

Macedonian

ВЕЖБИ ПРЕД

И

ПОСЛЕ ПОРОДУВАЊЕ

EXERCISES BEFORE and AFTER BIRTH

August 2000

State Health Publication No: (HPA) 000087

NSW  HEALTH

Better Health Good Health Care

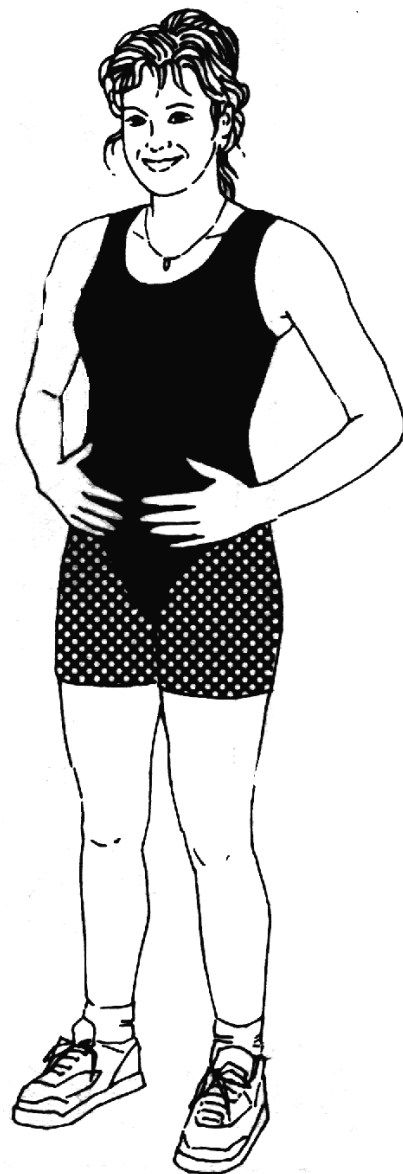
Вежби пред и после породување

Увод

Многу е важно е да вежбате како за време на бременоста така и после породувањето. За да ви се помогне да научите како точно да ги правите вежбите, совети можете да добиете од физиотерапевти специјално обучени за совладување на физичките проблеми за време на бременоста и попородилниот период. Најблискиот физиотерапевт за женско здравје (Women's Health Physiotherapist) можете да го најдете ако се обратите до Одделот во Нов Јужен Велс на Австралиското здружение за физиотерапија (NSW Branch of the Australian Physiotherapy Association). Ако ви треба помош да им се јавите, телефонирајте во Преведувачката служба (Translating and Interpreting Service) на 131 450 или побарајте здравствен преведувач (Health Care Interpreter) во болницата.

Следните вежби ќе ви помогнат да ги зајакнете и одржите мускулите. Тие се исто така корисни за олеснување и спречување на болки во грбот.

Овие вежби можете да ги правите за време на целата бременост и попородилниот период, сè доколку се чувствувате удобно. Внимавајте на начинот на дишење за време на овие вежби. Немојте да го држите здивот - дишете нормално. Колку пати ќе ја повторите истата вежба многу зависи од тоа како се чувствувате. Подобрo е да направите неколку вежби правилно и внимателно отколку да се стремите да направите многу вежби. Ако се чувствувате пријатно се препорачуваат осум до дванаесет повторувања. Ако почувствувате некоја болка или напнатост, особено во пределот на грбот, stomакот или карлицата, или изменете ја вежбата или сосема избегнувајте ја.



Слика А: стоејќи

Стомачни вежби (вовлекување на стомакот)

Овие вежби можете да ги правите (А) стоејќи или (Б) потпрени на раце и колена.

Овие вежби правете ги често во текот на денот, на пример, додека работите низ дома или додека го капете бебето. Обидете се да го вовлекувате стомакот секогаш кога се движите и ова ќе ви помогне да му дадете поткрепа на грбот.

Овие вежби ќе го одржат или подобрат тонусот (односно, нормалната напнатост) на стомачните мускули.

ЗАПАМТЕТЕ: НЕ ГО ДРЖЕТЕ ЗДИВОТ ДОДЕКА ГИ ПРАВИТЕ ОВИЕ ВЕЖБИ

- ✓ Застанете со раздвоени стапала и малку свиткани колена. (Видете ја сликата А)
- ✓ Ставете ги прстите на најширокиот дел од стомакот, под папокот.
- ✓ Вовлечете го стомакот навнатре за да се оддели од прстите - држете го така неколку секунди и после пуштете го.

