

GEBE OKULU



 YONCA ALTUN

LOHUSALIK DÖNEMİ VE EMZİRME

İÇERİK 5. HAFTA

LOHUSALIK DÖNEMİ

AİLE PLANLAMASI

YENİDOĞAN (BAKIMI,EMZİRME,BANYOSU)

ANNE SÜTÜ VE ÖNEMİ

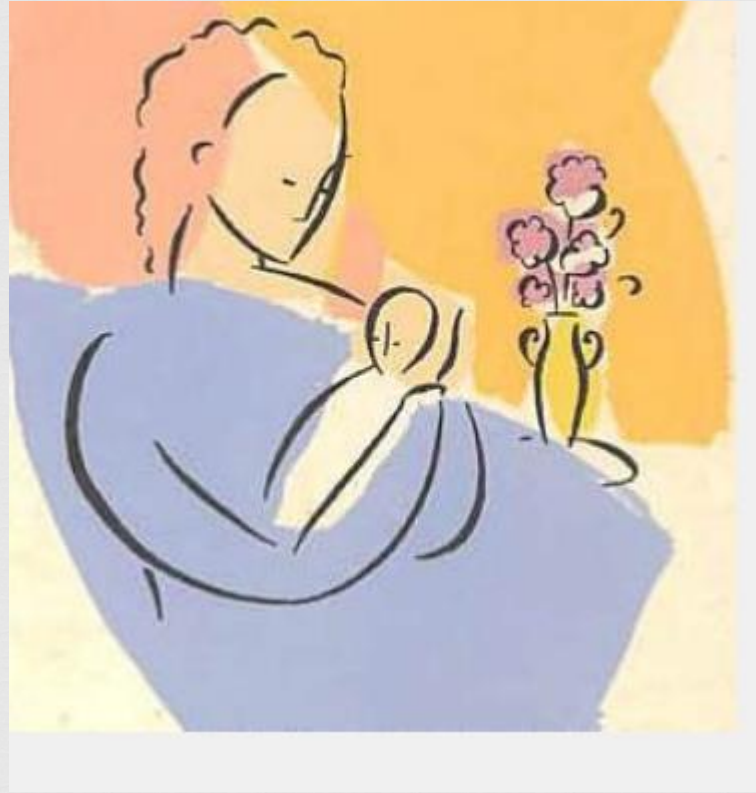
EMZİRME TEKNİKLERİ

Lohusalık dönemi



- ❧ Doğum eylemi bittikten sonra plasenta ve zarları-nın ayrılmasından sonraki dönemdir. 6-8 (42
- ❧ gün)haftayı kapsar. Bu dönemin sonunda gebe-likte oluşan tüm değişiklikler gebelik öncesine
- ❧ döner. Bu dönemde anne ve bebeğin hastalıklar-dan korunması için özenli bir bakım gereksinimi
- ❧ vardır.

Annedeki değişiklikler



- ❧ **Rahim Küçülmesi:** Rahim doğumdan sonra büyüktür ve karın üzerinde ele gelir. Daha sonra kasılmalar ve bebek için hazırlanan iç tabakanın soyulup  atılması ile eski durumuna bir hafta içinde geri döner. Bebeği emzirmek bu sürecin hızlanmasına yardımcı olur.
- ❧ **Lohusalık Kanaması:** Doğum sonrası adet kanamasına benzer bir kanama görülür. İlk günlerde adet kanı gibi ilerleyen günlerde pembe kahverengi, daha sonrada sarımtırak beyaz bir görünüm alır. Bu süreç 20-25 gün sürer. Bazen lohusalık dönemi bitiminde adet kanaması görülebilir, bazen de emzirme süresince hiç adet kanaması görülmez.

Diğer Değişiklikler



- ❖ **Açlık ve susuzluk hissi:** Sıvı kaybı nedeniyle olur.
- ❖ Anne bol miktarda sıvı almalıdır.
- ❖ **İdrar Miktarında artış:** Normaldir, sık aralıklarla me-sane boşaltılmalıdır.
- ❖ **Terleme:** Normaldir, pamuklu iç çamaşırı seçilmeli ve sık değiştirilmelidir.
- ❖ **Emzirme nedeni ile beslenme gereksiniminde artış:** Ana ve ara öğünler kaçırılmamalıdır. Hamur işi,
- ❖ şeker ve tuzlu besinlerden kaçınmalıdır.
- ❖ **Duygusal değişiklikler:** Normaldir. Annede,
- ❖ hormonal değişiklikler veya annenin bebek bakımında
- ❖ kendini yetersiz hissetmesi gibi durumlar sonucu ağla-ma, mutsuzluk ve kaygı görülebilir.

