

ANNE SÜTÜNÜ ARTTIRAN EGZERSİZLER

Egzersiz, zindeliği korumak, zihni dinlendirmek, bedeni eğiterek düzgün bir postür elde etmektir. Özellikle doğum sonrası yapılan fiziksel aktiviteler anne ile bebek arasındaki iletişimi arttırdığı gibi lohusalık sendromunun daha hızlı atlatılabilmesi yönünde iyi bir araçtır.

- 1- Doğum sonrası spora başlama zamanı?
- 2- Emziren annelerin doğum sonrası psikolojik döngüsü, stres ile başa çıkabilme.
- 3- Emzirme dönemindeki duruş bozuklukları
- 4- Egzersiz öncesi yapılması gereken hazırlıklar
- 5- Egzersiz sırasında tercih edilmesi gereken kıyafet çeşitleri
- 6- Egzersiz sırasında kullanılacak materyaller
- 7- Emzirme döneminde yapılabilecek egzersizler, nefes çalışmaları
- 8- Egzersiz sırasında laktik asit oluşumu, Laktik asidin vücuttan atılması
- 9- Egzersiz sonrasında annelerde oluşan olumlu değişiklikler
- 10- Doğum sonrası yapılabilecek spor türleri