



Blanka Čermáková

K PORODU BEZ OBAV

Mnoha ženami prověřené rady
zkušené porodní asistentky

 PRESS

K porodu bez obav

Vyšlo také v tištěné verzi


Objednat můžete na
www.cpress.cz
www.albatrosmedia.cz



Bc. Blanka Čermáková
K porodu bez obav – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2017

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.


ALBATROS MEDIA a.s.



K PORODU BEZ OBAV

Bc. Blanka Čermáková

Cpress
Brno 2017

Obsah

MÍSTO ÚVODU	5
1. CVIČENÍ V TĚHOTENSTVÍ	9
Zakázané sporty	10
Sporty doporučené	10
Speciální cvičení v těhotenství	13
2. ZMĚNY V TĚHOTENSTVÍ	27
Vysvětlení užívaných pojmů	28
Tělesné změny v těhotenství	28
Psychické změny v těhotenství	39
Životní styl v těhotenství	42
3. PRENATÁLNÍ PORADNA A „TĚHOTENSKÁ ADMINISTRATIVA“	49
Prenatální poradna	50
Administrativní příjem v porodnici	57
Sociální problematika související s těhotenstvím a mateřstvím	59
4. VÝŽIVA NASTÁVAJÍCÍ MAMINKY	63
5. PROSTŘEDÍ PORODNÍHO SÁLU	71
6. ROLE BLÍZKÉ OSOBY U PORODU	79
7. VNÍMÁNÍ SAMA SEBE	87
8. BOLEST U PORODU	93
Minulost kontra současnost	95
Obecné příčiny bolesti u porodu	96
Faktory ovlivňující bolest	96
Role a vliv hormonů	97
Metody tlumení porodních bolestí	98
9. NENÍ POROD JAKO POROD ANEB DRUHY PORODŮ	107
10. VLASTNÍ PRŮBĚH PORODU	115
Co je dobré si nachystat (doporučení z mé praxe)	117
Kdy vyrazit do porodnice	118
1. doba porodní	120
2. doba porodní	127
3. a 4. doba porodní	131
11. ŠESTINEDĚLÍ	135
Tělesné změny v šestinedělí	136
Sexuální život po porodu	139
Psychické změny v šestinedělí	139
MÍSTO ZÁVĚRU	141
... povzbuzení...	142
... a poděkování	142
Slovo o autorce	143
Literatura	144
Seznam vyobrazení	144
Barevná příloha	145
TIPY PRO BUDOUCÍ MAMINKY	149



MÍSTO ÚVODU

Těhotenství a porod představují významné období v životě každé ženy a páru – období, v němž dochází k vývoji nového jedince. Je to čas, který kromě velké radosti a těšení se z nového života může přinášet také mnoho otázek a úskalí. Vždyť každá žena prochází spoustou do té doby nepoznaných změn, jež vrcholí narozením dítěte a přijetím zcela nové role matky a v případě partnera role otce.

Tato kniha – psaná autorkou, která je v každodenním kontaktu s těhotnými a rodičkami – se z mého pohledu porodníka může bezpochyby stát dobrým rádcem a průvodcem na vaší cestě touto krásnou životní etapou.

MUDr. Radan Doubek, Fakultní nemocnice Brno

Předmluva autorky

Když jsem začínala se svou praxí porodní asistentky, překvapilo mě, jak málo toho budoucí maminky vědí o porodu, o změnách v těhotenství, o tom, co mohou očekávat a požadovat od porodnického zařízení... zkrátka jak málo informací se jim dostává. Už tenkrát jsem si umínila tento stav zlepšit a dodnes ve svém úsilí nepolevuji.

Asi je to tím, jak málo dnes spolu lidé komunikují – dříve se zkušenosti z různých oblastí života dědily a předávaly v rodině, v komunitě, na vesnici... Do této komunity patřila i porodní bába. Poradkyně, bylinkářka, moudrá žena, žena empatická, žena, která prožívala s rodičkou její „těžké chvíle“ a zůstávala jí ku pomoci s kojením a péčí o dítě i nadále. Pomáhala ženě-matce nejen po stránce tělesné, ale i psychické a časové i sociální.