LOHUSALIK BAKIMI

Doğum sonrası hijyen:

- ❖ Eller sık yıkanmalıdır
- ❖ Dikişlere pansuman için (baticon solüsyonu) ilaçlı su kullanılır.
- ❖ Temizlik önden arkaya doğru tuvalet kağıdı ile yapılmalıdır.
- ❖ Kullanılan pedler emici, yumuşak, temiz, renksiz ve kokusuz olmalıdır.
- ❖ Pedler sık sık değiştirilmeli pamuklu iç çamaşırını tercih edilmelidir.
- ❖ Dikişli doğumlarda ilk birkaç gün bölgede şişlik, gerginlik ve rahatsızlık olabilir, oturmada güçlük yaşanabilir.
- ❖ Dikiş ipler alınmaz, kendiliğinden düşer.
- ❖ Temiz tutulduğunda yara 1-2 hafta içinde iyileşir.

- ❖ Kanama normalden fazla olur(1 saatten
- ❖ daha sık pedin tamamen ıslanması),
- ❖ ateş yükselmesi veya akıntıda pis koku
- ❖ olursa sağlık kuruluşuna başvurulmalı-dır.
- ❖ **Sezaryan olanlarda:** Dikiş bölgesinde
- ❖ şişlik kızarıklık ve akıntı olursa sağlık
- ❖ kuruluşuna başvurulmalıdır.

DOĞUM SONRASI BANYO

❖ Normal doğum sonrası lohusa hemen

ayakta mümkünse her gün 10 dk duş alma-lıdır.

❖ Sezeryan ile doğumlarda yara yerine şeffaf bant yapıştırılarak taburcu edilir.

❖ Lohusa eve gittiği gün ayakta duş sek-linde banyo yapabilir. Banyodan sonra

şeffaf bant atılır ütülü iç çamaşırını giyilir.



Boşaltım



- Doğumdan sonra ilk 6 saat içinde idrar yapmalı, dikişler acıyacak diye asla ertelenmemelidir.
- Doğum sonrası dışkılama hemen olmayabilir. Posalı ve lifli yiyecekler yenmeli, bol sıvı alınmalıdır.
- Kısa yürüyüşlerle ve hareketlerle, bağırsakların çalışması arttırılabilir.



Beslenme



- Her tür besinden yeterince ve öğün atlanmadan alınmalıdır.
 - Unlu, yağlı ve kızartma türü besinlerden kaçınmalıdır. Sulu gıdalara ağırlık verilmelidir.
 - Sigara, alkol gibi maddeler kullanılmamalı, çay ve kahve tüketmekten kaçınmalıdır.
- Acılı, ekşili, baharatlı ve gaz yapıcı gıdalar sütle bebeğe geçeceği düşünülerek dikkatli olunmalıdır.

Dinlenme ve uyku:



- ❖ Doğum sonrası anne; yorgunluk, ağrılar, bebeğin beslenmesi, bakımı nedeniyle dinlenme ve uykuya yeterince zaman ayıramaz. Bunun için aile büyüklerinden yardım alınmalı ve ziyaretçiler kısıtlanmalıdır.
- ❖ Geceleri emzirme nedeni ile uyku sık sık bölündüğünden gün içinde en az 2 saat dinlenme ve uykuya zaman ayırmalıdır.
- ❖ Lohusalık döneminde ağır işlerden kaçınılmalıdır.
- ❖ Sırt üstü istirahat dolaşımı arttırdığı için önerilmelidir.

Eski GörünüŖe Kavuşma:





- ❖ Gebelik öncesi kilo eski görünüşe dönmek için acele edilmemelidir.
- ❖ Ayda 2 kilodan fazla kilo kaybı uygun değildir.
- ❖ Vücut ağırlığı, doğumdan 6 hafta sonra eski haline dönmeye başlayacaktır.
- ❖ Emziren annelerin rahim ve karın kasları eski haline daha kolay gelir.
- ❖ Doğum sonrası bir süre sarkık ve büyük karın için sargı veya korse kullanmak sakıncalı ve yararsızdır. Düzelmeleri için yürüyüş, karın egzersizleri faydalı olur.
- ❖ Haftada en az 3 kez 20-30 dakika süreyle egzersiz yapılmalıdır.
- ❖ Egzersizler bebeği emzirdikten sonra yapılmalıdır.

İlaç Kullanımı:



- Gerekli görülürse hekim tarafından ağrı kesici, antibiyotik ve vitaminler verilebilir. Hekimin önerisi olmadan hiçbir ilaç kullanılmamalıdır.
- Demir ilaçları da doğumdan 3 ay sonrasına kadar kullanılmaya devam edilmelidir.
- Annenin kullandığı ilaçların "anne sütü" ile bebeğe geçebileceği bilinmelidir.
- ❧ Gebelikte başlanan tetanoz aşısı doğumdan sonra da devam edilmelidir

Karın Ağrısı:



- ❖ Doğum sonrası görülen karın ağrısı, rahmin kasılıp küçülmesi ile ilgilidir. Emzirme de rahmin kasılmasını hızlandırır. Karın ağrısı 48 saat içinde hafifler.
- ❖ Karın ağrısını hafifletmek için hekimin önerdiği ağrı kesiciler kullanılmalı
- ❖ ve bacaklar karına çekilerek yatılmalıdır.

