

BabyBook

rodičovství je radost

www.babybook.cz 14/2014 35 Kč

JANA PALÁSKOVÁ

Neploidnost

EVA LIPTÁKOVÁ

/ jarních barvách

EVA KIEDROŇOVÁ

Koníček

Oblíbená poloha
k chování dítěte
v naruč



ÁDKA PRO DĚTI

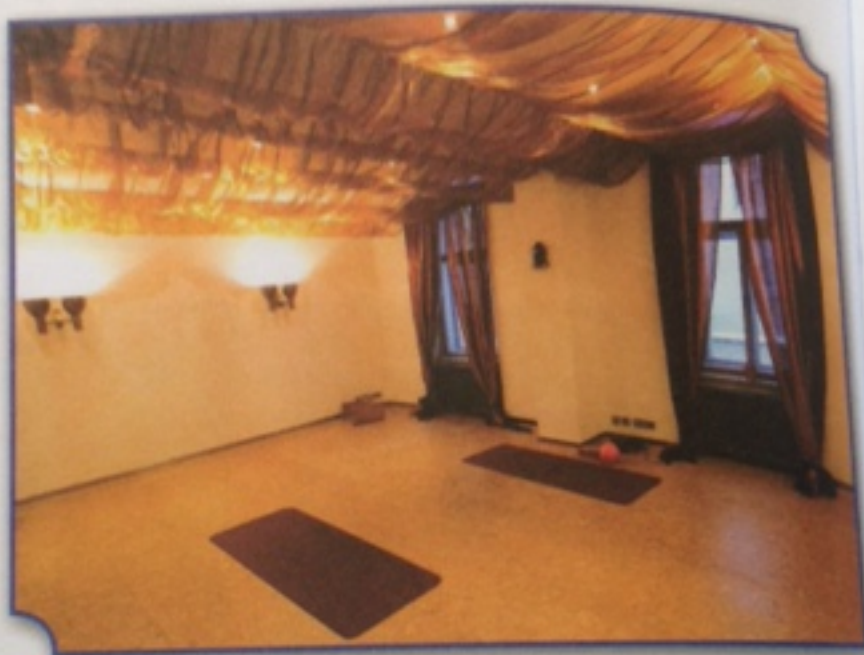
Uvnitř dárek
OD MIREČKA
A LEONTÝNKY

Cvičení PRO TĚHOTNÉ

Cvičení v prenatálním období ženy, tedy cvičení pro těhotné ženy, by mělo být vždy zaměřené na protažení a uvolnění všech svalových skupin a zharmonizování celého těla nastávající maminky.

Cvičení doporučuje porodní asistentka Mgr. Eva Smrkovský, www.mamababystudio.cz, vždy u žen od 13. týdne těhotenství až do porodu. Cvičení přináší ženám uvolnění, relaxaci, ale také kondici a rovnováhu. V těhotenství je nejlépe snášena gravidní yoga, pilates pro těhotné nebo plavání, event. cvičení na velkých míčích, případně procházky. Těhotná žena by se měla vyvarovat kardio aktivitám při cvičení.

Cvičení má blahodárný vliv na zdraví těhotných žen. Přesto prosím konzultujte a informujte se u Vašeho ošetřujícího gynekologa, zda můžete daný druh cvičení v těhotenství absolvovat. Pokud se rozhodnete cvičit v těhotenství, navštěvujte lekce prosím pod odborným dohledem fyzioterapeuta či porodní asistentky.



YOGA PRO TĚHOTNÉ

Základem yogy pro těhotné jsou dechová cvičení a asány (tělesné pozice).

Zdravotní účinky Gravidní yogy:

- snižuje problémy ranní nevolnosti;
- pozitivně ovlivňuje trávení a krevní tlak;
- zlepšuje funkci plic, srdce, krevního oběhu;
- snižuje bolesti v bederní

oblasti páteře a působí proti nesprávnému prohnutí;

- posilňuje činnost jednotlivých orgánů a působí preventivně proti varixům;
- posilňuje svaly pánevního dna a napomáhá udržet správné držení těla;
- zvyšuje pružnost svalů;
- lépe připraví ženu k porodu, ulehčuje rekonvalescenci po porodu a podporuje růst placenty.

V rámci 2. trimestru yoga pro těhotné pomáhá při prvních pohybech dítěte posílit vnímání probíhajících změn. V tomto období těhotné ženy praktikují také ásány na posílení dna pánevního, prevenci varixů a posílení organismu a svalového korzetu. Yoga pro těhotné je vždy zakončena relaxací.

Ve 3. trimestru těhotenství využíváme u gravidních žen především protahovací a uvolňovací polohy, které působí pozitivně na vnitřní orgány. Současně gravid yoga napomáhá zmírnit příznaky

v graviditě jako např. bolesti páteře, pálení žáhy či bolesti hlavy. Dechové a tělesné cvičení napomáhá k přípravě k porodu.

