



Část druhá



Povolání

máma

Nezapomeň na sebe

Jsi základ všeho, matko! Jedno moudré přísloví hlásá „spokojená matka rovná se spokojené dítě“. A pozor – platí to i v partnerském vztahu!

Možná máš vše pod kontrolou a nic ti nechybí, a možná jsi jedna z nás, co potřebují trochu povzbudit, nasměrovat.

Co chceme, aby sis z této kapitoly odnesla?

- je důležité věnovat se sama sobě, svým koníčkům, přátelům, snům;
- porodem život nekončí, ale začíná jeho další, mnohem naplněnější a smysluplnější etapa. Je důležité si ten svůj utržený kousek (a ty si ho prostě urvat musíš!) užít naplno.

Není nic šílenějšího než „zmaminovatět“. Pokud se ti to stane, ztratíš nejen sama sebe, ale asi i všechny normální kámošky a možná i obdiv svého partnera. Už to totiž nebudeš ty, ale šišlající karikatura, která nemluví o ničem jiném než o dětech (svých a těch, se kterými ty svoje srovnává) a jim také podřizuje celý svůj život. Většinou se to projeví na stránce psychické, partnerské i tělesné. Tak to prostě je. A ruku na srdce, tohle zmaminovatění není výhra ani pro dítě!

Najednou se může zdát, že dítě je na prvním místě a vždycky tam už odteď musí být. My ti teď chceme sdělit něco, co se může zdát jako šílenství. Když postavíš sebe samu na pomyslné první místo – budeš o sebe pečovat jako o svoje dítě, budeš jíst stejně tak dobře a zdravě, jako krmíš svoje dítě, budeš se hýčkat, rozvíjet a věnovat čas i sobě (aspoň desetinu toho, co věnuješ svému dítěti), budeš díky tomu ještě lepší máma, než jsi teď!

Tělesná ochránka

Ať chceme, nebo ne, to, jak se cítíme, hodně ovlivňuje to, jak vypadáme, a naopak. Pokud je žena zvyklá být štíhlá a cítí se dobře ve štíhlém těle, asi ponese deset kilo navíc obtížně. Bohužel těhotenství a kojení s sebou často přinášejí kila navíc, povislá prsa, a někdy dokonce i kožní potíže nebo třeba padání vlasů. O striích radši ani nemluvíme. Tělo se mění a některé změny jsou nevratné. Každý to má jinak, přesto myslím, že platí „hodně získám, něco ztratím“.

Pokud už máš po porodu a podařilo se ti shodit všechna nabraná kila kojením a poletováním kolem miminka, gratulujeme. Pokud ne, nevěš hlavu. Bohužel ještě nevymysleli žádný účinný hubnoucí krém (i když se tak spousta produktů tváří) a držet dietu v tom kolotoči nevyspaní a stresu je nesmysl. Obzvláště pokud kojíš. Základní a možná jediná rada: Nahraď jednoduché cukry složitými a v rámci možnosti se hýbej. A hlavně v klídku, v pohodě... protože jinak je to stejně na nic.

Shazování váhy není jen o stravě a pohybu. To je mýtus. Na hubnutí se podílí čtyři aspekty. Strava, pohyb, relax (tzn. odpočinek včetně spánku) a psychika. Pokud něco z toho začne hlapovat a dostaneš se do nerovnováhy, tak to prostě nejde. A můžeš se postavit třeba na hlavu. Všechno je to provázané. Proto pokud se ti nedaří dlouhodobě hubnout, nezačíněj hned s hladovkou, ale zamysli se nad sebou celkově. Projdi si každý ze čtyř aspektů a ptej se, jestli tam není něco v nepořádku.



10 tipů, jak shodit poporodní kila bez stresu a únavy



- Chod' pěšky. Chůze je nejpřirozenější pohyb. A když u toho ještě tlačíš kočárek, je to fakt účinný nástroj hubnutí. Ale pozor! Musíš chodit opravdu hodně, kdykoli a kamkoli to půjde. Můžeš si pořídit krokoměr nebo nějaké podobné motivační zařízení třeba ve formě aplikace do telefonu.
- Zkus se přihlásit (a taky chodit) na nějaké lekce jógy. Jóga nejen pomůže zpevnit svaly, ale také dokáže dodat energii a vlít do žil optimismus.
- Vytěsni jednoduchý cukr a pečivo. Ne, tvoje miminko ho (v mléce) opravdu nepotřebuje a tobě cukr na nervy pomůže jen krátkodobě. Zkus datle, celozrnné produkty, med s ořechy a podobné mňamky.
- Cukry a bílé pečivo prostě přestaň kupovat. Když už tě popadnou chutě, aspoň se musíš dokopat k procházce do obchodu, což je bod k dobru.
- Snaž se co nejvíc spát a odpočívat. Opravdu to má velký vliv na spalování a hubnutí. Neuvěřitelný!
- Nedívej se na sebe příliš kriticky a svou váhou se nestresuj. Změnu stejně poznáš nejlíp na oblečení.
- Pokud svůj hubnoucí plán nějak porušíš, nevyčítej si to. Výjimka potvrzuje pravidlo, ne?
- Měj neustále na paměti, co ti tvoje tělo přineslo za dar. Važ si ho!



