



Bagi orang tua yang ingin meringankan konstipasi

C

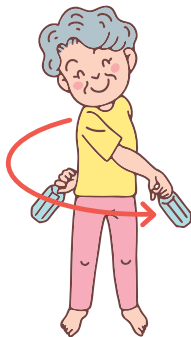
Ketika buang air besar, kita akan mengejan. Agar dapat mengejan, kita perlu memberi tenaga di perut bagian bawah dan menjaga kestabilan daya tahan pinggang. Latihan perut ini dapat membantu meringankan konstipasi.

1

Senam memutar tubuh bagian atas (15 kali)

Untuk menstimulasi usus secara teratur

* Siapkan 2 botol plastik berisi air.



Buka kaki selebar bahu.



Pegang botol di kedua tangan, lalu putarkan badan ke kiri dan kanan

2

Latihan buang napas - tarik napas (20 kali)

Untuk meningkatkan gerakan usus



Buang napas yang banyak (Sampai perut Kempes).

* Sambil angkat kedua tumit



Tarik napas dalam-dalam (Sampai perut membuncit).