Doğum Sonrası Cinsel İlişki:



- Doğumdan sonra, lohusalık dönemi boyunca (42 gün) cinsel ilişki ertelenmelidir.
- İlk ilişkide gebe kalınabileceği unutulmamalıdır. Anne ve bebek sağlığı için 2 yıldan daha kısa sürede gebelik sakıncalıdır.
- Eşler, doğum sonrası cinsel ilişkiye girmeden önce aile planlaması merkezinden danışmanlık almalıdır.
- ❧ Doğum sonrasında haznede görülebilen kuruluk için su bazlı kayganlaştırıcı fitiller veya jeller kullanılabilir.

Doğum Sonu Sağlık Kontrolü:



- ❧ Doğum sonrası anne ile bebek en az 3 kez sağlık kontrolünden geçmelidir.
- ❧ Lohusalığın 3 – 5 günlerinde, 15. günde ve 6. haftada sağlık kontrolü yaptırılmalıdır.

Doğum Sonrası Duygusal Durum Değişikliği:

- ❧ Annede, hormonal değişiklikler veya annenin bebek bakımında kendini yetersiz hissetmesi gibi durumlar sonucu ağlama, mutsuzluk ve kaygı görülebilir.
- ❧ Bu durum annelik hüznü olarak isimlendirilmektedir.10-14 günden uzun
- ❧ sürdüğünde postpartum depresyon gelişme olasılığı nedeniyle bir uzmana
- ❧ başvurulması gereklidir.

EMZİRME



Anne Sütü ile İlgili Unutulmaması gerekenler:

- Bebeğin vücut ve ruh sağlığı için en uygun besin anne sütüdür.
- Emzirmenin doğumdan sonra ilk yarım saat içinde başlatılması ve sık aralıklarla emzirme süt yapımını ve süt salınımını arttırır.
- Bebek ne kadar çok emerse annede o kadar çok süt üretilir. Vücut sıvı kaybettiği için bol sıvı almak gerekir.
- Anne sütü ile beslenen bebeğin D vitamini dışında hiçbir ek gıdaya gereksinimi yoktur.
- Her annenin bebeğine yetecek kadar sütü vardır.
- Bebeğe ek sıvı yada besin verilmesi, annenin süt yapımını azaltır.
- İlk 6 ayda yalnız anne sütü ile beslenen bebekler başta ishal olmak üzere mikrop lu hastalıklara yakalanmazlar. Emzirme bebeğin psikolojik gelişimini olumlu etkiler.
- Emzirme annenin vücudunun doğum öncesi duruma dönmesini hızlandırır

ANNE SÜTÜ İLE
BESLENME HER BEBEĞİN
EN DOĞAL HAKKIDIR.



Emzirmenin Adımları:



- Emzirmeye başlamadan önce eller yıkanmalı koltuk altı teri silinmelidir.
- Rahat bir pozisyon alınır(yan yatar veya oturur)ve bebek kucaklanır.
- Bebek, yüzü ve gövdesi anneye paralel, iyice yakın gelecek şekilde tutulur.
- Bebek hangi memeyi emecekse başı o taraftaki kol üzerine yerleştirilir.
- Meme, başparmak üste dört parmak alta gelecek şekilde tutulur.
- Meme ucu ve etrafındaki kahverengi kısmın tamamı bebeğin ağzına yerleştirilir ve başparmak ile bebeğin burun deliklerinin açık kalması sağlanır.
- Bebek memeyi tutmada zorlanıyorsa, dudağı ve yanakları hafifçe uyarılır ve gerekirse ağzı açılarak meme başı tekrar yerleştirilir.