Během své praxe jsem prošla všemi podobami povolání porodní asistentky – od práce na gynekologii, porodním sále, oddělení šestinedělí až po službu na příjmové ambulanci na gynekologii (dokonce krátký čas i v cytologické laboratoři). Vždy jsem však především toužila pokračovat v tom, co – jak si myslím – bylo v dřívějším systému dobře propracované a po roce 1989 zaniklo. Mám na mysli péči o těhotnou ženu a šestinedělku v terénu.

Postupně naplňuji svou představu, jak by privátní porodní asistentka měla pracovat. Mým cílem je komplexní péče o těhotnou ženu, rodičku a šestinedělku a mým nejhlubším přáním v této náročné profesi je zůstat empatická k jejich potřebám.

Své dlouholeté zkušenosti z praxe porodní asistentky a z kurzů předporodní přípravy jsem chtěla shrnout v této knize. Snažila jsem se nejen předložit „fakta“ spojená s těhotenstvím a porodem v porodnickém zařízení, ale také zpřístupnit budoucím maminkám otázky, obavy, myšlenky a touhy jiných těhotných žen – těch, které se mě ptají a kterým se snažím odpovídat.

A proč začínáme nejdřív praktickým cvičením? Takto vedu „svoje“ těhotné na hodinách předporodní přípravy – nejdřív si zacvičíme, protáhneme tělo a potom si budeme povídat...

Blanka Čermáková

Předmluva redakce k aktualizovanému vydání

Knížka *K porodu bez obav* vyšla poprvé téměř před deseti lety a já byla u jejího zrodu. Když jsem se s Blankou prvně sešla a domluvily jsme se, že „dáme na papír“ její dlouholeté zkušenosti porodní asistentky a šéfky agentury pro matku a dítě Větrník, žádné dítě jsem ještě neměla. O rok později, ve stejném roce, kdy vyšla kniha, se mi narodila první dcera a o pár let později druhá. Už něco vím o tom, o čem je těhotenství, porod a mateřství. Se zkušeností mámy můžu říct, že se Blance podařilo ze všeho, co o přípravě na porod ví, vybrat skutečně to nejdůležitější. Sama jsem v těhotenství prošla jejím kurzem a pročítala si tuto knížku. Blančiny zkušenosti a rady mi nesmírně pomohly těhotenství a potom hlavně porod dobře zvládnout. A to úplně nejdůležitější, s čím mi Blanka v životě pomohla, bylo, že jsem se porodu přestala bát a díky tomu si narození svých děvčátek pěkně užila.

Hana Hozová







1. CVIČENÍ V TĚHOTENSTVÍ

Cvičení během těhotenství je důležitou součástí přípravy na porod. Ale nejen to. Jako nastávající maminka byste měla cvičit pro dobrou tělesnou a duševní kondici. Tím se zvyšuje předpoklad, že vaše těhotenství bude probíhat bez problémů a v pohodě. Naučíte se vnímat své tělo, budete schopna respektovat jeho signály. Cvičení vás připraví na polohy, které vám pomohou ulehčit porod.

Díky cvičení v těhotenství se naučíte správně dýchat, procvičíte si úlevové polohy pro 1. dobu porodní a nacvičíte si způsob, jak tlačit v 2. době porodní. Osvojíte si techniku uvolňování pánevního svalstva, seznámíte se s masáží a různými relaxačními technikami.

Cvičení v těhotenství přispívá k udržení kondice a sebevědomí, posílení důvěry ve vlastní tělo a k poznání svých možností. Při cvičení dochází k uvolnění endorfinů, které navozují pocit dobré nálady. A v neposlední řadě pomáhá cvičení také k posílení vzájemného vztahu mezi těhotnou ženou a jejím dítětem.

Jak často cvičit

Mezinárodní zdravotnická organizace (WHO) doporučuje těhotným ženám s fyziologickým těhotenstvím cvičit 3× týdně. Během těhotenství můžete cvičit tak dlouho, dokud je vám daný pohyb příjemný. Cvičební sestava (soubor cviků) by měla trvat asi 40–45 minut.

Zakázané sporty

Tzv. adrenalinové sporty s sebou nesou zvýšené riziko břišního traumatu. Patří mezi ně:

- jízda na koni;
- potápění;
- skoky s padákem;
- akrobatické prvky;
- vodní turistika (rafting, kanoistika).

Důvodem je ohrožení dítěte kvůli možnému úrazu matky, neadekvátní zátěž pro organismus ženy, který je pod vlivem těhotenských hormonů (kloubní spojení a vazy jsou uvolněnější a náchylnější ke zraněním). Obecně se proto **nedoporučují** ani:

- kolektivní míčové sporty;
- squash;
- tenis;
- aerobik.

