

NÁCVIK RELAXACE

Nácvik celkového uvolňování je důležitý po každém cvičení i v jeho průběhu. Kdykoliv pocítíte potřebu si odpočinout, udělejte to.



Relaxovat můžete na zádech nebo na boku. Poloha na boku je

vhodná zejména v posledních měsících těhotenství. Při relaxaci klidně dýchejte a myslte na vlastní dýchání a na příjemné věci. Je to chvíle, v níž můžete ve svých představách prožívat brzkou budoucnost s Vaším dítětem.

DECHOVÁ CVIČENÍ

Dechová cvičení jsou velmi důležitá pro lepší zvládnutí porodu.

Zadržení dechu

Je potřebné ve druhé době porodní, kdy budete muset tlačit. Nacvičujte je spolu s porodní polohou.



Porodní poloha: položte se na záda, uchopte nohy v podkolenních jamkách. Nohy přitáhněte k ramenům a kolena dejte od sebe. Hlavu přitlačte na hrud'. Zadržte dech nejméně po dobu 10 sekund. Interval postupně prodlužujte až na 1 minutu.

Lehké povrchové dýchání (tzv. psí dýchání)

Pomůže Vám na vrcholu kontrakce (děložního stahu) v první době porodní, kdy ještě nesmíte tlačit.

Položte se na záda a mělce vdechujte a vydechujte ústy. Dýchejte pouze horní částí hrudníku.

Hluboké dýchání

Pomáhá překonávat bolest při kontrakcích (děložních stazích).

Nadechněte se zhluboka nosem a uvolněně vydechujte.

*Přejeme Vám hezké chvíle při cvičení,
šťastný porod a hodně mateřské radosti.*



Autorka: MUDr. Monika Komárková

Recenze: MUDr. Ivo Kalousek

Kresby: Dr. Karel Helmich

Grafická úprava: Pantype, s.r.o., Malé nám, 4. Liberec

Odpovědná redaktorka: Mgr. Dana Fragnerová

Vydal Státní zdravotní ústav, Šrobárova 48, Praha 10
v agentuře

České centrum zdraví, s.r.o.

Palackého 355, Tábor

Vytiskl Jiří Bílek-Geoprint, Krajinská 1110, Liberec

2. vydání, Praha 2002

© Státní zdravotní ústav

Neprodejné

CVIČENÍ V TĚHOTENSTVÍ



Těhotenství je obdobím krásného očekávání, ale i zvýšené tělesné a duševní zátěže budoucí maminky. Přestože jsou těhotenství a porod přirozenými ději, na které je organismus zdravé ženy dobře připraven, je přece jenom dobré pomoci mu vlastní aktivitou. Čím lépe se fyzicky připravíte, tím příjemněji se budete během těhotenství cítit a tím snáze zvládnete porod.

Existuje několik jednoduchých a snadných cviků. Cvičit můžete začít kdykoliv, vždy však po dohodě se svým lékařem, kterého informujte i v případě jakýchkoliv zdravotních obtíží. Pamatujte i na dostatečnou relaxaci. Ta Vám pomůže odstranit napětí a spolu s pravidelným cvičením posílí Vaši sebedůvěru. Nikdy necvičte do únavy. Snažte se, aby Vám cvičení přinášelo radost a dobrou náladu.

PROCVIČENÍ PÁTEŘE

Již od začátku těhotenství dbejte na správné držení těla, předejdete tím bolestem zad. S růstem plodu se zvětšuje zatížení bederní páteře, které často vede k jejímu zvýšenému prohnutí. Kromě zdravého utváření dolních úseků páteře Vám tento cvik pomůže také posílit břišní stěnu.



Kočí hřbet

Klekněte si, dlaně položte na zem. S nádechem vyhrbte páteř a s výdechem se pomalu přes výchozí polohu dostaňte do mírného prohnutí. Opakujte 8x – 10x.

