

— Priprava na porod —

Pravilna vadba pred porodom

Danes je nosečnicam na voljo pester izbor najrazličnejših vadb, ki jih ponujajo vadbeni centri ter posamezni učitelji. Seveda pa je v obdobju nosečnosti pomembno, da vadba oziroma izvajanje vaj poteka na način, ki je temu občutljivemu obdobju primeren. Zato je izjemnega pomena, da v času nosečnosti vadba bodočih mamic poteka pod nadzorom izkušenih učiteljev, ki bodo sposobni prepoznati specifične potrebe posameznice in jim svetovati pravilno izvajanje vaj.

Vadba v nosečnosti mora biti prilagojena tudi glede na fazo oz. mesec nosečnosti. Vadba je zagotovo pomemben del priprav na porod, pri čemer pa ne gre zanemariti pravih dihalnih vaj, namenjenih sproščanju in umiritvi uma, ki so hkrati v veliko pomoč pri izkušnji poroda. O pravilni vadbi za nosečnice smo se pogovarjali s Céline Louis, certificirano učiteljico pilatesa in joge ter somatsko gibalno pedagoginjo, ki v Ljubljani vodi tečaje vadbe za nosečnice.

Nosečnicam so na voljo najrazličnejše vadbe. Kako naj izberejo pravo in na kaj morajo biti pozorne?

Nosečnice morajo izbrati vadbo, ki ustreza njihovi osebnosti in hkrati odgovarja njihovu fizičnemu in emocionalnemu stanju. V kolikor je nosečnica pod stresom, je zelo priporočljiva joga. V kolikor pa želi na primeren način okrepiti svoje telo, je priporočljivo, da izbere pilates. Seveda pa morajo biti nosečnice pozorne, da izberejo vadbo pod nadzorom učitelja, ki je usposobljen za poučevanje prenatalnih oblik vadbe.

Z dotikom se povezujemo z otrokom.



Foto: Fotografiranje.com

Katere vaje je po vašem mnenju nujno izvajati v času nosečnosti?

V času nosečnosti je izjemnega pomena aktivacija mišic medeničnega dna, zato da bo okrevanje po porodu potekalo lažje. Seveda je pomembna tudi krepitev hrbtnih mišic ter mišic nog in rok. Osebnostno bi nosečnice spodbudila k aktivni vadbi dihanja, z namenom, da se naučijo sprostitve ob uporabi podaljšanega izdih.

Katere vaje je priporočljivo izvajati v različnih fazah nosečnosti?

V prvih mesecih nosečnosti se bodoča mamica sooča s precejšnjimi spremembami v svojem telesu. Njen celoten sistem se osredotoča na razvoj otroka oziroma zaščito zarodka. Zato je počitek izjemnega pomena. Novopečena nosečnica se mora zato posvetiti blagim in regenerativnim oblikam vadbe. Zato je joga odlično orodje v prvih mesecih nosečnosti, kjer se lahko posveti izvajanju različnih položajev oziroma asan, tehnikam dihanja oziroma pranajami, mantram in vizualizaciji, ki podprejo njeno telo v tem občutljivem obdobju, hkrati pa utišajo um. Proti koncu nosečnosti, ko se bodoča mamica sooča z izzivi,

ki so povezani s povečano težo in držo telesa, pa je priporočljivo, da se v vadbo vključijo blage vaje za odpiranje prsnega koša, blage ponavljajoče zaklone, ter vaje, ki pripomorejo k zmanjšanju otekanja nog in stopal. Bodočo mamico bodo na porod pomagale pripraviti tudi blage vaje za odpiranje kolkov in vaje za sprostitve mišic medeničnega dna s pomočjo dihanja.

Katerim vajam se je v času nosečnosti treba izogibati?

V času nosečnosti se je priporočljivo izogibati vadbi, ki preveč stimulira trebušne mišice oziroma rectus abdominis (»radiator«). Te mišice so namreč v času nosečnosti podvržene precejšnjemu stresu zaradi povečanja nosečniškega trebuha. Izogibati se je potrebno tudi vajam, pri katerih se poskakuje ali se predolgo stoji na enem mestu, ter seveda vajam, ki potekajo na trebuhu, takoj ko ta prične rasti. Prav tako se je potrebno izogibati vajam, pri katerih nosečnica leži na hrbtu, če so te zanj neprijetne, oziroma po 25. tednu nosečnosti. Nosečnice se morajo nasploh izogibati katerikoli obliki vadbe, pri kateri bi se počutile neudobno.