На сите четири - потпрени на раце и колена

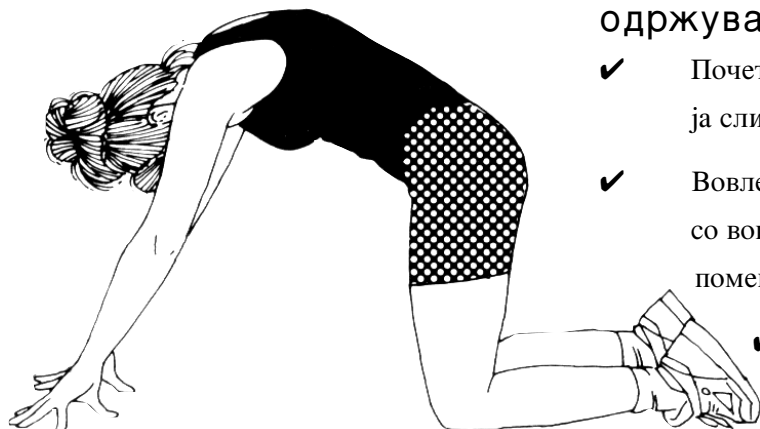


Слика Б: на сите четири

ЗАПАМТЕТЕ: КОГА ЈА ПРАВИТЕ ОВАА ВЕЖБА НИКАКО НЕМОЈТЕ ДА ГИ МРДАТЕ КАРЛИЦАТА ИЛИ ГРБОТ

- ✓ Ставете ги рацете на подот (држете ги на растојание паралелно со рамењата), со колената свиткани под колковите. (Видете ја сликата Б)
- ✓ Вовлечете го стомакот без да го држите здивот - држете го така неколку секунди и после пуштете го.
- ✓ Да продолжите со оваа вежба потпрени на рацете и колената, вовлечете го стомакот, потоа, држејќи го телото колку што е можно неподвижно, подигнете ја едната рака во висина на рамето.
- ✓ Држете ја така неколку секунди и потоа спуштете ја раката.
- ✓ Повторете го истото со другата рака.

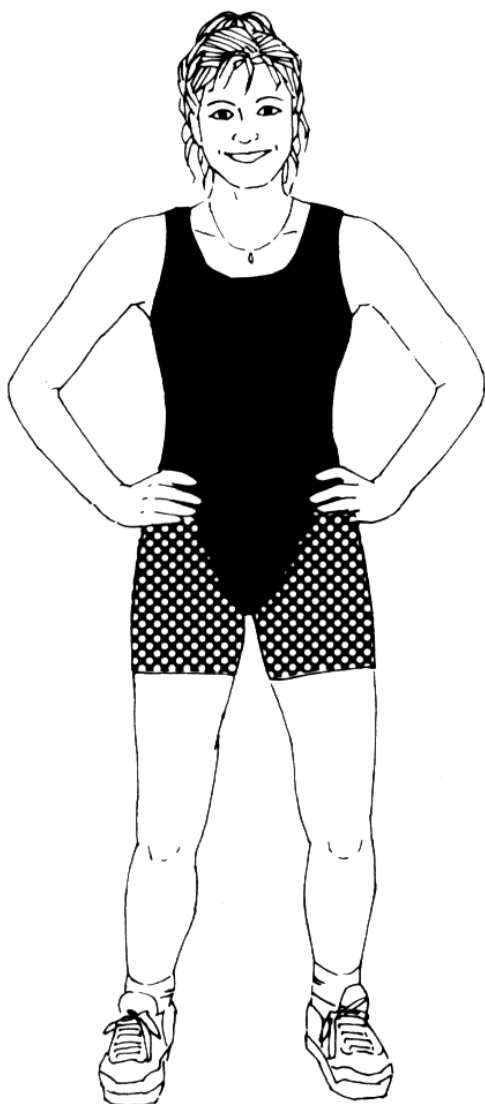
Протегање на грбот: Помага за олеснување на болки во грбот и за одржување на подвижноста.



Слика В: протегање на грбот

- ✓ Почетна положба: клекнете на сите четири (видете ја сликата В)
- ✓ Вовлечете го стомакот и свиткајте го грбот нагоре, со вовлечена задница и главата малку наведната помеѓу рацете.
- ✓ Останете така неколку секунди и тогаш опуштете се.

Овие вежби ќе ви помогнат да ја одржите подвижноста во грбетот



Слика Г: вртење на карлицата

Вртење на карлицата

- ✓ Почетна положба: застанете со удобно раздвоени стапала.
- ✓ Малку свиткајте ги колената. Ставете ги рацете на колковите. (Видете ја сликата Г)
- ✓ Вртете ја карлицата во правец на стреликите на часовникот (како да играте чочек).
- ✓ Повторете го истото во правец обратен на стрелките на часовникот.

