

TÁMOP-6.1.2/LHH/11-B-2012-0022
EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS ÉS ÉLETMÓDVÁLTÁS
A TOKAJI KISTÉRSÉGBEN



Várandósok



Várandósok

Évekig azt tartották, hogy a terhes nőnek kilenc hónapot ágyban kell töltenie. Az orvosok attól féltek, hogy az aerobik, vagy a kocogás árthat a magzatnak, így még a legaktívabb sportolóknak is pihenést javasoltak.

Ma már tudjuk, hogy a terhesség alatti torna hozzásegít a könnyebb, rövidebb vajúdáshoz és szüléshez, kisebb lesz az esélye a császármetszésnek, gyorsabban felépül a mama, szülés után, és hamarabb visszanyeri eredeti formáját.

Változások:

- A várandóóság előrehaladtával az egész test megváltozik.
- A magzat növekedésével, a kismama súlya is növekszik
- Változik az egyensúlyi helyzet
- Testsúly előre helyeződik, mely húzza a derekat
- Medence előre billen, ágyéki görbület növekszik
- Hátizmok zsugorodnak
- Derékfájdalom alakulhat ki
- Hasizmok megnyúlnak
- Talpi boltozatok lesüllyednek, kialakul a lúdtalp
- Lábak a terhelés miatt megduzzadnak
- A kismama lelkiállapota is jelentős változáson megy át

A félelem, szorongás a terhesség alatt:

- Hangulatváltozás egyik napról a másikra (szeszélyes)
- Szorossá válik a kapcsolat anya és magzata között (álmodozás, szüléstől való félelem)



Érdeemes kipróbálni néhány félelemoldó praktikat.

- 3D UH: A baba látványa megnyugtatja az anyát
- Zenehallgatás
- Beszélgetés a babával
- Pocak simogatása
- Relaxáció

Helyes táplálkozás:

Amikor babát várunk, akkor nem csak a saját egészségünk miatt kell odafigyelnünk arra, hogy milyen ételekkel tápláljuk a testünket, de a magzatunkra is hatást gyakorol minden, amit eszünk.

Kismama torna:

Ha eddig nem tornáztunk, akkor sincs minden veszve. Van néhány dolog, amit terhesen is csinálhatunk, pl. gyaloglás, úszás és kismamatorna. Viszonylag könnyen végezzük a gyakorlatokat és mindig figyeljünk a test jelzéseire. Alapszabály, a pulzus ne haladja meg a 140/mp-et!

Célja:

Segítse a várandóságot, erősítse az anya és a magzat közötti érzelmi kötődést és felkészítse a kismamákat a szülésre és az anyaságra. Valamint eltereli a kellemetlen gondolatokat, hisz hasonló helyzetű emberekkel tornázik együtt és cserél tapasztalatot.



Néhány gyakorlat:



Üljünk törökülésbe, támasszuk meg magunkat és lélegezzünk jó mélyeket. Ismételjük 4-5 alkalommal.



Akár labdán, akár a földön ülve, nyújtózzunk egyik majd másik karunkkal. Ismételjük 4-5 alkalommal.



Ülő helyzetben, kulcsoljuk össze elől a két kezünket, domborítsuk ki a hátunkat, majd húzzuk ki magunkat. Ismételjük 4-5 alkalommal.



Helyezkedjünk négykézláb helyzetbe, nyújtsuk hátra egyik lábunkat. Engedjük le nyújtva, majd emeljük meg. Ismételjük 10-szer, majd másik lábbal is.



Háton fekve, húzzuk talpra a lábakat, emeljük fel a medencét.
Lélegezzünk egyenletesen, ismételjük 10-szer.



A vénatornához tegyük fel a lábakat.
Nyújtsuk fel az egyik lábat és integessünk a lábfejjel,
majd másik lábbal. Ismételjük, 10-szer.



