



ARTIKEL

Bersenam Selepas Bersalin: 3 Latihan Postpartum yang Perlu Anda Pertimbangkan

Setelah melahirkan anak, anda mungkin mula mengenang kembali hari-hari biasa sebelum hamil. Anda boleh bangun pada pukul 6:00

pagi untuk pergi berlari kemudian berenang di waktu petang.

3 minit

hingga baca

▪ By Danial Ahmad , Author

Feb 19, 2021

Setelah melahirkan anak, anda mungkin mula mengenang kembali hari-hari biasa sebelum hamil. Anda boleh bangun pada pukul 6:00 pagi untuk pergi berlari kemudian berenang di waktu petang. Walaupun anda tidak sabar untuk kembali ke bentuk badan asal dengan beberapa senaman selepas bersalin, badan anda mungkin masih belum bersedia. Badan anda masih lagi sedang pulih selepas bersalin dan anda mestilah tidak mahu berlari seperti Usain Bolt atau berenang seperti Michael Phelps. Oleh itu, inilah beberapa latihan yang selamat dan mudah bagi membantu anda kembali bersenam.

Senaman Kegel

Senaman ini mungkin biasa dilakukan oleh anda semasa hamil. Senaman lantai pelvis adalah pergerakan yang terdiri daripada pengecutan dan merehatkan otot lantai pelvis. Bagaimana ia membantu? Selepas melahirkan anak, otot lantai pelvis anda menjadi lebih lemah daripada sebelum ini dan membawa masalah lemah kawalan kencing. Ia juga membantu mempercepatkan penyembuhan selepas kekoyakan semasa melahirkan anak. Pendek kata, ia akan membantu anda mengelakkan lampin dewasa pada masa akan datang. Berikut adalah bagaimana anda boleh melakukan senaman Kegel:

1. Cari otot lantai pelvis anda. Anda cuba untuk berpura-pura menahan aliran air kencing anda. Ia adalah sama dengan perasaan memicit. Otot-otot yang anda rasakan adalah otot lantai pelvis.
2. Ketatkan dan lepaskan. Ketatkan otot lantai pelvis anda dan tahan selama kira-kira lima saat. Kemudian rehat selama lima saat dan cuba lagi. Cubalah selama kira-kira empat hingga lima kali berturut-turut. Matlamat jangka panjang adalah sepuluh saat. Pastikan ia hanyalah otot-otot dan bukan perut atau punggung anda.
3. Ulang sekurang-kurangnya tiga kali sehari supaya anda boleh membina otot-otot.

Lengkungan pelvis

Bersenam selepas bersalin tidaklah terlalu sukar. Lengkungan pelvis adalah sangat mudah untuk dilakukan dan ia adalah satu lagi senaman postpartum yang baik untuk abdomen anda. Sudah tentu, ia tidak memberikan anda abdomen enam pek seperti ahli bina badan, jika itu yang anda mahu. Ia hanya membantu anda menguatkan otot abdomen dan juga membantu anda pulih daripada bersalin secara perlahan-lahan.

Cuba ini:

1. Baring di atas lantai, bengkokkan lutut anda supaya kaki anda di atas lantai. Letakkan tangan anda di belakang kepala anda.

2. Pegang belakang anda daripada lantai dan condongkan pinggul untuk naikkan punggung anda sedikit.
3. Menahan pergerakan tersebut selama beberapa saat dan gerakkan pinggul anda perlahan-lahan kembali pada kedudukan asalnya.

Senaman fleksibiliti

Sebahagian daripada bersenam selepas bersalin, anda juga boleh melakukan regangan untuk mengembalikan fleksibiliti anda. Cuba yang berikut:

1. Kaki melunjur. Baring terlentang di atas lantai dengan satu lutut bengkok. Gerakkan tumit kaki yang lurus sehingga punggung anda sambil ditampung oleh lantai. Ingat untuk memastikan belakang anda rata. Ulang sehingga lima kali bagi setiap kaki.
2. Bulatan buku lali. Hanya pusing pergelangan kaki anda dalam bulatan mengikut arah jam selama sepuluh kali, kemudian melawan arah jam selama sepuluh kali. Ulang setiap kaki daripada tiga hingga lima kali.

Setelah anda merasakannya, lakukan senaman berimpak rendah seperti berjalan, yoga atau berbasikal. Elakkan senaman postpartum yang berimpak tinggi seperti berlari atau lari pecut. Berenang tidak dibenarkan jika anda masih mengalami lelehan vagina selepas bersalin. Jika anda lihat perubahan warna lelehan vagina selepas bersalin anda bertukar kepada merah jambu atau merah ataupun ia keluar semula setelah berhenti seketika, mungkin anda kerap melakukannya. Dapatkan nasihat daripada pakar penjagaan kesihatan anda.

Bersenam selepas bersalin adalah sangat membantu anda untuk kembali bertenaga dan mengurangkan berat badan. Pastikan anda mula dengan perlahan, selamat dan mudah serta bergembiralah ketika melakukannya!