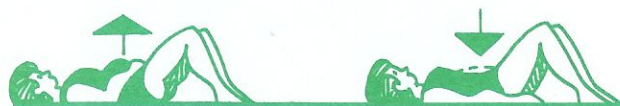
POSÍLENÍ BŘIŠNÍCH SVALŮ

Tak, jak během těhotenství roste plod, dochází k oslabování a rozestupu přímých svalů břišních. Také se zpomaluje činnost střevní. Proto posilujte svaly stěny břišní, avšak vždy úměrně stupni gravidity.



A. Pro časné fáze těhotenství, tj. do 6. měsíce

Lehněte si na záda, pokrčte nohy a ruce položte podél těla. Pozvolna zvedněte a zase spouštějte natažené nohy do výchozí polohy. Opakujte 8x – 10x.



B. Pro pozdější fáze těhotenství, tj. po 6. měsíci

Lehněte si na záda, pokrčte nohy a ruce položte na břicho. Nadechněte se nosem a při nádechu nafoukněte břicho. Při výdechu ústy vtáhněte břicho. Cvičte 8x – 10x.

POSÍLENÍ DNA PÁNEVNÍHO

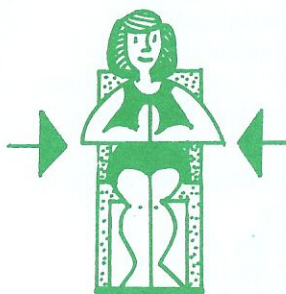
Dno pánevní je součástí pánve, podpírá pánevní orgány (střeva, močový měchýř a dělohu). Pro dobrou funkci je třeba správného svalového napětí. K velkému zatížení svalů dna pánevního dochází nejen v průběhu těhotenství, ale zejména v průběhu porodu.



Tento cvik provádějte často. Posílíte tak svaly dna pánevního a také jej oceníte ve druhé době porodní, kdy je třeba vědomého uvolňování těchto svalů.

Posadte se na židli. Stáhněte svěrače tak, jako byste chtěla přerušit močení. Po chvíli opět uvolněte. Cvik opakujte 10x. Tento cvik je možné provádět i zcela přirozeně, při skutečném močení.

POSÍLENÍ PRSNÍCH SVALŮ



Zvětšování mléčné žlázy vede k zatížení prsních svalů.

Posadte se volně na židli. Dlaně tiskněte asi 10 sekund silou k sobě a za chvíli povolte. Cvičte 4x – 5x.

POSÍLENÍ ZÁDOVÝCH A STEHENNÍCH SVALŮ

Zvyšující se hmotnost plodu Vás nutí k mírnému zaklánění, které vede ke zvýšenému namáhání zádo-



vých svalů. Snažte se váhu dítěte vyrovnávat zapojováním stehenních a hýžďových svalů.

Provedte dřep, záda držte vzpřímeně, kolena dejte od sebe a chodidla vytočte ven. Sepněte ruce a tlačte lokty proti stehnům. Vydržte několik sekund. Pak povolte. Opakujte asi 8x.

POSÍLENÍ HÝŽĎOVÝCH SVALŮ

Hýžďové svaly plní důležitou úlohu při vzpřímené chůzi. Tak, jak se mění rozložení hmotnosti během těhotenství, nabývá tato funkce ještě více na důležitosti.



Klekněte si, lokty se opřete o zem, pak jednu nohu zanožte a propněte. Pozvolna nohu v koleni ohněte a pak opět narovnejte. Po několikerém zopakování vystřídejte nohy. Opakujte 4x – 5x.

CVIKY ZABRAŇUJÍCÍ VZNIKU KŘEČOVÝCH ŽIL

S postupujícím těhotenstvím dochází ke zhoršení návratu žilní krve z dolních končetin. Proto často odpočívajte s podloženými nohama.



Položte se na záda, opřete nohy o podložku, uvolněte se a vydržte v uvedené poloze asi 10 minut. Opakujte několikrát během dne.