Co se týká silového tréninku v posilovně, maminkám, které na takové cvičení nebyly před těhotenstvím zvyklé, jej rozhodně nedoporučuji. A pokud jste před otěhotněním posilovnu navštěvovala pravidelně, měla byste – nejlépe po poradě s odborníkem (trenérem) – přizpůsobit druh, náročnost a délku posilovacích cviků svému stavu.

Sporty doporučené

A jaké sporty mohou během těhotenství doporučit? Především plavání a cvičení ve vodě, turistiku a procházky; do 28. týdne gravidity také jízdu na kole, běh na běžkách a samozřejmě speciální „těhotenské“ cvičební sestavy.

Plavání

Plavání je ze zdravotního hlediska jedním z nevhodnějších sportů v období těhotenství. V doporučení WHO, které sporty v těhotenství provozovat, je plavání uvedeno na prvním místě. Hodiny plavání v těhotenství doplňují přípravu ženy (i muže) na porod a rodičovství. Těhotná žena se ve vodě cítí dobře, ani přes své rostoucí břicho se nepohybuje nemotorně a pomalu, nýbrž lehce a hbitě. Ve vodě vnímáte pouze asi 15 % své skutečné tělesné hmotnosti.

Podmínkou, abyste mohla chodit v těhotenství plavat, je fyziologické (tedy bezproblémové) těhotenství a to, že plavat umíte (zvládáte alespoň styl „prsa“ a „znak“).

Plavání se naopak rozhodně vyhněte, pokud plavat neumíte, trpíte-li opakovanými záněty pochvy (mykózami) nebo pokud vám plavání nedoporučí lékař či porodní asistentka z jiného důvodu.

Plavání v těhotenství snižuje nebo zcela odstraňuje bolesti zad, napomáhá uvolnění v oblasti krku a ramen. Snižuje se zátěž kloubů a šlach dolních končetin. Dochází k uvolnění svalstva a k prohloubení dechu – organismus přijímá více kyslíku, což prospívá matce i plodu. Zvětšuje se objem plic. Při plavání se učíte správnému dýchání při porodu. Ve vodě získáváte větší důvěru ve vlastní tělo, učíte se vnímat jeho signály.

Při společném plavání (plavání v párech) sleduje partner potřeby ženy. Tato neverbální komunikace posiluje u nastávající maminky důvěru v partnera a jeho pomoc, což je v průběhu porodu důležité. Ve vodě se navíc nesblížete jen vy a váš partner, ale máte i těsnější kontakt s dítětkem. A co je nejlepší – **plavat můžete až do porodu**.

Na co si je třeba dávat pozor:

- Nesmí vzniknout žádný tlak na výkon. Každá žena si určuje sama, jak dlouho chce ve vodě či pod vodou zůstat. Sama sobě položte otázku, co je vám příjemné a co ne – i při porodu byste si měla umět najít svou vlastní cestu.
- Pozor na nebezpečí úrazu ve veřejných bazénech. Do vody sestupujte pomalu, rozhodně do bazénu neskákejte!
- Pozor na nebezpečí infekcí v přírodních koupalištích.
- Snažte se o správné technické provádění daného plaveckého stylu. Jestliže nepatříte k pokročilým plavkyním, doporučuji navštěvovat odborně vedené těhotenské plavání.
- Neplavte v těhotenství stylem „motýlek“.
- Nedoporučuji plavat v rozbouřeném moři – hrozí nebezpečí nárazu vln na břicho a břišního traumatu.

Plavání můžete doplnit **cvičením ve vodě** – s pomůckami (korková destička, pěnová žížala, hokejový puk) i bez pomůcek.



Turistika a procházky přírodou

Při prvním setkání v těhotenských kurzech se pravidelně ptám: „Máte doma pejska?“ Dá se očekávat, že ženy, od kterých dostanu kladnou odpověď, se budou dostatečně pohybovat. Pes potřebuje venčit – a to znamená jít na procházku. Ale i ty budoucí maminky, které pejska nemají, by měly do svého denního režimu zařadit takových 5–6 kilometrů chůze denně, ideálně procházky přírodou.