Doğru Emzirme Pozisyonları

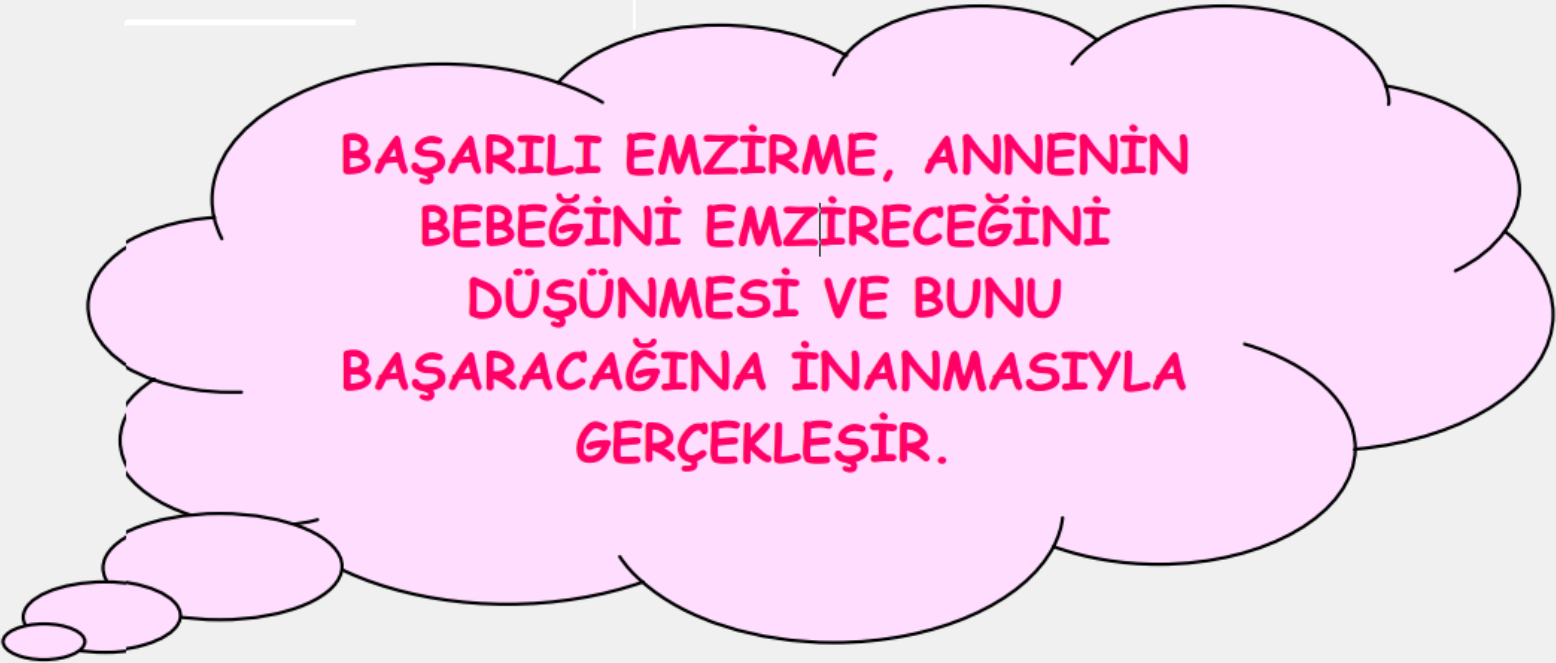


Emzirme hakkında bilinmesi gerekenler:

- Bebek, her istediğinde emzirilmelidir. Emzirme tamamlandığında
- uygun pozisyonlarda tutularak bebeğin gazı çıkarılmalıdır.
- Memeden gelen ilk süt suludur, emzirdikçe memedeki sütün yağ
- oranı artar. Bebekte tokluk hissi uyandırır. Bu nedenle her emzirme-de tek meme kullanılmalıdır.
- Emzirme sıklığı, bebeğin isteğine bırakılmalıdır.
- Bebek her ağladığında, altı kuru ve gazı yoksa emzirilmelidir.
- İlk haftalarda midesi küçük olduğu için bebek sık sık acıkır.
- Emzirme süresince memeler, uygun pamuklu bir sutyenle desteklenmeli ve meme ucundan sızan süt için pet ya da temiz ütülenmiş
- tülbent yerleştirilir.



- ❖ Memeler ilk günlerde anneyi rahatsız edecek biçimde ağrılı, dolgun ve şiş olabilir. Bu şikayetler bebeğin memeye doğru yerleştirilmesi ve sık emzirilmesi ile giderilebilir.
- ❖ Lohusalıkta ter ve akıntı nedeniyle kötü kokuları gidermek meme temizliği ve zindelik için mümkünse her gün duş alınmalıdır.
- ❖ Emzirirken yalancı emzik, biberon, bebeğin sağlığı için asla kullanılmamalıdır.
- ❖ Meme çatlağı için emzirmeden önce ve sonra meme ucunu anne
- ❖ sütü ile temizleme ve etkin emzirme yeterlidir



**BAŞARILI EMZİRME, ANNENİN
BEBEĞİNİ EMZİRECEĞİNİ
DÜŞÜNMESİ VE BUNU
BAŞARACAĞINA İNANMASIYLA
GERÇEKLEŞİR.**

BEBEK BAKIMI



- Bebek eve götürüldükten sonra yıkanmalıdır. Göbek düşmemiş ise banyo sonrası kurulanmalıdır.
- ❧ Bebeğin göbeği düşene kadar mikrop kapmaması için göbeği %70 lik alkol ile silinmeli üzeri kapatılmamalı, alt bezine temas etmemelidir.
- Bebek her gün yıkanmalıdır. Bebeklerde kalça çıkıklığına neden olmamak için kundak yapılmamalı, vücudu saran sıkı giysiler giydirilmemeli ve banyo sonrası ayaklarından tutup sallanmamalıdır.
- Bebeklerin yüzükoyun yatmaları tehlikelidir. Bebek yan veya sırt üstü
- ❧ yatırılmalı ve pozisyonu sık sık değiştirilmeli, yüzü örtülmemelidir.

