***تمارين تقوية المثانة لمنع السلس البولي***

**فترة الحمل ونتيجة للضغط الشديد على الحوض وعضلات الحوض يؤدى الى ضعف تدريجي وظهور أمراض مثال سقوط الرحم والسلس البولي

تمارين يمكن لأى أحد ان يقوم بها وفى اى مكان دون ان يعرف المحيطين حتى انك تقومين بهذه التمارين !

– فى حالة جلوسك او استلقائك ابدئي بقبض وبسط العضلات التى تستخدم فى وقف ادار البول , سوف تشعرين بانقباضات خفيفة فى اسفل الحوض فى منطقة القناة البولية والشرج , واذا أحسستي بانقباضات فى المعدة او عضلات المؤخرة فهذه ليست العضلات الصحيحة التى يستهدفها التمرين.ابدئي بعمل انقباض لمدة 3 ثوان ثم انبساط لمدة 3 ثوان بالتبادل.

– كرري هذه التمرين لمده 10-15 مرة فى كل محاولة بحيث تتكرر على مدى 3 مرات يوميا

**