Нишање на карлицата: исто така помага за олеснување на болки во грбот

- ✓ Почетна положба: застанете со удобно раздвоени стапала.
- ✓ Малку свиткајте ги колената.
- ✓ Едната рака ставете ја на стомакот, а другата на крстот.
- ✓ Замислете дека карлицата ви е некој сад и полека нишајте ја назад и напред.
- ✓ Повторете ја оваа вежба потпрени на сите четири (на раце и колена).

Вежби на долните карлични мускули

За вас е многу важно да вежбате и да ги зајакнете мускулите на дното на карлицата за време на бременоста, како и да продолжите со овие вежби по раѓањето на бебето. Мускулите на дното на карлицата, кои се околу вагината и уретрата (односно мочоводот или предниот отвор) и анусот (задниот отвор) помагаат да им дадат поткрепа на карличните органи. Овие мускули се во вид на свод кои се протегаат од срамната коска (pubic bone) напред до опашката на 'рбетот (tailbone) позади. Ако овие мускули се слаби, можете да изгубите контрола на мочниот меур и цревата и да имате чувство дека 'нешто се спушта' во вагината, или пак може да ви се намали осетот за секс. Вежбите помагаат за одржување на јачината на мускулите.

Како да се прават вежбите за зајакнување на мускулите на дното на карлицата

- ✓ Затегнете ги и подигнете ги сите мускули одеднаш. Со ова треба да почувствувате како некое движење нагоре и навнатре во пределот на вагината и анусот.
- ✓ Држете ги вака затегнати мускулите колку што можете без да се чувствувате неудобно - пред да се роди бебето, можеби ќе можете да ги држите мускулите затегнати до 10 секунди. По раѓањето на бебето, во текот на првите неколку дена можеби ќе ви се случи да можете да ги држите мускулите затегнати само 2-3 секунди.
- ✓ Опуштете ги мускулите. Потоа затегнете ги, подигнете ги и задржете ги мускулите во оваа состојба. Избројте колку пати можете да го направите ова. Потоа секој пат кога правите вежби, обидете се да го направите истиот број на вежби на карличните мускули еднопосредно.
- ✓ Обидете се вежбите да ги правите 6 пати на ден додека мускулите ви се доста слаби илесно се заморуваат.
- ✓ После една до две недели, пробајте дали можете да ги држите мускулите затегнати повеќе секунди отколку кога почнавте, и видете дали можете да ја повторите вежбата повеќе пати еднопосредно пред да ви се заморат мускулите.
- ✓ Како програма за одржување стремете се да ја повторувате вежбата 8-12 пати, секојпат задржувајќи ги мускулите затегнати 6-10 секунди, три пати дневно.
- ✓ Правете ги овие вежби додека стоите, седите или лежите. Не го задржувајте здивот.
- ✓ Обидете се овие вежби да ви бидат дел од секојдневната рутина, правете ги после мокрење, додека чекате негде во ред, кога се туширате, додека ги миете забите, за време на појадок, ручек и вечера, и кога го храните бебето.
- ✓ Запамтете да ги стегнете карличните мускули **пред** да се накашлате, да кивнете, да го подигнете бебето или детето, да перете или да пазарувате, како и кога сакате да го одложите одењето по потреба.
- ✓ Со подобрувањето на мускулите ќе забележите дека можете да потрчате да го фатите автобусот, да се накашлате или да кивнете без да пуштите урина и дека можете подолго да "издржите" кога нема тоалет во близина.
- ✓ Ако доживувате некои проблеми - **немојте да трпите!!!**
Австралиското здружение за физиотерапија (*Australian Physiotherapy Association*), телефон (02) 8748 1555, или Австралискиот завод за самоконтрола на физиолошки потреби (*Continence Foundation of Australia*), телефон (02) 9840 4165, можат да ве поврзат со лице кое има искуство во врска со проблеми на карличните мускули.

Добри навики за мочниот меур

- ✓ Треба да пиете најмалку 2 литри течност дневно, а додека доите, зголемете го ова на 2.5 литри дневно.
- ✓ Не одете по нужда "за секој случај".
- ✓ Внимавајте колку кофеин пиете бидејќи кофеинот може да го надразни мочниот меур. Запамтете дека чоколадото, чајот, кафето и кола пијалоците содржат кофеин!

Добри навики за цревата: Напнувањето за да се испразнат цревата може да доведе до ослабување и оштетување на карличните мускули, затоа:

- ✓ Избегнувајте затвор, односно тврда столица (constipation), и напнување кога одите по голема нужда.
- ✓ Секогаш одете по голема нужда кога ќе ви се приоди.
- ✓ Пијте доста течности, како што е наведено погоре.
- ✓ Јадете многу јаглеродни хидрати и несварени материи (fibre) - овошје, зеленчук при секој оброк, леб од непросеано брашно (wholemeal bread).
- ✓ Користете мало столче на кое ќе ги ставите нозете за да колената ви бидат повисоко од колковите кога одите по голема нужда.
- ✓ Не се напињајте - наместо тоа надувајте го стомакот како топка, што му дозволува на дното на карлицата да испушти.

