

## **FIZIOTERAPIJA GRŪTNIECĪBAS UN PĒCDZEMDĪBU PERIODĀ**

Gaidot bērniņu piedāvājam individuālas fizioterapeita konsultācijas un nodarbības, lai sagatavotos jaunajai lomai.

Ņemot vērā šī brīža situāciju valstī, kad dzemdībās nedrīkst piedalīties tuvinieki, ļoti būtiska sievietes pārliecība par notiekošajiem procesiem un ticība saviem spēkiem, ko sniedz atbalsts un iedrošinājums arī no fizioterapeita.

Individuāli pielāgota fizioterapija katrai sievietei gaidīšanas un pēcdzemdību periodā, ņemot vērā dažādus faktoros: individuālos mērķus, sūdzības, funkcionālo stāvokli un fiziskās aktivitātes.

### **FIZIOTERAPIJA GRŪTNIECĪBAS PERIODĀ**

Vērsta uz grūtnieces fiziskajām un emocionālajām pārmaiņām ķermenī un sagatavošanos dzemdībām.

- Terapeitiski vingrojumi, lai stiprinātu dziļos muskuļus, apgūtu elpošanas un stiepšanas tehnikas, kas atveiglotu dzemdību procesu, mazinātu sāpju un diskomforta sajūtu ķermenī.
- Ergonomiskas ikdienas aktivitāšu kustības un pozas, dzemdību pozas.
- Relaksācijas tehnikas fiziskā un garīgā saspringuma mazināšanai, spējas izjust savu ķermeni un atslābināt muskulatūru.

### **FIZIOTERAPIJA PĒCDZEMDĪBU PERIODĀ**

Vērsta uz jaunās māmiņas labsajūtas atgūšanu, lai parūpētos par savu ķermeni, atjaunotu spēku un stabilitāti.

- Terapeitiski vingrojumi, lai sajūtu iegurņa pamatnes jeb starpenes muskulatūru, pakāpeniski nostiprinātu vēderpresesi.
- Ergonomiskas pozas mazuļa aprūpē, "handlinga" pamatprincipi, lai ierobežotu un mazinātu kompensatoru muskulatūras sasprindzinājumu.
- Relaksācijas tehnikas, lai atgūtu pārliecību un sajūtu savu jauno ķermeni.

**Lai nostiprinātu organismu un atgūtu fantastisku pašsajūtu, būtiski ir atrast laiku sev!**