Jízda na kole nebo rotopedu

Tento druh sportu šetří vaše klouby a šlachy a napomáhá oxysličování svalů. Na kole můžete jezdit do doby, dokud se na něm ještě budete cítit bezpečně, jízda vám bude příjemná a nebudete cítit tlak v břiše a v pánvi.

Při jízdě na kole dodržujte tato pravidla:

- Nikdy nejezděte sama, vždy alespoň ve dvojici.
- Vyhněte se náročnému terénu – strmé kopce, velká převýšení, hrbolaté lesní nebo horské cesty vašemu břichu nesvědčí.
- Nejezděte na prudkém slunci.
- Je nezbytné dodržovat pitný režim, proto doma nezapomeňte láhev s vodou.
- Nepřeceňujte svoje síly. Jakmile pocítíte únavu, je třeba si odpočinout – těhotenství sice není nemoc, ale přece jen je to „jiný stav“...

Běh na lyžích

Výhodou tohoto sportu je rovnoměrné zatížení a procvičení celého těla.

Ale i zde je třeba zvážit náročnost terénu a míru vlastních zkušeností s tímto sportem. Dbejte na vhodné oblečení – nezapomeňte, že v zimních měsících se může, zvláště na horách, rychle změnit počasí. Mějte proto s sebou oblečení navíc, ideálně v batohu – obecně se vám vyplatí navyknout si místo kabelky na batoh, až totiž budete mít malé dítě, oceníte obě ruce volné...

Nepodceňujte průběžné doplňování tekutin (na horách nejlépe vlažný sladký čaj), a nepřeceňujte své síly – nikdy se na túru nevydávejte sama.

*Cvičení přináší pozitiva nejen mamince, ale i dítěti. Při cvičení se vyplavují tzv. endorfiny. Tyto hormony způsobují spokojenost a dobrou náladu. Vliv endorfinů se projeví i na vývoji dítěte – hormony jsou v našem těle rozváděny krví a dostávají se přes placentu i k dítěti. Z praxe mohou říci: **pohodová nastávající maminka znamená pohodové děťátko.***

Speciální cvičení v těhotenství

V naší rodině byl sport podporován od dětství. Vyrostla jsem na malé vesnici, kde skvěle fungoval Sokol, který nabízel všestranný pohyb. Postupně jsem se stala také cvičitelkou a přesvědčení, že pohyb je pro zdraví důležitý, ve mně zůstalo dodnes hluboce zakořeněno. Nutnost mít pravidelný a všestranný pohyb se promítl i do mé práce – proto je cvičení v těhotenství jednou z mých hlavních zásad.

Ženám, které se sportu před těhotenstvím nevěnovaly, doporučuji navštěvovat **kurzy cvičení v těhotenství**, které nabízejí v rámci přípravy na porod především porodní asistentky. Porodní asistentka či instruktorka vás zde – vedle dalších důležitých věcí, jako je dýchání či relaxace – naučí vhodné cviky a cvičební sestavy. Vysvětlí a kontroluje správné provedení cviku a správné dýchání. Porodní asistentka také dovede vysvětlit ženě aktuální problém, který se u ní v souvislosti s cvičením může objevit.

Při cvičení se v kurzech využívají pomůcky, které napomohou ke správnému provedení cviku bez negativní zátěže kloubního spojení.

V neposlední řadě cvičení ve skupině přináší ženě také psychické uspokojení – ostatní mají stejný nebo podobný problém, nejste v tom sama. Cvičební kurz umožňuje budoucím maminkám poznat jiné ženy, navázat přátelství, která přetrvávají i po skončení kurzu. Často slyším, jak jsou tyto kamarádky schopny si vzájemně pomoci. Těší mě to zvláště v době, kdy se denně setkáváme s lidskou lhostejností.

Význam a nácvik správného držení těla

Základním předpokladem správného provedení každého cviku je správné držení těla. Proto předtím, než se pustíte do konkrétních cviků, věnujte pár minut nácviku držení těla v jednotlivých základních polohách.

