

Cvičení v těhotenství a po porodu

Cíle a možnosti cvičení v těhotenství.

Na co se zaměřovat v těhotenství?

- Posílení břišních svalů
- Posílení prsních svalů
- Aktivace svalů dna pánevního a nácvik jejich relaxace
- Vytvoření návyku správného držení těla
- Zabránění vzniku plochých nohou
- Zabránění vzniku křečových žil
- Práce s kapacitou plic
- Podpoření střevní peristaltiky

Význam pohybových aktivit během těhotenství

- Pohybem lze u fyziologického těhotenství ženu i plod připravit na porod jak fyzicky, tak duševně.
- Tělesná aktivita nemá být zaměřená na zvyšování zdatnosti, ale na posilování svalových skupin, má vést k nácviku relaxace a správného dýchání, k zamezení přílišného přírůstku váhy a má tvořit psychickou pohodu.
- V jednotlivých trimestrech se mění zaměření a možnosti cvičení, což je značně individuální záležitost.
- Je třeba se zaměřovat na nohy, balanční cviky, otevírání horní části hrudníku. Kvůli porodu je nutné zapojení příčného břišního svalu (m. transversus abdominis).
- U dna pánevního je dobré procítit jednotlivé vrstvy, přední a zadní část, zrovna tak jako koaktivaci s „pomocnými“ svaly.

Zásady pro pohybovou aktivitu v těhotenství

- Nepřepínat se, necvičit do vyčerpání.
- Cvičit v klidném tempu, správně dýchat a okysličovat krev.
- Vhodně se rozcvičit před začátkem aktivity a po cvičení relaxovat.
- Při dušnosti nebo nepohodlí aktivitu přerušit, necvičit při pocitu nemoci.
- Vnímat možnosti aktivit individuálně, nezačínat s novým sportem během těhotenství.
- Je třeba dbát na pitný režim, tepová frekvence by neměla přesáhnout 140 tepů/ min.
- **Kontraindikacemi jsou** medikamentózně řešená hypertenze, hematologická onemocnění, poruchy srdečního rytmu, preeklampsie.
- **Vhodnými aktivitami** jsou pak chůze, plavání, břišní tance, jóga, pilates.

Aktivity podle trimestrů

- **I. Trimestr** je téměř bez omezení. Vyvarovat se skokům, visům, běhu a prudkým výpadům a cvikům, kde se stlačuje podbříšek. Je možné cvičit ještě ve všech polohách. Velikost břicha není omezující. Je dobré se věnovat chodidlům, kyčlím. Vhodné jsou cviky na správné držení těla, elasticitu hrudníku, na nožní klenbu a dno pánevní. Důležitý je nácvik relaxace.
- **II. Trimestr**- upouští se od cvičení v lehu na břichu, ale jinak se cvičí jako v prvním trimestru. Vhodný je i nácvik zadržování dechu. Větší důraz na relaxaci a duševní pohodu.
- **III. Trimestr**- lze cvičit do 35. týdne. S ohledem na velikost břicha cvičíme podobně jako od začátku těhotenství s výjimkou posilování břicha (lze posilovat šikmé břišní svaly). Je vhodné uvědomovat si „přirozenou hyperlordózu“ a vyhýbat se „kačení“ chůzi. Nacvičují se různé typy dechu při porodu.

Cvičení po porodu a v šestinedělí

- Cvičit lze už 12- 24 hod po porodu dle doporučení lékaře a podle průběhu porodu.
- Účelem cvičení v šestinedělí je podpořit krevní oběh zabránit tak tvoření embolů a tromboembolické nemoci. Je třeba upevnit a posílit svaly porodem nejmíc zatěžované. Cvičením je možné urychlit zavinování dělohy a její opětovné správné uložení v malé pánvi. Lze stimulovat mléčné žlázy a podpořit tak laktaci.
- Po šestinedělí je důležité tělu navrátit jeho kondici jako před těhotenstvím a porodem. Statistiky uvádějí asi 1 rok.