

Urodziłam... i co dalej?

Połów to okres bardzo intensywnych zmian w Twoim organizmie. W tym czasie powinnaś zadbać o siebie w wyjątkowy sposób. Zobacz, co możesz dla siebie zrobić już od pierwszej doby po porodzie, by wspomóc regenerację organizmu.



Odpuść

- Twoje ciało bardzo potrzebuje teraz snu i czasu na regenerację. Pozwól sobie na to – nie wymagaj od siebie zbyt wiele!



Wykonuj ćwiczenia przeciwzakrzepowe

- są one bardzo proste, a skuteczne! Ruszaj stopami, zaciskaj dłonie w pięści, wykonuj ruch „wkręcania żarówek”.



Oddychaj przeponowo

- dzięki temu zaktywizujesz do pracy mięśnie brzucha oraz dno miednicy, a także dotlenisz cały organizm.



Leż na brzuchu

- zacznij od 4. doby po porodzie siłami natury oraz 7. doby po cesarskim cięciu. Początkowo spróbuj tak leżeć 5 minut dziennie. Pomoże to w obkurczeniu macicy i pozwoli na szybszą regenerację.



Nie dźwigaj, jeśli nie musisz

- tak naprawdę dziecko to jedyny „ciężar”, który możesz podnieść, szczególnie w pierwszych dniach połogu. Nie forsuj się, proś o pomoc, bądź dla siebie wyrozumiała.



Zadbaj o ewentualną bliznę

- to bardzo ważne, jeśli rodziłaś przez cesarskie cięcie lub doszło u Ciebie do nacięcia bądź pęknięcia krocza. Staraj się kierować oddech do blizny (do dolnej części brzucha lub do krocza), wybierz się też do fizjoterapeuty po odpowiednie wskazówki. Sięgnij po produkty, które holistycznie wspierają Twoje dojście do formy: plastry pozwalające na szybsze zagojenie blizny po CC, czy produkty wspierające regenerację okolic intymnych po porodzie naturalnym.



Nie zapomnij o odpowiednim odżywieniu, nawodnieniu i suplementacji

- jeżeli zdecydujesz się karmić piersią pamiętaj o stosowaniu suplementów rekomendowanych przez Polskie Towarzystwo Ginekologów i Położników – Pregna PLUS i Pregna DHA.

Mamo, jesteś prawdziwą bohaterką!

Jeśli czujesz się zagubiona w pierwszych tygodniach macierzyństwa, pamiętaj, że to całkowicie naturalne. To zupełnie nowa sytuacja, do której musisz się przystosować – a to wymaga czasu. Nie bój się prosić o wsparcie, daj się sobą zaopiekować. Jeśli jednak ten stan utrzymuje się dłużej lub budzi w Tobie szczególny niepokój, nie wahaj się pójść po pomoc do specjalisty. Pomoże on Ci wrócić na prostą i oddać się w pełni szczęśliwym chwilom macierzyństwa.