Při tomto tématu se těhotné často usmívají a sdělují mi, že soustředění na správné držení těla je pro ně násilné, nepřírozené a že by nic nestihly udělat. Jako odpověď často používám tento citát: „*Změna znamená začít vykonávat danou činnost jinak, než jsme zvyklí.*“ (F. M. Alexander)

V dnešní době má asi 70 % obyvatelstva problémy se správným držením těla, se zdravím – a ženy proto i s těhotenstvím a porodem. Je to dáno změnou životního stylu – především nedostatkem pohybu a tím, že už nepotřebujeme zaujímat v každodenním životě některé polohy, například dřep nebo klek. Uvedla jsem záměrně tento příklad – na jedné straně jsou to nejpřírozenější polohy pro porod, polohy, které je

mohou výrazně usnadnit, na druhé straně jsou to polohy v dnešní době pro ženu nejobtížnější – jak co do správnosti provedení, tak do výdrže.

Správné držení těla znamená udržovat svalstvo v dobré kondici.

Správné držení těla znamená harmonii svalů a kloubů.

Správné držení těla může ovlivnit i správné „uložení“ dítěte v děloze.

Správnému držení těla se musíme opět učit, protože některé pozice z našeho života vymizely. Těhotná žena by měla ovládat správný stoj, sed, vzpřímený sed na patách, klek s oporou „na všech čtyřech“, dřep.

Správný stoj

Nohy jsou na šíři kyčlí, prsty na nohách směřují dopředu, ne do stran. Váha je na chodidlech. Kolena jsou uvolněná, nepropínejte je. Pánev je mírně podsazená, nakloněná dopředu. Ramena táhněte mírně dozadu a dolů. Hlava je v prodloužení páteře (jako byste chtěli čichnout ke květině a pak zasunuli bradu dozadu).



Správný sed

Dolní končetiny na šíři boků od sebe, prsty na nohách směřují dopředu, ne do stran. Pánev je klopena dopředu, hrudní kost vyzvednuta. Ramena držte volně, mírně dozadu a dolů. Hlava je v prodloužení páteře.

Doporučuji:

- V těhotenství sedávejte na židli, nejlépe „obkročmo“, s oporou předloktí o opěradlo židle.



- Používejte klín vkládaný mezi bedra a opěradlo židle.
- Vyhýbejte se sedacím soupravám. Při sezení na nich dochází k uvolnění svalstva a ke špatnému držení těla.

Vzpřímený sed na patách (jde o odpočinkovou polohu)

Kolena jsou na šíři kyčlí, pánev je mírně podsazená a skloněná dopředu. Ramena držte volně, mírně dozadu a dolů. Ruce spočívají na stehnech, hlava je v prodloužení páteře.

Doporučuji:

- Dejte si mezi zadeček a paty polštář, molitanovou kostku nebo overball.
- Molitanový váleček umístěte pod nártu.

Klek s oporou „na všech čtyřech“

Hlava, krk a páteř musejí být v jedné linii. Váha těla je rozložena na všechny čtyři končetiny.

Správný dřep

Chodidla spočívají celou plochou na zemi. Ramena držte volně, mírně dozadu a dolů. Hlava je v prodloužení páteře, ruce vyvěšené, volně opřené o kolena.

Doporučuji:

- oporu zad (například stěnu).

Správný leh na boku

V těhotenství upřednostňujeme leh na bocích; vhodnější je levá strana z důvodu tzv. syndromu dolní duté žíly. Podložte si hlavu, rostoucí břicho a kolena – nejlépe kojícím polštářem, stočenou dekou či jednotlivými polštáři.



Dolní dutá žíla odvádí krev z dolních končetin. Nachází se před páteří. Vleže na zádech může dojít vlivem rostoucí dělohy k jejímu přiškrcování, tzn. vázne odtok žilní krve, což má za následek nedokrvění dělohy a mozku ženy. Komprese (tlak, přiškrcování) dolní duté žíly znamená menší plnění srdce krví, menší výdej k dítěti, což je pro plod negativní – snižuje se přívod kyslíku a živin. U matky hrozí nebezpečí mdloby.

Leh na zádech s vyvýšenými nohama

Lehněte si na záda, nohy můžete vypo-dložit gymnastickým míčem, nebo je můžete položit na židli, postel apod. (o předmět se opírají paty a lýtka). Bedra přitlačujte k podlaze. Krční páteř je podložena (například polštářem), hlava je v prodloužení páteře. Ruce nechejte ležet volně na podložce podél těla, nebo je položte na břicho.



Pozor! V druhé polovině těhotenství již nedoporučuji dlouze relaxovat v poloze na zádech nebo na zádech spát – může dojít k popsánému syndromu dolní duté žíly.

