
AKTIVNĚ V TĚHOTENSTVÍ A U PORODU



ANNA KOHUTOVÁ

TĚHOTENSTVÍ

TĚHOTENSTVÍ A POROD MŮŽE BÝT PRO NĚKTERÉ ŽENY VELKOU ZÁTĚŽÍ. DŮVODEM JE ZCELA NOVÝ FENOMÉN, KTERÝ POSTIHL NAŠI SPOLEČNOST, A TO JE SEZENÍ. JSME SEDAVÁ SPOLEČNOST, KTERÁ SE MÉNĚ HÝBE A VÍCE SEDÍ, COŽ MÁ NEGATIVNÍ VLIV NA NAŠE ZDRAVÍ.

V HISTORII LIDÉ U SVÉ PRÁCE MINIMÁLNĚ SEDĚLI. VÍCE PRACOVALI NA POLÍCH A VYKONÁVALI TAK ZCELA ZDRAVÉ, POHYBOVÉ STEREOTYPY. SPOUSTA ŽEN V DNEŠNÍ DOBĚ PRACUJE A U TOHO SEDÍ.

NESPRÁVNÝ SED MŮŽE ZPŮSOBIT VELKÉ ZATÍŽENÍ NAŠEHO PÁNEVNÍHO DNA A MÁ TAKÉ VLIV NA ŠPATNÉ DRŽENÍ TĚLA A NESPRÁVNÝ DECHOVÝ STEREOTYP.

PÁNEVNÍ DNO JE SVAL, KTERÝ SE UPÍNÁ NA PÁNEV, A JE TO MÍSTO, KUDY DÍTĚ PROCHÁZÍ PŘI PORODU. JE-LI PŘÍLIŠ STAŽENÉ NEBO NAOPAK POVOLENÉ, MŮŽE TO ZÁSADNĚ OVLIVNIT BOLESTIVOST ALE TAKÉ DÉLKU A VNÍMÁNÍ CELÉHO PORODU.

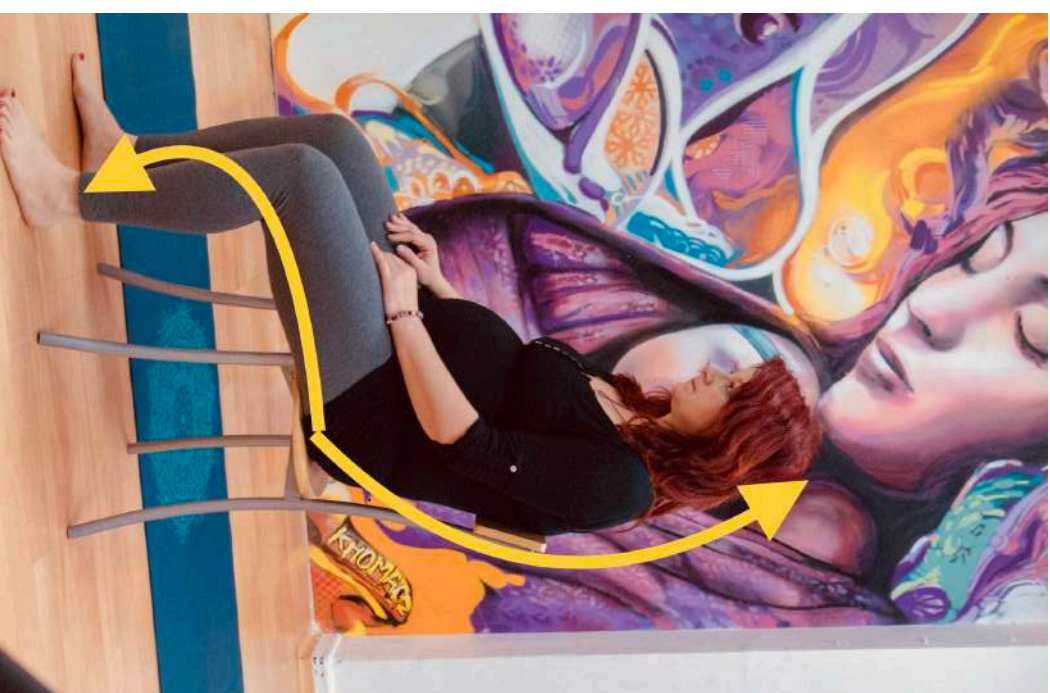
V TOMTO EBOOKU NALEZNETE DOPORUČENÉ POZICE, KTERÉ JSOU VHODNÉ PRO KAŽDODENNÍ PŘÍPRAVU K PORODU.