Важно е мускулите во дното на карлицата да се **опуштат** за да можете правилно да ги испразните цревата.

Одмор и релаксација

Многу е важно да се одмарате во текот на бременоста и за време на попородилниот период. После породувањето, добра положба за одмарање е лежење на стомак со перници под колковите. Ова е особено корисно за 'рбетот и карлицата. (Видете ја сликата Д)



Слика Д: релаксација

Други вежби

Други безбедни вежби вклучуваат пешачење и пливање. (Видете ја сликата Ѓ)

Стремете се да вежбате 3 пати неделно по 20-30 минути. Осигурете се дека можете да зборувате без напор додека вежбате - ако не можете, успорете малку. Ако штотуку сте се породиле, чекајте да ви престане вагиналната секреција пред да почнете со пливање.

Препорачливо е да носите удобни рамни чевли со подлошки, како на пример патики. Почнете со пешачење по рамни површини и постепено зголемувајте го времетраењето и растојанието.

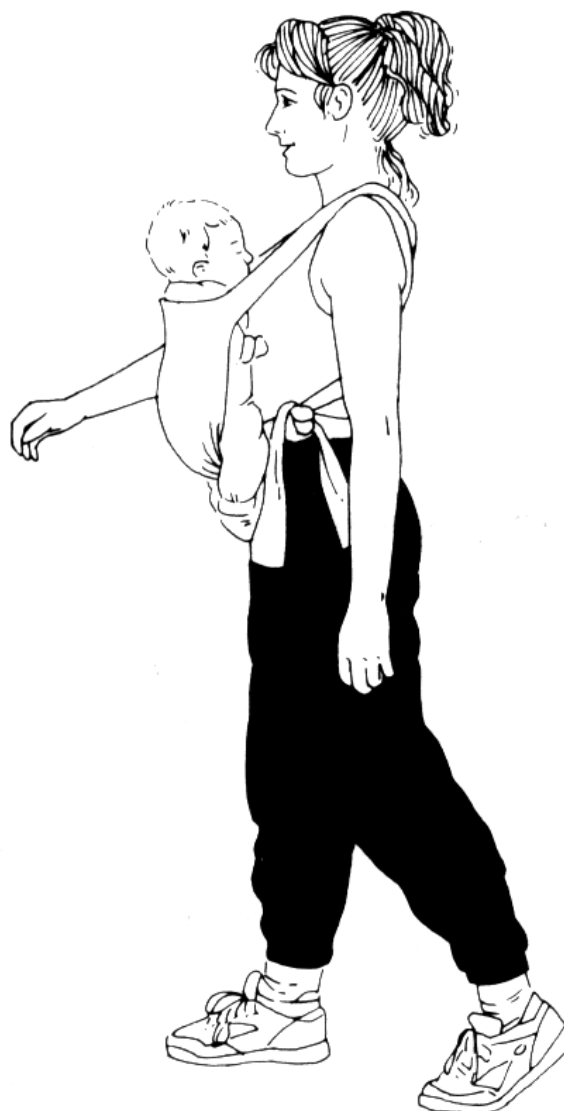
Со спорт или други вежби најчесто може да се почне 6-8 недели после вагинално породување, или 2-3 месеци после породување со царски рез. Почнете полека и зголемувајте ги вежбите постепено онака како вам ви одговара и во рамките на вашите граници на удобност и замор. Избегнувајте вежби кои предизвикуваат болка или напрегнување во мускулите или зглобовите. Најдобри би биле лесни гимнастички вежби (аеробик), (без скокање), аква-аеробик (вежби во вода) или специјално направена програма за попородилни часови.

Со среќа!

**И запамтете -
Вежбајте, редовно но
не сериозно.**

- This multilingual resource was developed by NSW Multi-cultural Health Communication Service in collaboration with the NSW Continence and Women's Health Physiotherapy Group, a special interest group of the Australian Physiotherapy Association (APA)
- Reproduction of illustrations from the pamphlet "Pre and Post Natal Physiotherapy Exercise Programme" has been authorised by the Physiotherapy Department of Westmead Hospital.

Телефонските броеви се точни во времето на издавање на оваа информација, но не се обновуваат ако дојде до промена. Ке треба да ги проверите во телефонскиот именик пред да се јавите.



Слика Ѓ: пешачење