Cvičební sestavy

Cvičební sestavy pro období těhotenství plní nejen funkci cvičení jako takového, ale učí nastávající maminku polohám, které se díky postupu civilizace z běžného života vytratily. Tyto polohy jsou pro porod důležité, proto je třeba natrénovat v nich obratnost a výdrž. Vedle stoje jsou to poloha v dřepu, v kleku a v sedu na patách.

Sestavy, které pro cvičení v těhotenství doporučuji, obsahují cviky posilující i uvolňující:

- šijové svaly;
- ramenní svaly;
- zádové a mezilopatkové svaly;
- prsní svaly;

- svaly horních končetin (HK);
- šikmé a příční břišní svaly;
- svaly pánevního dna;
- svaly hýžděové;
- svaly dolních končetin (DK), především stehenní;
- nožní klenbu;
- cévní cviky, prevence vzniku křečových žil;
- tzv. SI skloubení (uvolnění a zvýšení pohyblivosti křížokocyčelního spojení).

Využívám přitom prvky ze zdravotní tělesné výchovy, kalanetiky, pilates, gravidjógy, břišních tanců, aerobiku a ze sestav cviky podle Ludmily Mojžíšové.

Při těchto cvičebních sestavách můžete také použít cvičební pomůcky – gymnastický balon (gymball), overball, 1kg činky, plněné popruhy nebo molitanové kostky.

I při speciálních cvičebních sestavách je třeba pamatovat na různá omezení a doporučení:

- Dbejte na dodržení pitného režimu. Pijte podle chuti, a pokud máte s dodržением pitného režimu problém, snažte se připomenout si pití s každou změnou polohy při cvičení.
- Před cvičením je dobré vyprázdnit močový měchýř.
- Pozor na nevhodný výběr cviků – cviky přizpůsobujte danému trimestru.
- Tepová frekvence při cvičení by neměla překročit 140 tepů za minutu. A jak vhodné tempo poznat bez měření? Hovoříme o tzv. hovorovém tempu, tj. takovém, kdy vám při cvičení nedělá problém mluvit s vedle vás cvičící kamarádkou, kolegyní.
- Nezapomínejte na pravidelné dýchání.
- Při protahování neprovádějte cviky do krajních poloh, kloubní spojení jsou navíc placentárních hormonů uvolněnější.
- Necvičte s plným žaludkem (alespoň 1,5 hodiny po jídle). Těhotným ženám radím, když si jdou zacvičit mimo domov, aby si s sebou vzaly něco „k zakousnutí“. Volte třeba ovoce – až docvičíte, sníte ho a nebudete mít hlad, než přijдете domů, anebo se vyhnete koupí párku v rohlíku či jiného jídla nabízeného na stáncích.
- Buďte opatrné v období předpokládané menstruace, zvláště v I. trimestru, mohlo by se objevit krvácení.
- Pro cvičení volte vhodný oděv – musí dobře sát a odvádět pot, nikde nesmí škrtit ani táhnout.
- Nepodceňujte strečink – pro zahřátí těla, vždy na začátku i na konci cvičení.

Dávejte pozor na poskoky, otřesy, prudké pohyby, náhlé otáčky, posilování přímých břišních svalů.

Maminky mě často při cvičení upozorňují na zvýšenou pohybovou aktivitu dítěte – ptají se, zda je to normální. Ano – jestliže se zvýší tepová frekvence vám, zvýší se také u dítěte, a pokud se navíc snažíte o správné pravidelné břišní dýchání, dítě má i více kyslíku.

Jestliže provozujete ještě jiný sport, doporučuji zacvičit si doporučenou sestavu cviků 1× týdně. Jinak je vhodné cvičit ji 3× týdně.

Ani zde však nezapomínejte na vnímání signálů svého těla. Cvik může být vhodný, ale zrovna vám nemusí vyhovovat. Pokud cvičíte sama, zvolte jiný cvik, při cvičení ve skupině na to upozorněte instruktorku. Ta vám nabídne a vysvětlí cvik jiný nebo můžete do dalšího cviku chvíli odpočívat.

Ukázka cvičení

1. Cvik na protažení krčních a hrudních obratlů

Základní poloha: sed na míči, pravou paži pokrčmo za hlavu, prsty směřují mezi lopatky. Nádech do břicha a s pomalým výdechem předklánějte hlavu, bradu tlače co nejbližší k hrudníku. Nádech – hlava do vzpřímení. Opakujte 8×.