NESPRÁVNÉ SEZENÍ

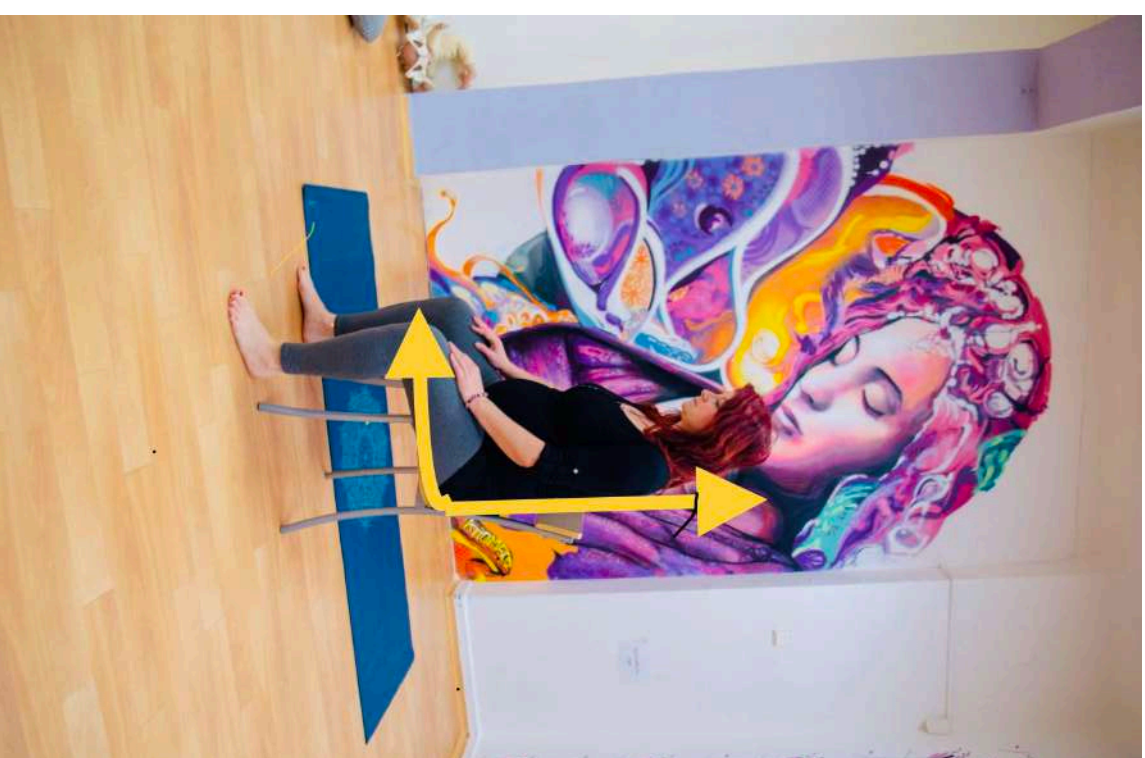
Na obrázku vidíte ženu, které sedí v záklonu, kdy veškerá váha spočívá na pánevním dnu a také na kosti křížové. Děloha je zakloněna vzad, což může vést k nepravidelnosti polohy dítěte a k napětí děložních vazů.

Hrudník ženy se v této poloze uzavírá, což vede k přetížení bránice, zhoršené elasticitě hrudníku a dechové nedostatečnosti. Pokud těhotná žena potřebuje odpočívat, je vhodnější spíše ležet na boku a méně odpočívat vsedě.



SPRÁVNÝ SED

Při správném sezení musí váha spočívat na hrbolech kostí sedacích, kdy je tělo v mírném předklonu. Chodidla jsou aktivní a tvoří oporu celému tělu. Je vhodné pílky zadečku více roztáhnout od sebe, aby došlo k relaxaci pánevního dna. Představa korunky na hlavě pomáhá správnému držení celého těla.



ŽÁBA

TATO POLOHA DŘEPU JE VHODNÁ K RELAXACÍ PÁNEVNÍHO DNA, JE TAKÉ VÝHODNÁ PŘI SAMOTNÉM PORODU.

JE NUTNÉ DBÁT NA ROZLOŽENÍ VÁHY NA CELE CHODIDLO S AKTIVNÍMI PRSTY A STŘEDEM PATY.



LOTOSOVÝ SED

Při hypermobilitě je vhodné podložit si kolena polšáři nebo jógovými boxy. Tato pozice uvolňuje napětí v kyčlích, kolenou a kotnících. Uvolňuje pánevní dno a zlepšuje krevní oběh v celé pánvi.