- Pracuj na tom, abys byla šťastná. To, jak se cítíš = jak vypadáš. Když si občas půjdeš zacvičit nebo zaběhat do přírody, určitě ti to zvedne náladu.
- Nezapomínej, že sex je taky něco jako workout!

Iva

Já zhubla po prvním dítěti ještě pod svou původní váhu opravdu jen delším kojením a dlouhými procházkami s malou v kočárku. Narodila se do začátku jara, tak to šlo samo. Se synem, který se narodil do začátku podzimu, už se mi dlouhé procházky v tom počasí podnikat nechtělo a navíc jsem po třech měsících přestala kojít. Na postavě se to samozřejmě promítlo. Trvalo mi minimálně rok, než jsem se dostala na váhu, která mě netrápila, ale na původní váhu jsem se nedostala doteď. Opět mi pomohla chůze, tentokrát už se sourozeneckým kočárkem, což byl často fakt záhul (trochu jako fitko). Hodně mi také při kojení padaly vlasy, což se naštěstí spravilo, ale stejně jsem nějakou dobu chodila ostříhaná na kluka. Co se nespravilo a asi už se nikdy nespraví, jsou strie a také úbytek na prsou, který není příjemný. Na prsou ubylo, na zadku přibylo... Ještě že nám teď všechny ty R&B hvězdy typu Beyoncé a Rihanny ukazují, že takto je to vlastně správně!

Raději se vůbec
nevaž!



Alice

V těhotenství je skvělé praktikovat například těhotenskou jógu či pilates nebo i plavání. Já osobně dělala jógu. Myslím, že v dnešní době už je mnoho míst, kde se s těhotnými cvičí. Zcela jiná je situace po porodu. Málo spíme, jsme unavené, a když nejsme unavené, tak nemáme čas. Už se nemůžeme jen tak sbalit a jít si zacvičit, vše se musí plánovat a o to je to náročnější. I já měla věčné výmluvy, proč nejít cvičit, ale pak jsem zjistila, že když člověk chce, jde to. Pohyb vyplavuje endorfiny a to my matky potřebujeme. Osobně nesnáším běhání, takže zásadně neběhám, ale miluji jógu a třeba TRX (funkční trénink – cvičení s váhou vlastního těla) nebo power-plate, kde cvičení zabere jen půl hodiny. Když si zacvičíš, byť jen chvilku, budeš se cítit lépe a s tebou i dítě a celá rodina.

Všichni mi říkali, ať cvičím doma. Jenže já nejsem typ, který by měl odhodlání na domácí cvičení. Najdu si tučet jiných věcí, které dělat místo toho. Takže fakt doporučuji najít si cvičení nebo tělocvičnu někde poblíž, kam se dá odskočit, když ti zrovna mimčo

spí a má ho kdo pohlídat. Dodnes si pamatuji, jak jsem jezdila na power-plate v mezičase mezi kojením. Skvěle to vycházelo. Nakojila jsem, předala dítě manželovi, a než přišla další hladová vlna, už jsem byla zpět. Chtěla jsem se dát co nejdříve do kupy a tohle pro mě byl jediný způsob. Takže jde to.



Lenka

První měsíce po porodu jsem neměla absolutně žádnou chuť cvičit a byla jsem ráda, že funguju. Hýbat jsem se začala vždy až tak půl roku od porodu, a to už jsem se vrhla na svoje oblíbené aktivity jako jumping (prvních pár lekcí bylo zajímavých a raději jsem nosila slipovou vložku) nebo kruhový trénink. Zkrátka jsem nechala tělo po porodu pořádně odpočinout, a až když jsem se cítila „normálně“, začala jsem se sebou něco dělat. Nemá smysl do něčeho se nutit. Sport má potěšit tělo, ale i duši!



