

Olahraga Setelah Melahirkan

(產後運動 印尼文)

◆Hal-Hal yang Perlu Diperhatikan Sebelum Melaksanakan:

1. Sebelum melakukan kosongkan kandung kemih terlebih dahulu
2. 2 jam sebelum dan sesudah makan jangan lakukan
3. Jangan melakukan dengan secara paksa
4. Lakukan di atas tempat tidur yang berpapan keras

◆Prosedur :

1. Senam dengan tarik nafas yang dalam oleh bagian dada

Waktu : satu hari setelah melahirkan •

Cara melakukan: Badan berbaring → pelan-pelan menarik nafas → perut menyusut → dada melebar → rilek • Ulang 5 ~10 kali •



2. Senam bagain payu dara

Waktu : 2 ~3 hari setelah melahirkan •

Cara melakukan: Kedua belah tangan mengembang ke arah kiri kanan → naikan ke atas sehingga kedua tangan bertemu → letakkan ke tempat semula • Ulang 5 ~10 kali •



3. Senam pada bagian leher

Waktu : 4 hari setelah melahirkan •

Cara melakukan: berbaring di atas tempat tidur yang berpapan keras → angkat bagian leher → kedua mata menatap secara lurus ke bagian dada kira-kira 10 ~15 detik → balik ke posisi semula • Ulang 5 ~10 kali •



4. Senam pada bagian kaki

Waktu : 8 hari setelah melahirkan •

Cara melakukan: berbaring di atas tempat tidur yang berpapan keras giliran mengangkat kaki kiri kanan ke atas , sehingga kaki dan tubuh berbentuk sudut 90 derajat , lalu pelan-pelan turunkan , kemudian bersama-sama menaikkan kedua kaki , bagian lutut harus lurus • Ulang 5 ~10 kali •



5. Senam pada bagian pinggul

Waktu : 8 hari setelah melahirkan •

Cara melakukan: berbaring , satu kaki bengkok sampai dapat menyentuh tumit kaki dan luruskan bagian pinggul lalu turunkan , kaki yang satu lain lakukan yang sama • Ulang 5 ~10 kali •



6. Senam untuk kontraksi vagina

Waktu : 10 hari setelah melahirkan •

Cara melakukan: berbaring lalu bagian pinggul diangkat meninggalkan lantai , kedua lutut berdempetan , pisahkan kedua kaki , sekaligus mengkontraksi otot pinggul • Ulang 5 ~6 kali •



7. Senam untuk bagian perut

Waktu : 15 hari setelah melahirkan •

Cara melakukan: berbaring di atas tempat tidur yang ber papan keras, kedua tangan bersilang di depan dada atau di otak belakang , lalu lakukan dengan tenaga pinggang • Ulang 5 ~10 kali • (sits up)



8. Senam untuk kontraksi rahim

Waktu : 15 hari setelah melahirkan •

Cara melakukan : berbaring di atas tempat tidur yang ber papan keras, naikkan badan secara melekuk , berusaha agar bahu dan dada mendekati papan keras tempat tidur , membuka kedua kaki selebar bahu , paha dan kaki bengkok menjadi Sudut 90 derajat , pertahankan posisi ini selama 2 ~3menit •



Bila anda telah memahami isi dari olahraga setelah melahirkan silahkan tanda tangan

Pasien atau anggota keluarga _____ tanggal _____



高雄市立聯合醫院

Rumah Sakit Municipal United Kaoshiung

P8800254 97.12.2000 張 21x29.7cm