2. Cvik na protažení šíjového svalstva

Základní poloha: sed na míči, pravou paži vzpažte skrčmo, prsty směřují k levému uchu. Nádech ve vzpřímené poloze. S výdechem úklon hlavy k pravému rameni, levé rameno stahujte mírně dolů. Nádech a návrat do vzpřímené polohy. Pozor! Nesmíte provádět za práh bolesti – hrozí zablokování krční páteře!

3. Cvik na posílení/protažení zádových a mezilopatkových svalů

Základní poloha: sed na míči, obě paže vzpažte skrčmo, lokty v úrovni ramen. Proveďte nádech a s výdechem stahujte lokty a ramena dozadu, lopatky k sobě. Nádech a návrat do výchozí polohy.

4. Cvik na posílení/protažení zádových a mezilopatkových svalů

Základní poloha: sed na míči, obě paže vzpažte skrčmo, lokty v úrovni ramen. Proveďte nádech a s výdechem přitahujte lokty k tělu, mírně za záda. Nádech a návrat do výchozí polohy.

5. Cvik na posílení/protažení prsních svalů

Základní poloha: sed na míči, předpažte skrčmo, dlaně proti sobě, lokty v úrovni ramen. Proveďte nádech, zatlačte dlaně proti sobě, vydržte 5 sekund. Výdech a uvolnění. Opakujte 10–12×. Dlaně proti sobě můžete tlačit před hrudníkem, v úrovni očí anebo v úrovni horní části břicha.



Cviky na posílení horních končetin

6. Cvik na posílení dvojhlavého pažního svalu

Základní poloha: sed na míči, předpažíme skrčmo, lokty k sobě, dlaně překrýt „jedna do druhé“, lokty do výše ramen. Provádějte drobné hmyty pažemi směrem nahoru. Opakujte 10x. Odpočiňte si na 10 sekund a zopakujte opět 10x.

7. Cvik na posílení trojhlavého pažního svalu

Základní poloha: sed na míči, dlaně a prsty směřují k zemi (tzv. obrácený svícen). Uvolněte paže od loktů směrem k prstům a touto uvolněnou částí provádějte drobné hmyty (od loktů do stran). Opakujte 10x. Odpočiňte si na 10 sekund a zopakujte opět 10x.

Cviky na posílení dolních končetin

8. Cvik na posílení stehenního svalstva

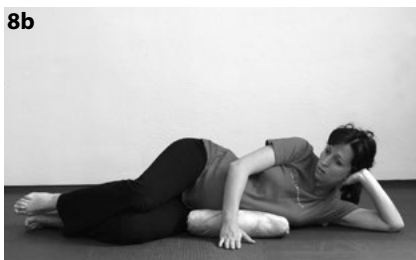
Základní poloha: leh na boku, hlava podepřena rukou, nohy mírně pokrčené v kolenou. Horní nohu unožujte skrčmo. Nádech v základní poloze, výdech při provádění cviku. Opakujte 10x.

9. Cvik na protažení zadní strany dolní končetiny

Základní poloha: leh na boku, hlava podepřena rukou, nohy pokrčené v kolenou. Horní nohu unožujte, mírně přitáhněte koleno k rameni. S výdechem protáhněte nohu, propněte podkolenní jamku – musíte cítit tlak na patu, prsty přitahujte k holeni. S nádechem opět do výchozí polohy (9a). Opakujte 10x.

10. Cvik na posílení vnitřní strany stehů

Základní poloha: leh na boku, spodní noha mírně pokrčená, horní pokrčmo přednožená. Horní ruka se opírá o podlahu, spodní paže natažená pod hlavou. Zvedejte spodní nohu směrem ke stropu, pohyb vede pata – musíte cítit tlak na patu. Opakujte 10x.





11. Cvik na šikmé břišní svaly

Základní poloha: lež na boku, hlava položena na natažené spodní ruce, horní ruka leží volně. Nádech v základní poloze, s výdechem přitahujeme horní rameno k pánvi, ruku pomalu suneme ke stehnu. S nádechem opět do základní polohy. Opakujte 10x.