- Bebek doğduktan sonra 3-5 gün içinde topuğundan alınan 4 damla kan ile bebekte büyüme ve zeka geriliğine yol açan fenilketonüri ve hipotroidi hastalığının erken teşhisi sağlanır. Bu test için aile sağlığı merkezlerine başvurulmalıdır.
- Bebekleri hastalıklardan korumak için düzenli sağlık kontrollerine gö-türmek ve aşılarını yaptırmak gerekir. Kontroller ilk 3-5. günlerde, 15.gün ve 6. haftada yaptırılmalıdır. Bu konuda aile sağlığı merkezleri ücretsiz hizmet vermektedir.





**BEBEKLER SEVGİ VE ŞEFKAT İLE
BÜYÜTÜLMELİDİR.**

PİŞİK



- Bebeğin altı sık sık değiştirilmeli ve her altı açıldığında yıkanmalıdır.
- Gün içinde 10-15 dakika altı açık bırakılmalıdır.
- Pudra ve ıslak mendil kesinlikle kullanılmamalıdır.

KONAK



- ❧ Banyodan önce başa badem yağı sürmeli ve yarım saat bekletilmelidir.
- ❧ Banyo yaptırılmalı ve bebeğin saçı ince dişli bir tarakla ters yöne doğru taranmalıdır.
- ❧ Bu işleme konak bitene kadar devam edilmelidir.

AĞIZDA PAMUKÇUK



- Hekimin önerdiği mikostatin ilacı doğru kullanılmalıdır.
- İlaç, günde 3-4 defa ve 3-4 damla dil üzerine damlatılmalıdır.
- Mikostatin sulandırıldıktan sonra, buzdolabında saklamak koşulu ile en fazla 1 hafta içinde kullanılmalıdır.



Gözde çapaklanma:

- Çapağı temizlemek için kaynatılmış ılıtılmış su ile ıslatılmış pamuk yada temiz bir
- tülbent kullanılmalı ve göz pınarları içten dışa doğru silinmelidir
- 2 haftayı geçen çapaklanmalarda hekime başvurulmalıdır.

Gaz:

- Bebeğin ayaklarına ve karnına sıcak uygulama yapılmalıdır. Ilık banyo tercih edilmelidir.
- Yatış ve kucakta tutma pozisyonunda karnın sıcak kalmasına dikkat edilmelidir.



SARILIK



- Yeni doğanın cildi, göz bebekleri ve tırnakları günışığında sarılık yönünden değerlendirilmelidir.
- Sık ve yeterli emzirme sağlanmalıdır.
- Gözlemi yanıltmamak için bebeğe sarı renkli giysiler giydirilmemelidir.
- Yeni doğanın güneş ışığından faydalanması sağlanmalıdır.
- Sarılık bir iki günde hafiflemez artarsa, bebek sağlık kuruluşuna götürülmelidir.

LOHUSALIK EGZERSİZLERİ

Lohusalık egzersizlerinin yararları :

- Gebelik süresince gerilmiş olan karın ve perine kaslarını güçlendirir.
- Gebelikte bozulmuş olan beden imajının düzelmesini sağlar.
- Bel ağrılarının ve olası damar sorunlarını önler.
- Fazla yağların yakılmasını sağlar.
- Göğüs şeklinin muhafaza edilmesini sağlar.
- Psikolojik durumunun düzelmesine yardım eder.

Lohusalık egzersizleri konusunda bilinmesi gereken önemli noktalar :



- Egzersiz yaparken odanın iyi havalanması, rahat elbiseler giyilmesi,
mesanenin ve göğüslerin boşaltılmış olması gereklidir.
- Egzersizlere doğumdan 24 saat sonra başlanır ve en az 6 hafta devam edilmelidir.
- Pelvik taban egzersizlerine (Kegel) doğumdan 6 saat sonra başlanabilir.
- Her egzersize günde en az iki kez (sabah-akşam) olmak üzere iki tekrarla başlanır.
- Egzersizler yavaş ve ani hareketlerden kaçınarak yapılmalıdır.
- Bir egzersiz aşaması tolere edilince diğerine geçilmelidir.

Normal doğum yapan lohusa aşağıdaki egzersiz aşamalarını uygulamalıdır:

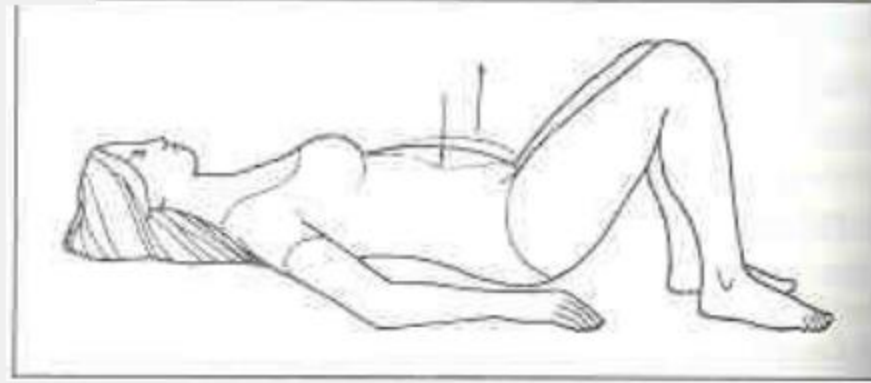
I. Aşama Egzersizleri:

