

Šie vingrojumi galvenokārt stiprina vēdera priekšējās sienas muskuļus un iegurņa pamatnes muskuļus, kā arī veicina laktāciju un audu sadzīšanu. Tie mazina trombozes veidošanās risku un paaugstina organisma vispārējo rezistenci. Pēc normālām dzemdībām celties drīkst jau pēc pāris stundām (tomēr ne ātrāk kā pēc 2 stundām), lai veicinātu dzemdes attīrīšanos un saraušanos, asins pieplūdi starpenei un sekmētu plīsumu dzīšanu.

**Svarīgi:** pirmajās stundās pēc dzemdībām nedrīkst vingrot, ja ir paaugstināta ķermeņa temperatūra vai drudzis, liels nespēks un nogurums, bijis liels asiņu zudums vai citi sarežģījumi.

## VINGROJUMU KOMPLEKSS

### 1. diena

#### 1.vingrojums

Jau 2 stundas pēc dzemdībām var veikt diafragmālo elpošanu - guļus uz muguras veic vieglu ieelpu caur degunu un garu, lēnu izelpu caur atvērtu muti. Izelpas laikā saudzīgi ievilkta nabu uz iekšu un pavirzīt to uz leju, jūtot nelielu vēdera slīpo muskuļu sasprindzinājumu. Atkārtoti 3-4 reizes.

#### 2.vingrojums

Guļus uz muguras ieelpā pacelt rokas uz augšu, izelpā nolaist rokas. Atkārtoti 5-6 reizes.

#### 3.vingrojums

Guļus uz muguras saliekt un pievilkt, neatraujot no gultas, vienu kāju, pēc tam otru kāju. Atkārtoti 5-6 reizes.

#### 4. vingrojums

Guļus uz muguras, rokas gar sāniem atcelt galvu, ar zodu skaroties pie krūtīm, pēdas vilkt pie sevis. Atkārtoti 5-6 reizes.

#### 5. vingrojums

Guļus uz muguras, kājas saliektas ceļos, izelpā pacelt iegurni, ieelpā iegurni nolaist. Atkārtoti 10 reizes.

### 2. un 3. pēcdzemdību diena

#### 1.vingrojums

Guļus uz muguras, kājas saliektas ceļos, pacelt vienu kāju no gultas un veikt riteņbraukšanas kustības. Atkārtoti 5 reizes.

#### 2. vingrojums

Guļus uz muguras, kājas saliektas ceļos, rokas saliektas un imitē boksēšanos. 30 sekundes ilgi.

#### 3.vingrojums

Guļus uz muguras, kājas saliektas ceļos. Izelpā pacelt no gultas gurnus un iegurni, ieelpā nolaist. Atkārtoti 6 reizes.

#### 4.vingrojums

Guļus uz vēdera, rokas zem pieres. Pacelt vienu taisnu kāju un likt to sānis, sasprindzinot sēžas muskuļus. Atkārtoti 5 reizes.

#### 5.vingrojums

Guļus uz vēdera, saliekt abas kājas ceļos un iztaisnot. Atkārtoti 8-10 reizes.

#### 6.vingrojums

Diafragmālā elpošana – skat.1.vingrinājumu.

#### 4. un 5. pēcdzemdību diena

Pievieno sekojošos vingrojumus, sākumā izpildot iepriekšējo dienu vingrojumus:

##### 7.vingrojums

Guļus uz muguras izelpā paceļ vertikāli taisnu kāju, ieelpā nolaiž. Atkārto 5-6 reizes.

##### 8.vingrojums

Sēdus pozīcijā uz izelpu noliecas pie taisnām kājām. Atkārto 5-6 reizes.

##### 9.vingrojums

Guļus uz vēdera atceļ taisnu roku un pretējo kāju. Atkārto 5-6 reizes.

##### 10.vingrojums

Guļus uz vēdera izelpā lēni saliec kājas ceļos un ieelpā iztaisno. Atkārto 5-6 reizes.

##### 11.vingrojums

Četrāpus pozīcijā ievilk vēderu un starpenes muskuļus, notur, skaitot līdz četri. Ieelpā atslābina muskuļus. Atkārto 5-6 reizes.

##### 12.vingrojums

Četrāpus pozīcijā atceļ taisnu kāju uz augšu un atpakaļ, tad saliec gūžā un celī un pievelk pie krūtīm. Atkārto 5-6 reizes.

##### 13.vingrojums

Balsts uz ceļiem, rokas gar sāniem, ieelpā rokas virza sānis, ķermeni nedaudz uz aizmuguri un pagriež uz vienu pusi. Atkārto 5-6 reizes.

##### 14.vingrojums

Ķermeņa atbrīvošana guļus uz muguras, vienmērīgi elpojot 1 min.

**Svarīgi:** pirms piecelšanās no guļus stāvokļa, nepieciešama perifērās asinsrites uzlabošana - savelciet dūrēs un tad iztaisnojiet roku pirkstus, izapļojiet plaukstu un pēdu locītavas. Tad pagriezties uz sāniem, atbalstoties uz apakšdelmiem, lēnām celieties sēdus. Kad nedaudz pasēdēts, var celties stāvus.