12. Cvik na posílení svalů pánevního dna

Základní poloha: lež na zádech, mírně pokrčené nohy, ruce podél těla, vypodložená krční páteř. V základní poloze výdech (!), nádech do břicha a současně zvedejte pánev a vtahujte postupně konečník – pochvu – močovou trubici. Výdech v základní poloze. Výdrž při zpevnění 6–8 sekund, v uvolnění 12–16 sekund. V uvolnění klidně a pravidelně dýchejte, výdrže provádějte při zadržném dechu. Opakujte 10x.

13. Cévní cvičení

Základní poloha: lež na zádech, vypodložená bedra a krční páteř, nohy nataženy snožmo vzhůru, chodidla směřují ke stropu. Nohy můžete přidržovat rukama. Střídavě propínejte paty a špičky, pravidelně dýchejte, nezadržujte dech. Opakujte 10x.





14. Cvik na uvolnění kyčlí

Základní poloha: lež na zádech, nohy pokrčené v kolenou, chodidla směřují k sobě, kolena podepřena polštářem. Nádech do břicha a s výdechem povolujte kyčle a kolena. Opakujte 10x.

15. Cvik zabraňující těhotenské zácpě

Základní poloha: lež na boku, spodní noha mírně pokrčená, horní noha natažená. Horní ruka se opírá o podlahu, spodní paže natažená pod hlavou. Jde o švihové cvičení. Nádech v základní poloze a s výdechem švihem přednožte nataženou horní nohu. S nádechem zpět do základní polohy. Opakujte 10x.

Cviky podle Mojžíšové na uvolnění páteře

16. Cvik na uvolnění hrudní páteře

Základní poloha: klek, ruce na podložce (bedýnka, stolička apod., výška asi 20 cm). S nádechem vyhrbte záda, hlavu přitahujte k prsní kosti, kostrč směruje mezi paty. S výdechem návrat do základní polohy. Opakujte 10x.

17. Cvik na uvolnění spodní části zad

Základní poloha: klek, ruce na podložce (bedýnka, stolička apod., výška asi 20 cm). Nádech v základní poloze. S výdechem jde hlava i nohy zároveň na jednu stranu. Jedná se o úklon hlavy, tzn. ucho směruje k rameni, a snažte se o takové prohnutí, abyste viděly svoje prsty na nohách. Nádech v základní poloze. Opakujte 10x.

16a



16b



17a



17b



18a



18b



18. Cvik na protažení páteře – tzv. kočičí hřbet

Základní poloha: klek s oporou „na všech čtyřech“, rovná záda, hlava je v prodloužení páteře. S nádechem vyhrbte záda, s výdechem návrat do základní polohy. Pozor! Neprohýbejte se v oblasti beder. Opakujte 10x.

Cvičit může každá těhotná žena, která má o toto cvičení zájem a jejíž těhotenství je fyziologické, tedy bezproblémové.

A kdy byste naopak cvičit neměla, nebo dokonce nesmíte? Především při **rizikovém těhotenství**, zejména pokud vám cvičení nedoporučuje váš gynekolog. Problémem je také **vyšší hodnota cervix skóre** (informuje o pokročilosti nálezů na porodních cestách), než která odpovídá danému týdnu. Mezi další faktory, kdy je cvičení v těhotenství nevhodné, patří:

- nízko nasedající placenta (placenta zasahuje do spodní části dělohy do tzv. DS – dolního segmentu);
- tonizace dělohy;
- amniocentéza (cvičit začněte až minimálně 14 dní po amniocentéze);
- závažná hypertenze (vysoký krevní tlak);
- hyperemesis (nadměrné zvracení);
- špatný celkový zdravotní stav.

Pokud trpíte **chorobou srdce nebo cév** či **diabetem mellitus** (cukrovka), lze cvičit pouze pod odborným dohledem!

V jakých polohách se cvičí:

- stoj;
- sed;
- klek;
- klek s oporou „na všech čtyřech“;
- dřep;
- leh na boku;
- leh na zádech – jen dokud vám nečiní potíže.

V těhotenské sestavě by měly být cviky voleny tak, aby **došlo k prostřídání všech poloh. V posledním trimestru již vynecháváme polohu na zádech.**

Význam a nácvik správného břišního dýchání

Správné břišní dýchání **během těhotenství** zlepšuje krevní oběh a stav srdce – podporuje návrat žilní krve z dolní poloviny těla do pravé poloviny srdce a zvyšuje přísun kyslíku k dítěti. Umožňuje plné využití kapacity plic a napomáhá k jejímu zvýšení.