



SENAM HAMIL & SENAM NIFAS

www.sammarie.com



SamMarie®

SamMarie Healthcare Group

Senam Hamil

Persalinan merupakan suatu pengalaman hidup yang paling indah bagi seorang wanita, meski juga merupakan tugas biologis yang berat. Wanita hamil perlu mempersiapkan dirinya baik rohani maupun jasmani untuk memasuki tahap-tahap persalinan. Untuk itu dibutuhkan latihan-latihan yang sesuai, seperti senam hamil. Sebelum Anda mengetahui manfaat senam hamil untuk kelancaran persalinan, Anda perlu mengetahui terlebih dahulu definisi dari senam hamil. Senam hamil adalah latihan fisik yang dikhususkan bagi ibu hamil agar mereka bisa melatih kelenturan otot-otot tertentu yang menunjang persalinan, misalnya seperti otot dinding perut, otot paha dan otot panggul. Ketika senam hamil ini, ibu hamil dapat melatih beberapa hal yang akan sangat berguna pada masa persalinan nanti, seperti latihan pernafasan, fleksibilitas, relaksasi dan kerja otot jantung. Senam hamil juga bermanfaat untuk menurunkan stres akibat rasa cemas menjelang kehamilan.



Senam Nifas

Setelah melahirkan bayi, setiap wanita akan mengalami masa nifas selama 42 hari. Senam nifas berguna untuk memperbaiki peredaran darah, memperbaiki sifat tubuh dan punggung setelah melahirkan, memperbaiki otot tonus, pelvis dan peregangan otot abdomen (perut pasca hamil), memulihkan otot-otot yang kendur pasca perasalinan dan memperbaiki otot panggul. Senam ini boleh dilakukan setelah 6 jam persalinan dan perlu diulang terus selama 2 minggu di rumah atau di klinik/rumah sakit.



Anda dapat mengikuti senam hamil dan senam nifas di setiap sarana kesehatan, dengan bimbingan instruktur yang berpengalaman dan profesional.

SamMarie Family Healthcare, Kebayoran Baru

<i>Senam Hamil</i>		
	Hari	Waktu
Sabtu	Sesi ke-1	08.00 - 09.30 WIB
	Sesi ke-2	10.00 - 11.00 WIB

RSIA SamMarie Basra, Duren Sawit

<i>Senam Hamil</i>	
Hari	Waktu
Sabtu	09.00 - 10.00 WIB

<i>Senam Nifas</i>	
Hari	Waktu
Senin, Rabu, Sabtu	Perjanjian

Fasilitas:

- Ruangan berpenyejuk (AC)
- Makanan kecil (*Snack*) dan minuman



Keyword on Google Maps: **"SamMarie Family Healthcare"**



Keyword on Google Maps: **"RSIA SamMarie Basra"**

Jl. Wijaya No. 45 Petogogan, Kebayoran Baru
 Jakarta Selatan, DKI Jakarta 12170, Indonesia
 Telp. (6221) 721 1305 (Hunting), Faks. (6221) 720 5396
 e-mail: sammarie@centrin.net.id
 www.sammariewijaya-hospital.com



SamMarie Wijaya
 @SamMarieWijaya
 sammarie_wjy

Jl. Basuki Rachmat No. 31 Pondok Bambu, Duren Sawit
 Jakarta Timur, DKI Jakarta 13430, Indonesia
 Telp. (021) 8661 3145 (Hunting), Faks. (021) 8661 3147
 e-mail: contact.sambasra@gmail.com
 www.sammariebasra-hospital.com



RSIA SamMarie Basra
 @SamMarie_Basra
 sammarie_basra