PILATES PRO TĚHOTNÉ

Pilates pro těhotné mohou navštěvovat nastávající maminky od 13. týdne gravidity. Pilates je cvičení, které vyvinul J. H. Pilates před více jak 100 lety a inspiroval se ve starých kulturách. Cílem je propojení a vědomá souhra těla a mysli. Cvičení rozvíjí koordinaci, sílu, rovnováhu, flexibilitu a dýchání. Propracovává zádové a břiš-

ní svalstvo. Pilates je systém efektivního cvičení, které se provádí pomalu, přesně a v souladu s kvalitním dýcháním, správným postavením jednotlivých částí těla a s vysokou koncentrací.

Pilates pro těhotné doporučujeme z těchto důvodů:

- efektivně protahuje a posilňuje všechny svalové skupiny;
- cvičení posilňuje zádové svalstvo, které zabrání křížovému bolestem z nošení zvětšujícího se břicha s miminkem;

MAMA BABY STUDIO

je studio, které poskytuje komplexní péči porodní asistentky, dětské sestřičky a laktiční poradkyně. Pečujeme o těhotnou ženu, rodičku při porodu a také o maminku a miminko po porodu.

KONTAKT:

MAMA BABY STUDIO

Mgr. Eva Šmrkowsky – porodní asistentka

U studánky 32, vchod z ul. Ovenceká

170 00, Praha 7

Tel: (+420) 604 561 932

Zaměřujeme se na ženy, které se pokoušejí přijít do jiného stavu, na nastávající maminky a jejich partnery, kteří se připravují k porodu a ženy po porodu s miminko (batoлаты), či s dětmi. Vítejte na lekcích yoga a pilates samozřejmě ženy i muže v jakémkoliv věku.

Mama Baby Studio poskytuje: podporu početí (cvičení podle Mojžišové), předporodní přípravy, přípravy tatínků k porodu a péči o miminko, cvičení pro těhotné (gravid yoga, prenatal pilates), doprovod porodní asistentky k porodu, péče o ženu při porodu v porodnici Podolí a Nymburk, pre(post)natální poradna, laktiční poradenství, masáže pro těhotné a baby masáže, cvičení po porodu od 6. týdne miminko – přes lezoucí-chodící do 2 let věku dítěte (Baby yoga pro ne(mobilní) miminko), Yoga hrátky s dětmi od 9. měsíce – 2,5 let, dětskou yogu od 3 let věku dítěte, semináře pro maminky a děti (znakování BabySigns, jak poprvé na nočník, první příkrmy dítěte aj.), Yogu a Pilates, poradna osobního růstu, homeopatie a aromaterapie pro období těhotenství, porodu, šestinedělí a v péči o dítě, prodej módy nejen pro těhotné.

Ke každé těhotné ženě, mamince po porodu a miminku se snažíme přistupovat individuálně, dle jejich potřeb. Těšíme se na setkání s Vámi v Mama Baby Studiu, v příjemném prostředí, které Vás i Vaše nejbližší pohladí po duši i po těle.



Mama Baby Studio

- cvičení udržuje svaly dna pánevního zpevněné pro samotný porod i po něm;
- pohyby jsou kontrolovány, bez švihů, které by mohly způsobit poškození šlach a vaziv;
- pilates pro těhotné upravuje dýchání.

V období těhotenství trpí hlavně záda a dolní končetiny, z tohoto důvodu je Pilates ideálním cvičením pro nastávající maminky. Posiluje svaly, které chrání plod, zlepšuje cirkulaci krve, upravuje dýchání a po porodu se dostane tělo opět rychle do kondice. Samotný pohyb pod-

poruje přenos kyslíku a živin k miminku. Dechové a relaxační techniky uvolňují napětí a stres. V těhotenství jsou břišní svaly roztahované rostoucím miminkem v bříšku, což je příčinou jejich oslabení. Pilates zahrnuje speciální sérii cviků určených na zpevnění svalových skupin. Stoprocentní účinek si vyžaduje dokonalou koordinaci pohybu s dýcháním. Při cvičení se kladě důraz na koncentraci, dýchání, plynulost pohybu a kvalitu. Základem je strečingový pohyb. Většina pozic při metodě Pilates se cvičí na rukách a nohách, minimálně na zádech.

Prenatal pilates v II. a III. trimestru těhotenství:

V rámci 2. trimestru těhotných žen učíme při metodě Pilates správnému dýchání a postoji/držení těla při cvičení. Postupně procvičujeme horní i dolní končetiny, zádové a šikmé břišní svalstvo. Je důležité, aby u nastávajících maminek během cvičení Pilates nastala vyrovnanost jednotlivých cviků, pohybu a dýchání.

V 3. trimestru se těhotné ženy více zadýchávají. I přesto, že jsou stále velmi pohyblivé, je veškeré cvičení v pomalejším tempu, přizpůsobené rostoucímu bříšku. V posledním trimestru gravidních žen klademe důraz na strečing, dechová cvičení a relaxaci.

Cvičení má blahodárny vliv na zdraví těhotné ženy. Užijte si ho každým dnem. Pokud se budete cítit dobře a po zdravotní stránce budete v pořádku, není důvod proč nenavštěvovat lekce cvičení pro nastávající maminky.

