

OBSAH

PŘEDMLUVA	5
ÚVOD	7
I. TRIMESTR	9
Překážky ve cvičení	9
Ranní nevolnost, nauzea, zvracení	9
Vyčerpání, nespavost, strach	10
Co máte dělat v tomto období	10
Kdy nesmíte v žádném případě cvičit	11
Cvičení v prvním trimestru	11
Správné držení těla	11
Správné sezení v období těhotenství	12
Správné vstávání z lehu	15
Správné zvedání břemen	18
Cvičení na uvědomělé vyrovnání nadměrného prohnutí bederní páteře	18
Cvičení na posílení prsních svalů	20
Cvičení na břišní svaly	26
Cvičení plosky nohou a nožní klenby	36
Cviky na prevenci vzniku křečových žil	41
Sestava cviků pro odkrvení dolních končetin	41
II. TRIMESTR	47
Krční páteř	48
Mezilopatkové svaly	52
Hrudní a bederní páteř	57
Posilování hýžďových a stehenních svalů	62
Uvolnění křížkyčelního skloubení	66
Posilování svalstva pánevního dna	77
Prevence zácpy	81
III. TRIMESTR	87
Psychické změny	87
Tělesné pocity	87
Cviky na elasticitu hrudníku	88
Břišní dýchání	92

Psí dýchání	93
Zadržení dechu	94
POROD	95
Porodní polohy	95
Vhodné polohy v první době porodní	96
Sed na gymnastickém míči	96
Stání	96
Poloha v podřepu	100
Poloha v kleče	101
Poloha v závěsu	101
Masáže během porodu	103
Masáž třením	103
Masáž krouživým tlakem	105
Masáž hlubokým tlakem	105
Masáž podbřišku	105
Porodnické polohy	105
Nácvik polohy na zádech	105
POHYBOVÉ AKTIVITY V TĚHOTENSTVÍ	109
Domácí práce a práce na zahradě	110
Zaměstnání	110
Sedavé zaměstnání	111
Celodenní stání	111
Cestování	111
Jízda autem	112
Hromadné dopravní prostředky (autobus, tramvaj, vlak)	113
Letadlo	113
Sportovní aktivity	113
Doporučené sporty	114
Relaxace	116
Jóga	119
Pilates	120
O AUTORCE	121
UŽITEČNÉ ODKAZY	122
POUŽITÁ LITERATURA	123
REJSTŘÍK	124
DALŠÍ VHODNÁ LITERATURA	126

PŘEDMLUVA

Těhotenství je jedinečným a neopakovatelným obdobím v životě každé ženy. Ta jej vždy prožívá jako něco nového, krásného, zodpovědného, nezřídka naplněného obavami, občas i bezstarostného a často bolestného. Těhotenství totiž klade na organismus ženy velké nároky a záleží na její osobnosti, zkušenostech, vnitřní síle a dostatku správných informací, jak jím žena projde.

Nejlépe je zvládá těhotná dodržující správnou životosprávu, zdravě se stravující, s dostatkem přiměřeného pohybu i pravidelného spánku, které je umožněno odpovídat vždy, když to potřebuje. Dochází také ke změně psychiky těhotné, která je mnohdy ovlivněna různými informacemi, bohužel často nesprávnými, které ji poskytuje její okolí a internet.

Těhotná by se měla vyhýbat extrémní tělesné námaze a duševním stresům, její pohybové aktivity by měly odpovídat jejímu současnému stavu. Zkušená porodní asistentka Ludmila Sikorová, vycházející ze své dlouholeté porodnické praxe, sestavila velmi přehlednou a poučnou knížku, která dle mého soudu je cenným přínosem těhotným ženám, stejně jako ženám, které těhotenství plánují, i zařízením provozujícím těhotenskou kurzy a předporodní přípravu. V publikaci nalezneme řadu názorných fotografií pro cvičení a pohybové aktivity těhotné s ohledem na různé fáze gravidity.

Špičkové výsledky českého porodnictví v celosvětovém měřítku jsou výsledkem snahy lékařů a porodních asistentek, vedoucí ke zvyšující se úrovni komplexní prenatální péče poskytované gravidním ženám. Autorka svou publikací do tohoto systému zřetelně přispěla.

MUDr. Hynek Kudělka
GYNET, gynekologická praxe

Děkuji svému manželovi a dětem za trpělivost a podporu při psaní této knihy.

Ludmila Sikorová

ÚVOD

Těhotenství je zvláštním a krásným obdobím v životě každé ženy. Je to veliký dar, na který by každá nastávající maminka měla být náležitě hrdá. Není třeba se stydět za své rostoucí břicho, vždyť i mnoho umělců - básníků, malířů a fotografů tělo těhotné ženy zobrazuje a opěvuje. Máme-li své těhotenství prožít opravdu naplno, je dobré se na něj připravit. Naplánovat si vhodnou dobu otěhotnění, upravit jídelníček, přidat některé vitamíny (např. kyselinu listovou) a zvýšit i tělesnou aktivitu, aby vaše tělo bylo na těhotenství připraveno.

Řada žen, pokud těhotenství neplánovala, si často ani neuvědomuje, že je těhotná. Většina budoucích maminek však již dnes své těhotenství plánuje a od prvních dnů tedy ví nebo alespoň tuší, že je těhotná. Jistotu pak získá doma provedeným těhotenským testem a následně vyšetřením u svého gynekologa. Ten pro určení těhotenství provádí několik vyšetření - krevní testy, vaginální a ultrazvukové vyšetření. Na podkladě všech těchto vyšetření pak stanoví diagnózu a výšku těhotenství.

I když žena po svém těhotenství toužila, je často zaskočená touto situací. Najednou si začíná uvědomovat, že bude muset změnit svůj životní styl a také akceptovat změny vlastního těla. Bude se muset vzdát některých aktivit, na které byla zvyklá. Měla by si ale uvědomit, že těhotenství je přirozený proces, který má však na organismus zvýšené nároky. Těhotenství (gravidita) trvá 273 dnů, tj. 40 týdnů, 9 kalendářních nebo 10 lunárních měsíců. Těhotenství také dělíme po 3 kalendářních měsících na 3 tzv. trimestry. Toto rozdělení je dobré si uvědomit, neboť každé období je něčím jiné, vyznímečně a přináší sebou řadu specifík.