהסימפטומים האלה כדאי לגשת בתום משכב הלידה לפיזיותרפיסטית

דליפת שתן או בריחות גזים או צואה תחושה של כובד נרתיקי  
כאב בחגורת האגן או בעצם הזנב  
כאבים ביחסי מין