

PÉČE O TĚLO PO PORODU

Čekáš miminko, jsi krátce po porodu nebo máš doma batole a pořád se ve svém těle necítíš tak, jak bys chtěla? Víš, co je to diastáza, proč a kdy může vzniknout, jak funguje pánevní dno? Zajímá tě, jak se vyhnout po porodu nepříjemné inkontinenci, jak vyřešit vypouklé břicho nebo máš jiný zdravotní problém? Pokud ráno vstáváš rozlámaná, nebo si občas trochu učůrneš, je načase začít na svém těle pracovat, abys byla fit maminka. Čím dřív se po porodu začneš věnovat sama sobě, tím lépe.

Text a foto: Mami GYM

Ženské tělo prochází během těch magických 9 měsíců, kdy se v tobě rodí nový život, obrovskými změnami. Proto je potřeba se sobě začít věnovat hned po porodu.

Jistě dáš za pravdu, že v životě novo-pečené maminky je občas náročné si najít maličkou chvíli jen pro sebe a své tělo. Tyto chvílky jsou ale nesmírně důležité, a jen pár minut denně péče ti může pomoci od nepříjemných potíží jako je inkontinence, bolavá záda apod.

Stačí se naučit jednoduché cviky, které jsou nenáročné, ale přesto nesmírně účinné. Změnou posedu nebo správným držením těla či správným vstáváním z postele si jednoduše pomůžeš. Opravdu stačí tak málo a změny brzy sama uvidíš!

„V našem těle vše souvisí se vším, nic od sebe nejde oddělit a jedna nesprávně fungující část může ovlivnit funkčnost jiné. A proto je potřeba pracovat s tělem komplexně a s péčí o celek, i když nás zdánlivě trápí třeba jen jedna věc.“ říká Mgr. Iva Kredbová, která se ve studiu MamiGYM specializuje na poporodní cvičení a stojí za cvičební metodou CoreCare.

Tématům, kterým je třeba se před porodem i po porodu v souvislosti s ženským tělem věnovat, je celá řada. V každém dalším vydání podrobně popíšeme jednotlivé oblasti dopodrobna, a ukážeme ti, jak začít.

Víš, jak máš po porodu správně vstávat z postele, abys nevhodně nenamáhala břišní svaly nebo jizvu po císaři? Břišní stěna je po těhotenství oslabená a špatným vstáváním a leháním si fixuješ vypouklé břicho, diastáza se nemůže zacelit a zaděláváš si na bolesti zad. Je potřeba nenamáhat přímé břišní svaly klasickým zvedáním se “napřímo” typu sed-leh. Správně tedy vstáváme tak, že když ležíš, otoč se na bok, pokrč nohy a protilehlou rukou se podepři a posad se.



V příštím čísle tě upozorníme, na co si dát pozor už v těhotenství, abys předcházela bolestem a nepříjemným otokům a naučíme tě svoje břicho správně nosit. Zjistíš, jak se připravit na porod.

Ukážeme, jak začít pracovat s pánevním dnem, a jaké komplikace mohou nastat, když správně nefunguje. Zjistíš, jak odstranit diastázu a s ní spojené problémy.

V dalších dílech si představíme i různé druhy poporodního cvičení. Každé mamince totiž vyhovuje něco jiného. Protože i když jsi před porodem vyhledávala akční dynamické cvičení, těhotenství a období po porodu si žádá zklidnění, zpomalení a tělo dá přednost funkčnímu cvičení a relaxaci.

V neposlední řadě si také představíme rozdíly v tom, jak můžeš začít cvičit po porodu klasickým i po císařském řezu. Kdy je vhodné začít se cvičením a proč je dobré mít k ruce fyzioterapeutku, která po porodu může tvé tělo správně

diagnostikovat a nasměrovat tě k řešení problémů, aby ses ve svém těle cítila zase dobře.

Jedním z míst, kde ti mohou zkušené fyzioterapeutky poradit, jak předcházet těhotenským neduhům, které mohou zapříčinit vznik zdravotních komplikací je studio MamiGYM v pražských Stodůlkách. Tady se zaměřují jak na těhotné, tak na maminky po porodu. V rozvrhu najdeš jemné (light) poporodní cvičení, které tě naučí správně fungovat ve svém těle, tak i dynamické formy cvičení, během kterého propotíš tričko a budeš odcházet nabitá endorfiny.

Úžasným benefitem je i to, že nemusíš shánět hlídání pro své miminko, protože to může být po celou dobu cvičení s tebou v sále.

MamiGYM nabízí poporodní kurzy svých fyzioterapeutek také online a ty tak můžeš cvičit v klidu svého domova. ●

Více na www.mamigym.cz