- Doğumdan sonra ayağa kalkmadan önce bacakları sarkıtarak yatak kenarında birkaç dakika oturun.
- Ayağa ilk kalkıp yürürken karın, kalçalar ve pelvik taban kaslarını sıkın.
- Derin solunum (Şekil-1-), ayak egzersizleri (Şekil-2-), sırt kaslarını kasma
- egzersizleri (sırtı kasarak yere değdirme), kegel egzersizleri ve pelvik eğilme
- (tilt) (Şekil-3-) egzersizlerini yapın.



Şekil -1- Derin solunum egzersizi :

- ❧1. Sırt üstü ya da yarı oturur pozisyonda yat.
- ❧2. Bir eli karına koyarak burundan nefes alırken karnı şişir.
- ❧3. Ağızdan soluk ver, elle destekleyerek



Şekil -2-Ayak egzersizleri : Ayakları yukarı bükme, germe ve çevirme hareketleri.



❧ Şekil-3- Pelvik tilt :

❧ 1. Sırt üstü dizler bükük pozisyonda yat.

❧ 2. Derin nefes alırken belini yere veya yatağa değecek biçimde düzleştirerek

❧ kalçanı geriye doğru çek.

❧ 3. Nefesini 3-5 saniyelik bir sürede ya-vaş yavaş verirken karın kaslarını kas

❧ ve kalçalarını sıkıştır.

❧ 4. Gevşe.



II. Aşama Egzersizleri:

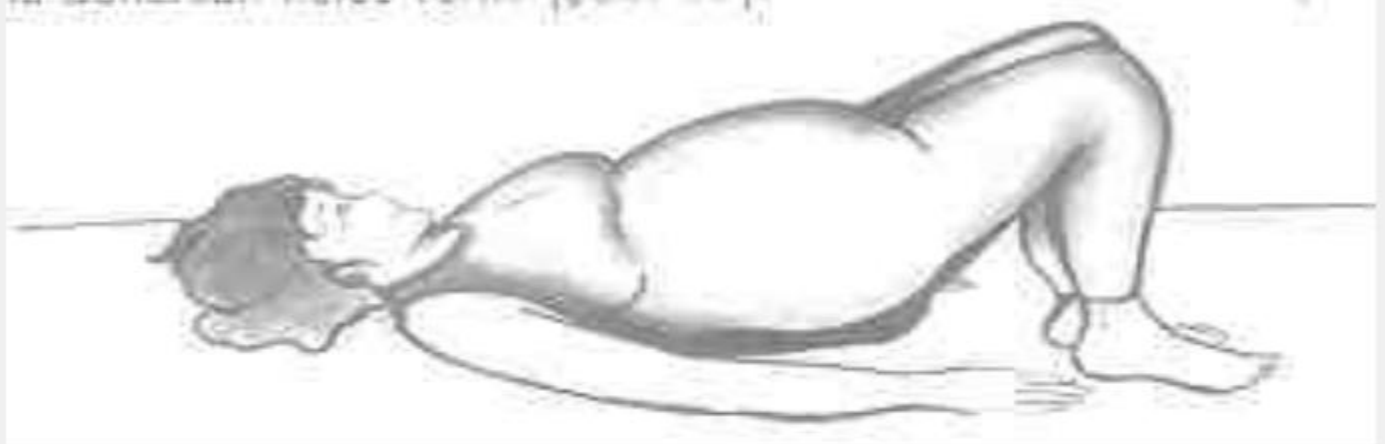
Ayakları çekip uzatın.

Diz, ayak ve bacak çevirme ve köprü kurma egzersizlerini yapın.



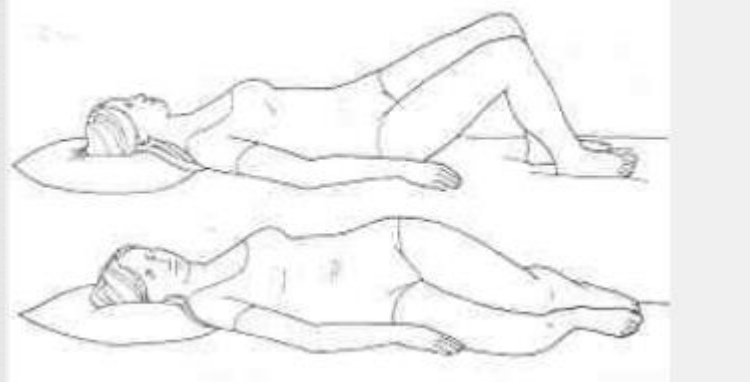
Şekil -4- Köprü kurma :

- ❧ 1. Sırt üstü yat.
- ❧ 2. Karın, kalça ve bacaklar aynı hizada olacak şekilde, kalçaları yerden kaldır.
- ❧ 3. Bu sırada nefesini tut ve normale dönerken nefe



Şekil – 5- Her iki dizi çevirme :

1. Sırt üstü bacaklar düz pozisyonda yat.
2. Omuzları düz ve ayakları sabit tutarak her iki dizi yatağın sağ tarafına değecek şekilde çevir.
3. Bu defa sağ bacağı yatağın sol tarafına dokunduracak biçimde çevir.
4. Başlangıç pozisyonuna dön ve gevşe.



