



"שלוש האחיות לאיזון"

הגישה של ספינינג בייביז היא "פיסילוגיה לפני כוח" – יכולה להיות לך לידה קלה יותר

1. נענוע עדין עם רובוזו (מנטאדה)

הרובוזו הוא צעיף מקסיקני מיוחד, עטפי אותו סביב הבטן, כמו ערסל סביב התינוק. עמדי על הברכיים לפני כיסא, ספא או כדור לידה. השתמשי בכריות מתחת לברכיים ולחזה בשביל הנוחות. פרשי את זרועותיך על הכדור, הכיסא או הספא. הרפי את פלג גופך העליון אל תוך הרובוזו מבלי לשקוע. עכשיו את בתנוחת התחלה.

תצטרכי מישהו שיעזור לך אם הטכניקות האלו.

מי שעוזר לך עומד מאחורי הירכיים שלך ומחזיק את הקצוות של הרובוזו, הו מרים ומקל על הגב מהמשקל של הבטן, מרגיש הדוק אבל נוח, נקודה הזו צפוי להיאנח אנחת רווחה. המעגלים שהוא עושה הם איטיים, לא מעגלים גדולים או מהירים יותר. הבטן מרגישה נענוע ועדין, כאילו מרדים אותה בנפח קמח

2. היפוך בכפיפה קדימה

אל תעשי היפוכים אם יש לך לחץ דם גבוה, עברת ניתוח לאחרונה, או התקפים אפילפטיים וכו'. רדי באיטיות. עמדי על הברכיים במרחק כ-5 ס"מ מקצה המושב של ספה או משפה המדרגות. מי שעוזר לך תומך בך מתחת לזרוע או בית שחי, בזמן שאת מורידה באיטיות ידיים על קצה הספה אז לרצפה. שרפרף יכול לעזור. ואז רדי עוד כדי להישען על האמות. מרפקים החוצה, כפות ידיים מחוברות. תני לראש להתלות חופשי, והכנסי את הסנטר פנימה. אל תשעיני את הראש על הרצפה או ידיים. הניעי את הראש והגב בתנועה איטית ועדינה, כדי להזיז את הפאסיה (רקמה מחברת) בשביל נוחות נוספת.

בקשי עזרה לעלות לעמידת ברכיים בסוף.

התרוממי על כפות הידיים ותנשמי, תלכי חזרה לעמידת ברכיים גבוהה ל-2 נשימות ואז לשבת. עם חזרה יומיומית, התינוק מרוויח יותר מחרב, עבור תנוחה משופרת.

כמה זמן? למשך 3-4 נשימות כ-30-45 שניות.

שימי לב: הנקודה היא החזרה לעמידת ברכיים. אנחנו מקווים לשחרר את ה-cervical ligaments כדי ליישר את הרוחם, את התינוק, ואת האגן.

3. שחרור בשכיבה על הצד

התחילו באחד הצדדים, אבל תעשי בשני הצדדים תמיד כדי למנוע מחוסר איזון בחרו משטח כמו ספה או מיטה. הראש מונח על הכרית, ללא הטיה, איחזי בכיסא או בשולחן כך שהכתף העליונה שלך תישאר מעל הכתף התחתונה.

מי שעוזר לך עומד לפניך כדי לשמור על הבטיחות שלך! הם מוודאים שגם הכתפיים וגם הירכיים שלך אחת מעל השנייה. העוזר מעגל את שתי כפות הידיים שלו סביב קצה אגן הירכיים שלך מלמעלה (ASIS), ותומך את האגן בצורה בטוחה במשך כל הפעילות כך שהמותן העליון תמיד מעל המותן התחתון (לא ללחוץ למטה, אלה ליישר!)

ברגע שאת מוחזקת בצורה בטוחה, הזיזי את האגן למרחק של 5 ס"מ מהקצה. זה בסדר שבשיליל השלישי הבטן תגיע מעבר לקצה המיטה.

ישרי את הרגל התחתונה (העוזר לא מושך). תתכווני את הבהונות כלפי מעלה, לכיוון הברך (פלקס).

כעת הרימי את הרגל למעלה (עד רמה של מותן ולא יותר), ואת כל הדרך מעבר לירך ואז, בעדינות, הניחי לה להתלות למטה לפניך. (ההרמה הזו מאמנת שרירים מחדש). הברך ברגל התלויה משוחררת וכפופה.

חכי 3-15 דקות או עד שהרגל נתלית פתאום אפילו נמוך יותר.

חזרי בצד השני. אם זה נעשה בלידה פעילה לידת התינוק יכולה להיות מהירה.

הגבירי נוחות בהריון ובלידה בשביל לידה קלה יותר

בקרו באתר בשביל הסברים מלאים בטכניקות אלו. www.spinningbabies.com