V času nosečnosti je izjemnega pomena aktivacija mišic medeničnega dna, da bi okrevanje po porodu potekalo lažje.

Regenerativni položaj za umiritev uma in sprostitve telesa.





Céline Louis je certificirana učiteljica pilatesa in joge ter somatska gibalna pedagoginja iz Francije. Poučuje tudi inovativne gibalne metode, kot sta »Vitalno medenično dno« in »Trebušne vaje brez tveganja«. Opravila je izobraževanje za nosečnice »Garbhini master class« pod vodstvom indijskega specialista za jogo in ajurvedo Kausthuba Desikacharja. Mamica enoletne hčerke je tudi avtorica DVD-ja Zavestne vaje za nosečnice in v Devi joga centru v Ljubljani vodi prenatalne tečaje vadbe. Na sliki: Céline Louis s hčerko Zoyo.

Kaj so najpogostejše napake, ki jih delajo nosečnice pri izvajanju vaj?

Nosečnice lahko zaradi povečane teže trebuha pri stanju oziroma izvajanju vaj preveč ukrivijo ledveno krivino navznoter. To lahko v kombinaciji z nagibanjem ramen naprej povzroči nepravilno držo telesa. Nosečnice morajo predvsem poslušati svoje telo in ga ne poskušati nadvladovati. Posebno pozornost pa morajo nameniti tudi načinu, kako krepijo trebušni predel, ker lahko nepravilno izvajanje vaj poškoduje trebušno steno.

Na kaj morajo nosečnice biti pozorne, v kolikor vaje izvajajo doma same?

Nosečnice morajo predvsem popolnoma razumeti, kako pravilno izvajati vaje. Pri tem so jim seveda lahko v pomoč posnetki z vodeno vadbo za nosečnice. Izogibati se morajo dolgotrajnemu stanju na mestu, da preprečijo vrtočlavo oziroma omedlevanje, prav tako se morajo izogibati tudi dolgotrajni vadbi, ki poteka na hrbtu, še posebej po 25. tednu. V primeru utrujenosti oziroma nelagodnega počutja pa je dobro, da z vadbo prenehajo.

Kaj je prednost obiskovanja skupinske vadbe v času nosečnosti?

Prednost obiskovanja skupinskih vadb v času nosečnosti je predvsem ta, da se nosečnica lahko osebno posvetuje z učiteljem, ki ji bo lahko predstavil variacije vaj oziroma prilagoditve, ki bodo ustrezale njenim specifičnim potrebam, v kolikor je to seveda potrebno. Mnogim nosečnicam je tudi veliko lažje, da se v skupini enkrat na teden resnično posvetijo enourni vadbi, kot če bi jo doma izvajale same. Nosečnice lahko seveda obogatijo tudi izkušnje, ki si jih izmenjajo z drugimi obiskovalkami prenatalnih tečajev in s tem razjasnijo marsikatero dilemo, povezano z nosečnostjo.