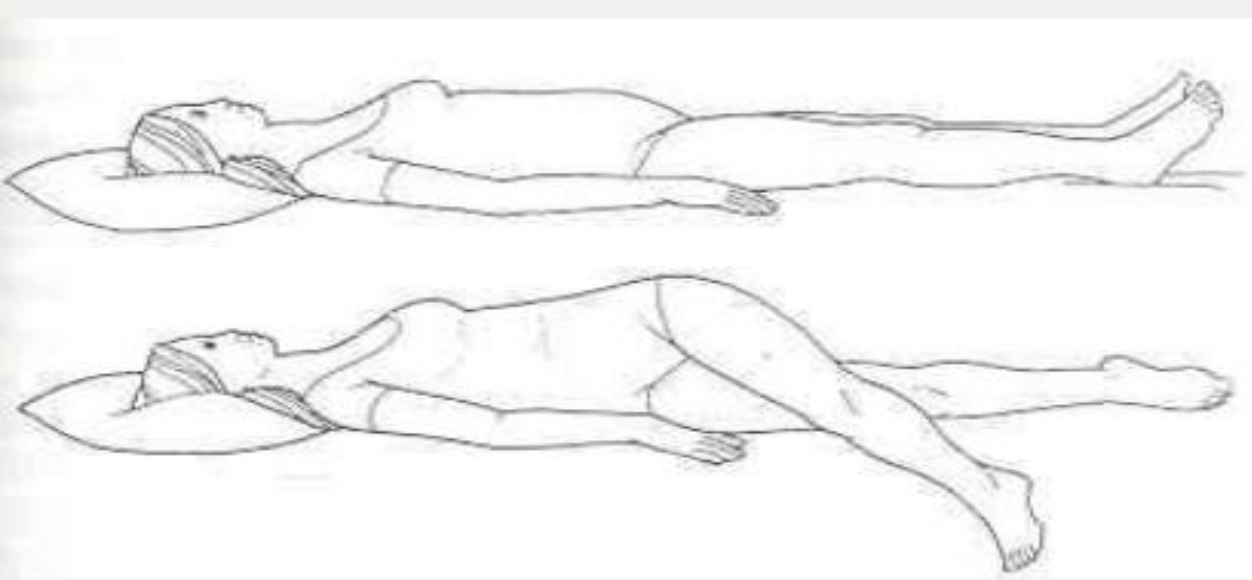
Şekil - 6- Tek dizi çevirme :

1. Sırt üstü sağ bacak düz, sol bacak dizden bükük pozisyonda yat.
2. Omuzları düz tutarak sol dizi yatağın sağ tarafına degecek şekilde çevir.
3. Bacakların pozisyonunu değiştir, sol bacağı düz, sağ diz bükük pozisyonda tut ve yatağın sol tarafına dokunduracak biçimde çevir.



Şekil- 7- Bacak kaydırma egzersizi :

1. Sırt üstü bacaklar düz pozisyonda yat.
2. Omuzları düz tutmak koşuluyla, sol bacağı gergin tutarak kaldır ve yumuşak bir hareketle yatağın sağ tarafına dokunduracak şekilde çevir.
3. Başlangıç pozisyonuna dön ve gevşe.
4. Bu defa sağ bacağı yatağın sol tarafına dokunduracak biçimde çevir.
5. Başlangıç pozisyonuna dön ve gevşe.





III. Aşama Egzersizleri:

- Mekik hareketini yapın (Şekil-8-)
- Köprü kurun (Şekil-4-)
- İleri karın egzersizlerine geçin (Şekil-9-)

Şekil- 8- Mekik hareketi :

1. Sırt üstü dizler bükük pozisyonda yat.
2. Derin nefes alırken çeneyi göğüse day.
3. Nefes verirken kolları düz biçimde dizlere doğru uzatarak baş ve omuzları yaklaşık 15-20 cm. yükselt.
4. Bu sırada belini sabit tut.
5. Baş ve omuzları yavaşça eski pozisyonuna getir ve gevşe.

