

ZALETY AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ W POŁOGU

ZALETY WCZESNEGO URUCHAMIANIA (WSTAWANIA Z ŁÓŻKA PO PORODZIE) I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ W POŁOGU:

- ⇒ zapobieganie powikłaniom zakrzepowo-zatorowym,
- ⇒ szybsze obkurczanie (inwolucja) mięśnia macicy,
- ⇒ łatwiejszy odpływ krwi z jamy macicy,
- ⇒ ułatwione oddawanie moczu,
- ⇒ poprawa perystaltyki jelit,
- ⇒ szybszy powrót napięcia mięśni i powięzi brzucha,
- ⇒ poprawa przemiany materii,
- ⇒ zapobieganie powikłaniom płucnym,
- ⇒ możliwość samodzielnej opieki nad dzieckiem,
- ⇒ korzystny wpływ na samopoczucie (dochodzi do wydzielania endorfin – hormonu „szczęścia”).

Źródło:

Iwanowicz-Palus G., Bień A. (red.): *Edukacja przedporodowa*. PZWL Wydawnictwo Lekarskie, Warszawa 2020.

Iwanowicz-Palus G.(red.): *Alternatywne metody opieki okołoporodowej*. PZWL Wydawnictwo Lekarskie, Warszawa 2012.