



TĚHOTENSTVÍ, DĚTI 24. 07. 2011

Cvičení v těhotenství

S rostoucím bříškem se mění i těžiště těhotné ženy. Spodní část zad je vystavena větší námaze, váha se přenáší přes křížovou kost a spodní obratle do...

Dobrá fyzická kondice a celková pohoda mají velký vliv na bezproblémový průběh těhotenství, porod a rychlé zotavení po porodu. Během devíti měsíců těhotenství se tělo ženy neustále mění. Změkčují se vaziva mezi klouby, aby kostra byla pružnější. Zvyšuje se objem tekutin v těle a větší nápor je také na srdce, které musí v těhotenství přepumpovat daleko více krve. Také ledviny jsou více zatížené, filtrují odpadní látky i za dítě. Proto by nastávající maminka měla dbát na dostatečný odpočinek, ale také na vhodný pohyb a cvičení.

Správná chůze a držení těla v těhotenství


S rostoucím bříškem se mění i těžiště těhotné ženy. Spodní část zad je vystavena větší námaze, váha se přenáší přes křížovou kost a spodní obratle do pánve a nohou. Při chůzi by se nastávající maminka

měla snažit pokládat chodidla souběžně a nevytáčet špičky ven, aby nevznikal tlak na klouby a kolena. Kolena by měla být lehce pokrčená a pánev mírně podsazená. Tím se pánev dostane pod rostoucí břicho a drží ho. Těhotná žena by se měla snažit držet páteř zpříma a nevystřekovat břicho, aby se neprohýbala spodní část zad. Tím se totiž nadměrně namáhají břišní svaly a spodní část páteře. Při sezení by žena neměla dávat nohu přes nohu a měla by se snažit páteř držet rovně.

Cvičení a sportování v těhotenství

Většiny oblíbených sportů není nutné se v bezproblémovém těhotenství vzdávat, je však lepší vyhýbat se pohybům, při kterých se skáče, rychle běhá a dochází při nich k otřesům těla. Nepříliš vhodná je jízda na koni a sjezdové lyžování, kde hrozí nebezpečí úrazu. Těhotná žena by měla cvičení vždy přizpůsobit svému přirozenému rytmu, kondici a momentálnímu stavu organismu. Co je pro jednu nastávající maminku lehká zátěž, to pro druhou může být vyčerpávající. Ani každý den není cvičené stejné, jednou může těhotná žena cvičit půl hodiny, jindy je po deseti minutách unavená. Pak je nutné říci si dost a cvičení přerušit.

Těhotenská jóga

Obecně se v těhotenství jako sport doporučuje těhotenská jóga neboli gravidjóga. Ta připraví tělo  dobře na porod, během těhotenství pomáhá ulevovat od bolestí a v kombinaci se správným dýcháním vylepšuje všechny tělesně důležité činnosti, včetně oběhu tekutin, odstraňování odpadních látek, činnost vnitřních orgánů. Pravidelné cvičení jógy zabraňuje stresu, odstraňuje napětí, udržuje v plném zdraví svaly i kostru a upravuje činnost některých žláz. Celkové zdraví a energie nastávající maminky se cvičením jógy zvyšuje.


Vhodné sporty v těhotenství

Kromě jógy je v těhotenství dobré cvičit kalanetiku, chodit na procházky na čerstvý vzduch a plavat v čisté vodě, nejlépe v mořské či v bazénu. Voda by však neměla být příliš studená, aby žena neprochladla. Výhodou pohybu ve vodě je, že tělo je nadnášeno a jemně masírováno a odlehčí se tak unaveným kloubům a svalům. Plavání také zlepšuje krevní oběh, pomáhá na křeče a zvyšuje pružnost svalstva a ohebnost kloubů. Plavání a cvičení pro těhotné bývají častou součástí předporodních kurzů.

Jízda na kole v těhotenství

Pokud těhotenství probíhá normálně, není provázeno žádnými komplikacemi a nehrozí potrat či předčasný porod, nemusí těhotná žena vynechávat ani jízdu na kole. Ulehčí tak svým kloubům, redukuje otoky nohou a podporuje lymfatický oběh. Při šlapání na kole je však dobré mít roztažená kolena, aby nenarážela do břicha. Není třeba se bát ani občasného nadsakování. Lépe je jezdit v přírodě či v parku na čerstvém vzduchu. Při jízdě na kole je nutné dávat si častější pauzy. Pokud je břicho již hodně velké, může být rovnováha hůře udržitelná a pak je lepší kolo odložit.

Tanec v těhotenství

Tanec je v těhotenství velmi příjemnou a šetrnou aktivitou, zejména orientální břišní tanec. Při  tanci se nastávající maminka utvrzuje ve své ženskosti a dodává si důvěru ve schopnosti svého těla. Tančením se posiluje břišní svalstvo a svaly kolem páteře, pánve a na rukou, čímž se zmírňují obvyklé potíže s bolestmi zad. Břišní tanec je velmi šetrný ke kloubům a nepřetěžuje žádnou část těla. Houpatvé pohyby a kroužení pánví kolébají a zklidňují dítě v plodové vodě. Pohyby hrudníku do

stran, dopředu a dozadu přináší úlevu a zmenšují tlak dětské hlavičky. Břišní vlna zase zlepšuje pohyblivost břišního svalstva, což usnadňuje průběh porodu. Rytmické i meditativní prvky v orientální hudbě mají uklidňující vliv na ženu i děťátko.

Relaxace v těhotenství

Po každém cvičení by měla následovat relaxace v délce 10 až 30 minut. Je to forma odpočinku, kterou může žena provádět buď v leže nebo v sedě či v jiné příjemné poloze.

Návod na relaxaci:

Zaujměte pohodlnou polohu a zavřete oči. Soustředte se na svůj dech, sledujte jeho rytmus a s každým vydechnutím nechte tělo klesnout do ještě většího uvolnění. Představujte si, jak se s výdechem zbavujete všech negativních pocitů a myšlenek, a s nádechem do vás vstupuje pozitivní energie a světlo. Vědomě s výdechem uvolňujte každou část svého těla, začněte od prstů u nohou směrem k hlavě. Pozornost věnujte i páteři, zádům a ramenům, nezapomeňte na obličejové svaly a pokožku hlavy. Jakmile budete dokonale uvolnění, myslete na děťátko, které v sobě nosíte. Představte si, jak asi teď vypadá, co je kolem něj, jak se cítí.. Můžete ho navštívit v jeho království, nejprve ho však požádejte o svolení, že můžete vstoupit. Možná vám bude chtít něco říct, ale i vy můžete jemu říct co k němu cítíte nebo mu citlivě popsat, co se s ním teď děje, kde se nachází, jak dlouho ještě bude v bříšku a co ho čeká potom. Připravujte na porod nejen sebe, ale i vaše miminko. Potom se s děťátkem rozlučte a pozvolna se vraťte zpět do místnosti. Začněte si uvědomovat svoje části těla, protáhněte se, zívněte si. Vstávejte pomalu a až se vám bude chtít. Po relaxaci se osvěžte bylinkovým čajem nebo ovocným džusem.