magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O pohybu 21. 4. 2017 | Mgr. Martina Karasová

Pohyb je důležitý i během těhotenství. Připravuje a uvolňuje

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Pohyb-je-dulezity-i-behem-tehotenstvi.-Pripravuje-a-uvolnuje__s10011x10298.html

Pokud probíhá těhotenství bez komplikací, není nutné se vzdát pravidelného pohybu, právě naopak. Tělesná aktivita zvyšuje nebo udržuje fyzickou kondici a psychickou pohodu nastávající maminky.

Zdroj: Jóga pro těhotné ze Shutterstock

Pohyb v těhotenství pomáhá připravit na porod

Pohyb je proto důležitý i během těhotenství a může pomoci lépe zvládat stavy

s ním spojené a dokonce může tělo lépe připravit na porod. **Kromě již zmíněného pravidelný pohyb pomáhá snižovat bolesti zad, působí proti zácpě a nadýmání, minimalizuje otoky, pomáhá předcházet, nebo léčit těhotenskou cukrovku.**

1. Poslouchejte svoje tělo

V tomto období snad více než jindy naslouchejte svému tělu. Pokud se vám točí hlava, máte křeče v nohou, nadměrně se potíte nebo se zkrátka necítíte dobře, odpočiňte si a zacvičte si později.

2. Hlídejte si tep

Tepová frekvence by u gravidní ženy neměla překročit 140 tepů za minutu. Srdce a plíce tak musí pracovat mnohem rychleji, než tomu bylo doposud. Těhotné proto někdy pociťují zrychlený tep a rychleji dýchají, to vše je reakcí organizmu a snahou pokrýt zvýšenou potřebu kyslíku. **I přestože se srdce i plíce snaží dodat kyslíku kolik je třeba, vzniká deficit a těhotné jsou zadýchané a lapají po dechu.** Vyšší spotřeba kyslíku pak totiž může ovlivnit i množství, které se dostává krevním oběhem k miminku

3. Dýchejte správně

Tak jak roste v děloze plod, zvětšuje se i děloha. Jenže děloha se nezvětšuje jen směrem ven, ale rozpíná se i uvnitř těla a utlačuje tak jiné orgány. Mezi nimi je i bránice. Pokud způsob práce svalů při dýchání není ideální, vzniká určitá svalová nerovnováha a to ovlivňuje držení páteře a tím potažmo držení celého těla. **Při dýchání by měla pracovat bránice jakožto hlavní nádechový sval.** Tato svalová přepážka mezi hrudní a břišní dutinou se při nádechu oplošťuje, klesá dolů a tím stlačuje břišní orgány. Břicho se mírně rozestupuje do stran, ne jen dopředu, ale i do boků a dozadu. Abychom docílili tohoto dechu, musíme zapojit nejen bránici, ale také pánevní dno a hluboké břišní svaly. Právě spolupráce těchto svalů v koordinaci s dechem udržuje naši páteř ve správném postavení a tudíž bez bolestí a blokád.

4. Držte balanc

Během těhotenství se v těle odehrává mnoho změn. **Vlivem hormonů jsou klouby mnohem flexibilnější, stoupá tělesná hmotnost, mění se tělesné proporce a s nimi i těžiště těla.** Jak děloha roste, oslabuje svaly břišní stěny, které stabilizují páteř a dochází tak k nadměrnému prohnutí v bedrech. Dochází také ke změně postavení a sklonu pánve, ke kterému dochází

jednak vlivem rostoucího bříška a také vlivem rozvolňujících se vazů. V těhotenství dochází ke změně držení těla, proto mohou mít ženy potíže s udržením rovnováhy a s koordinací pohybů.

5. Pracujte s pánevním dnem

Procvičování pánevního dna nejenže usnadní porod, ale slouží jako prevence úniku moči a nezanedbatelnou roli má také v intenzitě sexuálního prožitku. Těhotné ženy mohou pánevní dno posilovat spolu s cviky na uvolnění kyčelních kloubů a s dechovými cviky. Po nekomplikovaném vaginálním porodu je možné začít opět procvičovat pánevní dno již druhý den, po císařském řezu je možné začít přibližně za týden.

6. Žádné novoty

Pokud jste byla zvyklá sportovat i netěhotná, můžete se svému oblíbenému sportu, s určitými omezeními, věnovat i ve stavu 2v1. V těhotenství však nezačínejte s novými sporty či aktivitami, na které vaše tělo nebylo zvyklé, a už vůbec v tomto období nezkoušejte hubnout. Pokud s pohybem teprve začínáte, skvělou volbou bude chůze. **Chůze je nejpřirozenější lidský pohyb a je bezpečný pro každého.** Navíc ji můžete vykonávat kdekoli a bez jakýchkoli pomůcek.

7. Dostatečně pijte

Potřeba tekutin v těhotenství stoupá i v klidovém režimu, je tedy nezbytné toto zohlednit i při sportování. Přijímejte tekutiny v přiměřeném množství před, v průběhu a po cvičení jako nezbytnou prevenci před dehydratací a přehřátím organismu svého i miminka.

8. Vynechte poskoky

Miminko je v děloze obklopeno tekutinou, která vytváří poměrně bezpečné prostředí a tlumí nárazy, nicméně i přes tuto ochranu, je vhodné vyhnout se cvičení, kde hrozí pády, nárazy či tvrdé dopady. **Pozor na poskoky a si dejte zejména v počátku těhotenství.**

9. Pozor na prsa

Prsa se v graviditě zvětšují a jsou poměrně dost citlivá, což se projeví obzvlášť při sportu. Věnujte tedy pozornost výběru vhodné podprsenky. Nejen že tím eliminujete nežádoucí pohyby ňader, ale také je tím chráníte před neúprosným vlivem gravitace a případným vznikem strií.

10. Raději vynechte

Během následujících 9 měsíců je lepší zcela vynechat horolezectví ve výšce nad 2 500 metrů, potápění, bojové sporty, míčové hry, posilování, při němž dochází k zadržování dechu. **Vhodné nejsou ani silové sporty a sporty provozované v horku.**

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz