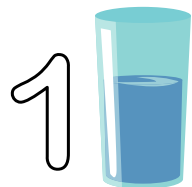


۴ نکته در مورد یبوست

نکاتی برای کمک به بهبود چگونگی، زمان و نوع دفع



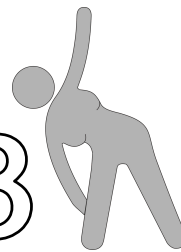
آب کافی بنوشید

2



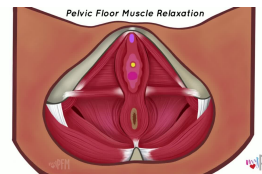
رژیم غذایی پر فیبر

3



تمرینات ورزشی منظم

4



هنگام دفع، عضلات کف لگن خود را شل کنید

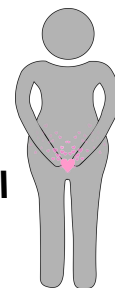
5

نفس خود را حبس نکنید و زور نزنید



6

اضطرار برای دفع را نادیده نگیرید



7

برنامه ی روتین روزانه ی دفع داشته باشید

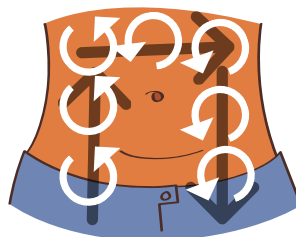


8

بازآموزی رفلکس گاستروکولیک

9

ماساژ شکمی



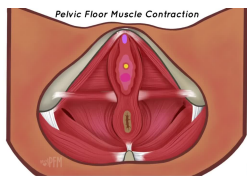
10

پوزیشن دفع



11

رکتوسل را با دست به جای خود برگردانیم



12

کار را با فشار و انقباض کف لگن تمام کنید



13

فیزیوتراپی کف لگن



14

با درمانگر خود مشورت کنید