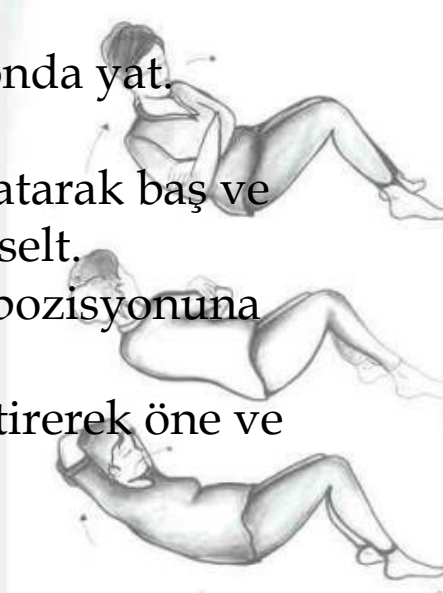




Şekil- 9- İleri karın hareketleri :

1. Sırt üstü dizler bükük pozisyonda yat.
2. Kollarını göğsünde birleştir.
3. Yan biçimde dizlere doğru uzatarak baş ve omuzları yaklaşık 15-20 cm. yükselt.
4. Baş ve omuzları yavaşça eski pozisyonuna getir, gevşe.

Bu hareketi kolları ensede birleştirerek öne ve yana doğru yapılabilir.



Sezaryanla doğum yapan lohusa aşağıdaki egzersiz aşamalarını uygulamalıdır:

- Mümkün olduğunca erken dönemde ayağa kalkmalı ve yürümelidir.
- Hareket esnasında kesi yerine dikkat ederek 1-2 gün elle destek olabilir.
- Sol yan tarafa yatarak (dizler bükük pozisyonda) rahatlanabilir ve gazın bağırsaklarda ilerlemesi kolaylaşır.
- Egzersizlere anestezi den çıkar çıkmaz başlanabilir.
- Başlangıçta her egzersiz iki kez yapılır, sonra giderek artırılır.
- Her egzersiz arasında derin soluma ve gevşeme yapılmalıdır.



I. Aşama Egzersizleri:

- Solunum egzersizleri yapın. (Şekil-1-)
- Sırtı yastıklarla destekleyerek bacağa yönelik kasılma egzersiz-leriyle başlayın (Şekil -2-) Ayağa kalkıp dolaşana kadar devam
- Kegel egzersizlerine başlayın.

II. Aşama Egzersizleri:

- Sırtı yastıkla destekleyerek pelvik tilt yapın. (Şekil-3-)
- Ayağa kalkmadan önce dizler bükük olarak kollara dayanarak oturun.



III. Aşama Egzersizleri:

- Köprü kurma ve yastıkla mekik hareketlerini yapın. (Şekil -4- ve -8-)
- Diz çevirme ve bacak kaydırma egzersizleri yapın. (Şekil -5-6-ve-7-)
- İleri karın egzersizlerine geçin. (Şekil -9-)



KEGEL EGZERSİZLERİ

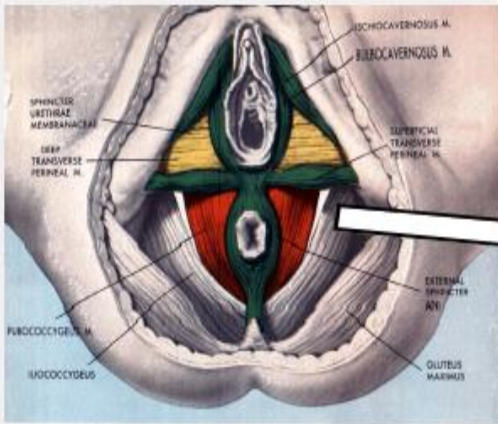
Kegel egzersizlerinin yararları :

- İdrar kaçırmayı önler
- Cinsel ilişkiden zevk almayı sağlar
- Üreme organlarının sarkmasını önlediği için kadın yaşamında son derece önemlidir, gebelikte, lohusalıkta ve menopoz döneminde düzenli olarak yapılmalıdır.

Egzersiz aşağıda belirtilen aşamalarla uygulanmalıdır:

- Mesanenizi boşaltın, rahat edebileceğiniz giysiler giyin.
- Eęer egzersizi yatarak yapacaksanız başınızı hafif bir yastıkla yükseltin.
- Dizler bükük şekilde uzanın . Ayakta ya da oturarak da yapabilirsiniz.
- Önce derin bir nefes alın.
- Vücudunuzu gevşetmeye odaklanın ve vajina-anüs (Hazne ve makat) etrafındaki kaslara konsantre olun.
- Hazne ve makat etrafındaki kaslarınızı birlikte kasın, ama bu sırada karın ve bacak kaslarınızı kasmayın. (aşağıdaki resimlerdeki kas grubu)

- Doğru kas grubunu kastiğınızdan emin olmak için işaret ve orta parmağınızı haznenize koyarak egzersiz yapabilirsiniz.
- Bu egzersiz paketini bir günde 6-8 kez ya da saat başı tekrarlamanız önerilir.
- Egzersizleri günde 300 kez yapabilirsiniz.
- Kasılma esnasında nefesinizi tutmayın, kalça ve karın kaslarınızı kasmayın.



**Pelvik taban
kasları**

