



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 prozozovat, 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