Gibanje dobro vpliva na nosečnost in potek poroda

> Ženska naj v nosečnosti še toliko bolj najde čas zase, počne stvari, ki jih prej ni utegnila

Napačna so mnenja, da naj bo ženska med nosečnostjo doma, statična. Če je zdrava in nima nobenih težav, se gibanje priporoča, vsaj polurni sprehodi

Branka Bezjak

Nosečnost ni ovira, da ne bi bile ženske še naprej aktivne ali morda z gibanjem celo začele. Strokovnjaki namreč ugotavljajo, da športna dejavnost prinaša pozitivne učinke na nosečnost. Priporočajo, da je nosečnica zmerno dejavna vsak dan vsaj 30 minut. Vaditi je mogoče doma, v naravi, fitnesu, se odpraviti na plavanje ... Katero dejavnost in kolikšno intenzivnost izbrati, je odvisno od tega, koliko je ženska telesno pripravljena. Dobro se je pogovoriti tudi z ginekologom ali usposobljenim strokovnjakom za vadbo v nosečnosti. Ta bo svetoval obliko vadbe, ki bo varna glede na telesno pripravljenost, potek nosečnosti in siceršnje zdravstveno stanje nosečnice.

Ne le gibanje, tudi sproščanje

Po 13. tednu nosečnosti ali še kasneje se je mogoče priključiti kateri od vadb, prilagojenih nosečnicam. Že 25 let izkušenj s tem ima Mariborčanka Izidora Vesenjak Dinevski. "Napačna so mnenja, da bi morala biti nosečnica doma, statična. Dobro je, da nadaljuje s športom, s katerim se je ukvarjala že prej, s prilagoditvami seveda," pravi inštruktorica joge z mednarodnim certifikatom joge v vsakdanjem življenju. Za izvajanje varne vadbe v nosečnosti je opravila številne tečaje, udeležuje se zdravstvenih seminarjev, izobraževanj, med drugim ima zdravstveno izobrazbo. Opravila je tudi izobraževanje za spremljevalko pri porodih (doula), strokovno in raziskovalno sodeluje s porodničarji in babicami.

"Ljubljanski porodničar dr. Miha Lučovnik, ki aktivno sodeluje pri vadbi za nosečnice, mi je pred kratkim poslal raziskavo o vplivu športa na nosečnost. Med športi, kot so plavanje, pilates, hoja in podobni, je joga dobila največ točk. Z njo namreč razgibamo telo, hkrati pa z meditacijo, sproščanjem vplivamo tudi na harmonizacijo živčnega sistema, na sproščanje oksitocina," pravi.

Pomembne tudi informacije o porodu, nosečnosti

Z leti izvajanj vadbe za nosečnice se je izkazalo, kako pomembno je, da nosečnica ob vadbi dobi tudi ustrezne informacije o poteku nosečnosti in samem porodu, izpostavlja. "Zato traja moja vadba skoraj dve uri, pri čemer pa nosečnica dobi vse segmente, tako gibanje, meditacijo kakor globoko sprostitev. In prav slednje je zame temelj poroda. Tista, ki bo sproščena, ki bo imela mehke mišice, ki bo znala vizualizirati, ne bo usmerjena na bolečino. Ko osvoji te tehnike, si lahko sama pomaga, ne glede na dolžino poroda, ne glede na to, ali je partner prisoten," razlaga Izidora Vesenjak Dinevski.

Za večjo vzdržljivost, moč lahko nosečnica, če je toliko pripravljena, izvaja še kakšno kardio vadbo. "Joga pa prinese gibljivost, sproščenost, nosečnice se naučijo dihati, bolje spijo, lažje se soočijo s spreminjajočim se telesom," še navaja. Lahko se jo izvaja vsak dan doma, a v skupini in pod vodstvom je vendarle drugače. Koliko in kako obiskovanje joge vpliva na potek poroda, sta s septembrom začela proučevati mariborska porodničarja v okviru UKC Maribor in Medicinske fakultete. "Ta raziskava bo trajala kakšni dve leti, da bo prinesla rezultate. Že sama pa ob spremljanju vadečih, vsako namreč potem vprašam, kako je rodila, ugotavljam, da je manj carskih rezov in drugih zapletov, kar pomembno vpliva tudi na prvi stik mamice z dojenčkom, prvi podoj ..."

Med karanteno spočetih več otrok

Ob karanteni zaradi koronavirusa so tudi v njeni Sončni vili nekatere programe prenesli

Izidora Vesenjak Dinevski (v sredini) s skupino bodočih mamic

Andrej Petelinšek

Blagodejno pri bolečinah v križu

V nosečnosti se zaradi povečane telesne mase spremeni težišče telesa, pogoste so zlasti bolečine v križu. Zato mora nosečnica držo prilagoditi, da hrbtenica ni čezmerno obremenjena. Če ima že od prej prisotne nepravilnosti, se te v nosečnosti pogosto poslabšajo. "Običajno nizko intenzivna vadba blagodejno vpliva proti bolečinam v križu, poznamo pa tudi različne razbremenjujoče položaje. Pomembna je 'higiena' hrbtenice - pravilni gibalni vzorci pri vsakodnevnih aktivnostih, kot so obračanje, usedanje, vstajanje, dvigovanje bremen in spanje," pravi Tina Čeh, kineziologinja v Centru za krepitev zdravja ZD Maribor, kjer izvajajo tudi vadbo za nosečnice. V centru so pripravili brošuro z opisom in prikazom nekaterih pomembnih stvari, ki jih je dobro upoštevati že pred in med vadbo. Dodali so še primere krepilnih in razteznih vaj, ki jih nosečnice lahko izvajajo, če so zdrave.

na splet, se prilagodili razmeram, da so bili na voljo bodočim mamicam in drugim skupinam. In še nekaj se je v minulih mesecih pokazalo. Epidemija je vendarle prinesla tudi nekaj pozitivnega. "V času karantene je bilo spočetih več otrok. Kar kaže, kako smo senzibilni. Če nismo pod delovnim stresom, smo bolj umirjeni, smo doma, ženska lažje zanosi. Tudi tistim, ki so prej imeli težave, je sedaj uspelo," je ugotovila.

Po več letih ukvarjanja z vadbo za nosečnice, spremljanja žensk pri porodih in nato pri vadbah mamic z dojenčki sogovornica svetuje, naj ženska v nosečnosti še toliko bolj najde čas zase, počne stvari, ki jih je kdaj prej želela, pa ni utegnila: slika, poje, pleše, plete, bere knjige ... "Želim žensko pripraviti do tega, da prebudi moč v sebi, da ve, da je zmožna lepo speljati porod. Nosečnost je tudi čas, ko naj se povezuje s partnerjem, ker bo otrok ta odnos kasneje postavil pred velike izzive. Veliko crkljanja torej. Predvsem pa morajo ženske vedeti, da bo vsaka imela svojo izkušnjo. Če bo pozitivno usmerjena, informirana, bo verjela vase, potem bo ta edinstvena izkušnja lepa," še pove.

VADBA ZA NOSEČNICE Z IZIDORO
GIBALNO RAZVOJNE URICE Z DOJENČKOM
TEČAJ MASAŽE ZA DOJENČKE

v živo v Sončni vili in online
041-504-848, www.izidora.si