Co se ještě týče tělesné stránky, největší nálož po prodělaném těhotenství a porodu dostane tvoje *pánevní dno*. Ono sice není vidět, a tak tě možná ani nenapadne se jím zabývat, ale rozhodně stojí za to nechat se po porodu vyšetřit a případně začít se speciálními cviky. Povolené pánevní dno totiž způsobuje velmi nepříjemné komplikace v běžném životě, o kterých se nám špatně mluví. Pánevní dno je sval hlubokého stabilizačního systému, a pokud nepracuje, jak má, můžeš mít problémy s nefunkčním břišním svalstvem, bolestmi zad a hlavně s inkontinencí moči (třeba jen při kýchnutí, skákání...). Nic, o co bychom některá stála. Někdy stačí jen provádět vhodné cvičení. Větší problémy se pak řeší pomocí magnetické stimulace a ty nejhorší se musejí operovat. Cvičením pánevního dna se můžeš po porodu i později problémům s inkontinencí zcela vyhnout.

S posilováním břišních svalů začínej opatrně a postupně přidávej. Po porodu dobře vnímej, co ti tvoje tělo naznačuje, a ke všemu přistupuj individuálně. Nesrovnávej svoje tělo s přítelkyněmi, a už vůbec ne s různými celebritami, a dopřej mu čas na regeneraci.

Všechny tři jsme rodily své děti přirozenou cestou, ale nemusí to tak být vždycky. Někdy je celé těhotenství úplně v pohodě a najednou se ani nenaděješ a dítě musí ven císařským řezem.

Otázek je hodně, často přichází i pocit selhání nebo strachu, ale v ten moment je ze všeho nejdůležitější, abys byla ty i tvé miminko v pořádku, a všechno ostatní je až na druhém místě.

My ti poradíme, jak na jízvu a na cvičení po císaři. Na pomoc jsme si přibraly tři další kamarádky, které mají s císařem vlastní zkušenost. Všem třem se podařilo dostat bříško po operaci do kondice, takže neboj, jde to, a ani ta jízva nemusí zůstat tak strašná, jak se povídá.

Tip

Tím nejjednodušším cvičením, které můžeš provádět kdekoli a kdykoli, je střídavé stahování a povolování svalů pánevního dna. A pozor – posílením pánevního dna zlepšíš i svůj sexuální prožitek, takže se tohle jednoduché cvičení rozhodně vyplatí!

Jak na břicho po císaři



Dnes už se při císaři běžně nerozpáre břicho podélně od prsou až k přirození, ale udělá se příčný, tzv. „kalhotkový řez“, který je pro mámu výhodnější v tom, že není dlouhý a pěkně se schová do kalhotek. A když se o jizvu dobře staráš – pravidelně ji promazáváš a masíruješ, aby byla pěkně měkká, může být po nějaké době od porodu téměř neviditelná. Výhodou sekce, jak se také císařskému řezu říká, může být lepší stav pánevního dna než po vaginálním porodu.

Se cvičením po císaři je to jinak než u přirozeného vaginálního porodu. Prvních šest měsíců zapomeň na klasické posilování přírodních břišních svalů a i potom začínej opatrně.

Ihned po porodu můžeš cvičit sestavu, kterou najdeš na blogu Lucie Dorazilové *Vnimej své tělo* (www.vnimejsvetelo-olomouc.cz). Cvičení kombinuje dýchání a zapojení bránice s posilováním pánevního dna a trochu jiným posilováním břišních svalů podle MUDr. Smiška.



Po třech až šesti měsících, pokud už jizva nebolí, se dá zařadit celá sestava pro ploché břicho, kterou si můžeš zdarma stáhnout tamtéž. Skvělé je taky TRX, které krásně zpevní tělo, posilování pomocí izometrických cviků, kdy na několik sekund vědomě stáhneš sval a pak ho zase vědomě povolíš (takové cvičení můžeš provádět i při běhání nebo cestování MHD), pravidelný běh, jóga nebo SM systém MUDr. Smiška, který je možné cvičit i při rozestupu břišních svalů.

Nepropadej panice, když to nejde hned. Poslouchej svoje tělo a buď trpělivá. Pokud něco bolí, nesnaž se to prolomit, ale zpomal. Po císaři trvá návrat do kondice déle než u přirozeného porodu. Je to normální. Udržuj se v dobré psychické kondici a opakuj si, že nejdůležitější na tom všem je zdravé dítě.

Dej
všemu
svůj čas.