Álljunk egy szék mögé, kicsit nagyobb, mint csípő-szélességű terpeszbe,
térdek enyhén kifelé nézzenek. Guggoljunk le, majd lassan helyezzük át
a testsúlyt a lábujjakra, és álljunk fel. Ismételjük 2-3-szor.



Helyezkedjünk el kényelmesen hanyatt vagy oldalt fekvésben.
Tegyük kezünket a pocakra és lélegezzünk jó mélyeket. Ismételjük 4-5-ször.

Kismamák:

A várandótság ideje alatt, számtalan változáson ment át a női test. A baba megszületésével, hirtelen újra átalakul az anya. Ezeket a rövid időn belüli változásokat, nehéz tolerálnia a szervezetnek és az anya lelkének is. Teljesen természetes folyamat. Van, akinek könnyebb, van, akinek kicsit nehezebb visszanyernie eredeti külsejét, **de nem lehetetlen!**

Fontos tudni:

A szülés utáni időszakban más és más szabályok vonatkoznak a természetes úton, illetve a császármetszéssel szülőkre! **És az sem mindegy, hogy szoptat e valaki, vagy sem!** Természetesen az étrend, mindenkinek egyaránt fontos! Hiszen az a cél, hogy visszaszerezzük az energiát, és megszabaduljunk a felesleges kilóktól. Szoptató kismamáknál fokozott figyelem szükséges, hiszen a baba is azt kapja, amit az anya elfogyasztott!

Mozgás, szülés után:

Császármetszés után, minden mozgás később kezdhető. Hisz vigyázni kell a varratokra és a hasizom is lassabban regenerálódik. Szoptató kismamáknak pedig a terhelésre kell odafigyelniük, hiszen a túlerőltetés negatívan befolyásolhatja a tejtermelést. A torna megkezdése előtt konzultáljon védőnőjével!

Gyakorlatok:

- 1. Hétt:** Sétáljon a levegőn, amennyi jól esik
- 2 - 6. Hétt:** Sok séta mellett, napi 20 perc könnyű torna végezhető.
Kerüljük a hasizom gyakorlatokat!
- 6. Hétt - Szoptatás végéig:** Fokozatos terheléssel, napi 30 perc-1 óra terhelés.



20 perces könnyű torna:



Tegyük két kezünket a mellkasra és végezzünk nyugodt be és kilégzést.
Ismételjük 8-szor.



Háton fekve, felváltva talpra húzzuk egyik, majd másik lábat.
Ismételjük 10-szer.



Talpra húzott helyzetből felnyújtjuk egyik, majd másik lábat.
Ismételjük 10-szer.



Húzzuk talpra mindkét lábat, emeljük a medencét. Ismételjük 10-szer.



Ismételjük meg a légzőgyakorlatot. Tegyük két kezünket a mellkasra és végezzünk nyugodt be és kilégzést. Ismételjük 8-szor.



Oldal helyzetben húzzuk mellkashoz a térdünket, majd toljuk a hátunk mögé a talpunkat. Medencénk ne mozduljon. Ismételjük 10-szer.



Négykézláb helyzetben nyújtsuk előre egyik kezünket, majd a másikat. Végezzük el lábbal is a gyakorlatot. Ismételjük minden végtaggal 10-szer.



Négykézláb helyzetben nyújtjuk meg hátunkat a képen látható módon.



Döntsük el mindkét térdünket egyik, majd másik oldalra.
Ezzel nyújtjuk az izmokat.



Ismételjük újra a légzőgyakorlatot. Tegyük két kezünket a mellkasra és végezzünk nyugodt be és kilégzést. Ismételjük 8-szor.



Érdeemes **baba-mama tornán** is részt venni, ahol nem csak az anya mozgása kap hangsúlyt. Erősíti az anya-gyermek-apa kapcsolatot. Játékos, inger gazdag környezetet biztosít a babának. Elősegíti a baba mozgásfejlődését.

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszeczenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



MAGYARORSZÁG MEGÚJUL



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.