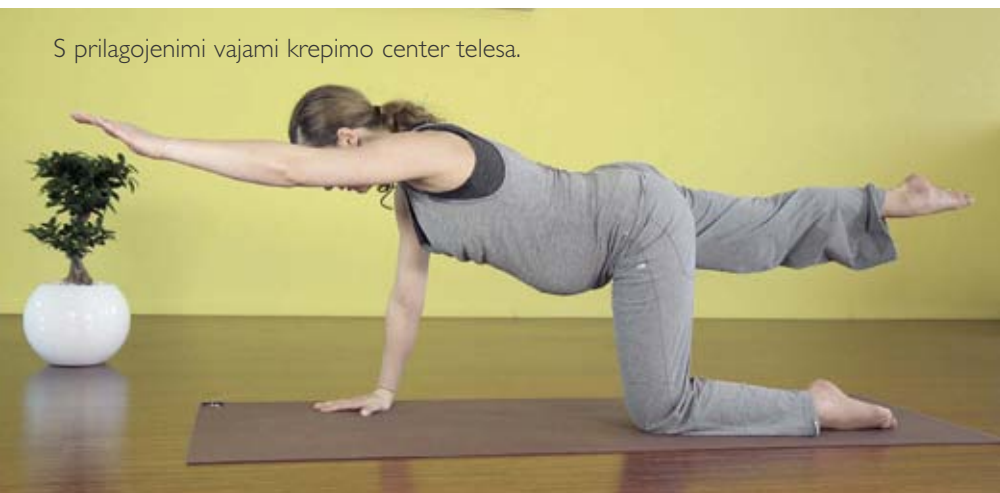
Kako lahko aktivno obiskovanje vadbe v času nosečnosti vpliva na porod?

Na kakovost poroda lahko še posebej vplivajo dihalne tehnike, ki so v pomoč pri premetitvi bolečine ob porodu in umirjanju uma. V kolikor je posameznica v času nosečnosti okrepila noge in hrbtni predel, ji bo to omogočilo, da porod v stoječem položaju poteka veliko lažje, v kolikor se je seveda odločila za to možnost.

Kakšno vadbo pa mamici priporočate takoj po porodu?

Mlada mamica mora takoj po porodu seveda najprej počivati, saj je njeno telo prestalo precejšen stres. Medenično dno se je pri porodu precej razširilo, maternica se počasi krči, da bi nazaj pridobila svojo prvotno obliko, posameznice pa se lahko po porodu soočajo tudi z raztrganinami. Nekoč so starodavna plemena imela rdeč šotor, kjer so štirideset dni po porodu bivale ženske, ki so pravkar rodile. V tem času so se posvetile zblíževanju s svojim otrokom, zanj pa so skrbele druge ženske. Te možnosti danes seveda nimamo, je pa pomembno, da novopečene mamice porodniški dopust namenijo tudi skrbi zase in okrevanju po porodu. Vesela sem, da lahko mamice v Sloveniji izkoristijo 12-mesečni porodniški dopust, v Franciji lahko mamice izkoristijo namreč samo deset mesecev po rojstvu prvega otroka. Kar se tiče vadbe v tem času, pa bi priporočila zgolj nežno aktivacijo mišic nog, pri čemer posameznica leži na hrbtu v postelji ter aktivacijo mišic medeničnega dna. V tem času so mamici lahko v pomoč seveda tudi dihalne tehnike oziroma pranajama in petje manter. Za vse ostale oblike vadb morajo mamice počakati najmanj šest tednov, šele nato se lahko posvetijo prilagojenim postnatalnim oblikam vadb.

S prilagojenimi vajami krepimo center telesa.



DARILO: NOSEČNIŠKI KOLEDARČEK



Kaj sploh je nosečniški koledarček?

Z nosečnim koledarčkom lahko izračunate datum poroda in termine vseh pomembnih dogodkov in pregledov v nosečnosti.

Kako uporabite nosečniški koledarček?

Rdeči kazalec z napisom Moj malček premaknete tako, da je rdeča puščica naravnana na datum prvega dne vaše zadnje menstruacije. Potem sledite napisom na notranjem krogu v smeri urnega kazalca. Za vsak pomemben dogodek vaše nosečnosti od prvega dne do poroda lahko na zunanem obodu določite predvideni datum. Barva napisa ustreza časovnemu razponu dogodka: na primer, napis ultrazvok je rdeče barve in ga je primerno opraviti v časovnem razponu rdečega polja.

Kako do nosečnega koledarčka?

Nosečniški koledarček je priložen »Nosečnikemu paketu« Mojega malčka, ki ga dobite pri vašem prodajalcu časopisov!

NOSEČNIŠKI PAKET 2013 7,50 €

3 REVije NOSEČNOST moj malček

+ NOSEČNIŠKI KOLEDARČEK
Izračunajte vse pomembne datume v nosečnosti s pomočjo nosečnega koledarčka!

www.mojmalcek.si

Vse o nosečnosti na enem mestu!