PODSAZOVÁNÍ PÁNVE

Při tomto cvičení dochází k uvolnění napětí beder a páteře a je vhodné i v případě, že je dítě v zadní pozici nebo nevstupuje do pánve.



KLEČÍCÍ BOJOVNÍK

Tato pozice je výhodná k protažení svalu zv. psoas, což je velký bederní sval, často se o něm říká, že je to naše nejhlubší jádro nebo-li „sval duše“. Tento sval stabilizující střed těla a navádí dítě do pánve.

Je vhodné jeho každodenní protažení na obou stranách. Pro lepší komfortnost provedení je lepší podložit koleno složeným ručníkem.



Protážení zadních stehien a hýždí



PROTAŽENÍ PIRIFORMIS

Piriformis je sval nacházející se v oblasti
hýždí blízko horní části kyčelního kloubu a
jeho přetížení hrozí zvláště u sedavého
zaměstnání, proto je vhodné jeho
každodenní protahování.



ZVEDÁNÍ PÁNVE

Poloha je vhodná k protažení zádových svalů a je také vhodnou polohou, pokud je dítě koncem pánevním. Pánvi můžeme v této poloze opisovat kroužky a osmičky.



ODPOČÍNKOVÁ POZICE

Pokud je těhotná žena unavená a má potřebu odpočinku, je vhodné najít si takovou polohu, ve které se tělo skutečně uvolní. Poloha na boku, s podloženou dělohou a podloženými koleny polštářem, je ideální odpočinkovou pozicí. Tato poloha je také výhodná na počátku porodu nebo v jeho průběhu, kdy partner může zezadu masírovat ženě bedra a kost křížovou.



PŘEDKLON

Tato pozice uvolňuje podkolenní svaly a napětí pánevního dna a zádových svalů. Je vhodná také u porodu, kdy je vhodnější opora o partnera, s povolenými koleny a s kroužením pánve.



REBOZO UVOLNĚNÍ PÁNVE

Z dlouhého šátku nebo reboza uděláme pruh a žena si jej dá na stýdkou kost, poté oba konce reboza podá partnerovi. Stýdká kost se nachází na přední části pánve. Pokud je tato oblast bolestivá je vhodné její protažení a následné povolení.



REBOZO UVOLNĚNÍ HÝŽĎOVÝCH SVALŮ A SVALŮ PÁNEVNÍHO DNA

Opět složíme rebozo v pruh a nasadíme jej na hrboly kosti sedací. Žena se opře do reboza a s výdechem povolí pánevní dno s představou puštění zadečku do reboza. Je možné s rebozem houpat viz. video a tím uvolnit napětí pánve i u porodu.



REBOZO PROSÉVÁNÍ

Celou plochu reboza nasadíme na pánev a zhrneme je do dlaně jako vějíř. Pomalu pohybujeme s rebozem ze strany na stranu a uvolňujeme napětí v pánevní oblasti. Můžeme pohyb zrychlit, zvlášť pokud je dítě v nevýhodné poloze, jak v těhotenství, tak u porodu. Tato technika je také vhodná při porodu, pokud porod nepostupuje, je otok branky nebo je dítě v nevýhodné pozici.



UVOLNĚNÍ A MASÁŽ PÁNVE A BEDER

Rebozo rozprostřeme kolem beder a pánve. Žena je opřena o stěnu a partner pohupuje s pánví, viz video. Touto masáží můžeme pomoci uvolnit napětí v oblasti beder a pánve a napomoci ke vstupování dítěte do pánve, jak v těhotenství, tak u porodu.



REBOZO UVOLNĚNÍ DĚLOŽNÍCH VAZŮ A BŘIŠNÍCH SVALŮ

Žena si rebozo rozloží na oblast dělohy, opře dlaněmi o stěnu a partner jemně pohupuje s rebozem, čímž napomáhá harmonizaci děložních vazů.



POMOC KE VSTUPU HLAVIČKY DO PORODNÍCH CEST

U prvorodiček by měla hlavička dítěte začít vstupovat do pánevního vchodu kolem 38. týdne těhotenství. U víceřodiček hlavička vstupuje do pánve se začátkem porodu. Pokud má dítě potíže se vstupem, můžeme mu pomoci pomoci reboza. Rebozo složíme v pruh, nasadíme její nad sytldkou kost, kde je hlavička. Žena se zakloní, opře o partnera, povolí kolena, podsuně pánev. Muž táhne rebozo nahoru a k sobě. Provedeme 10x za sebou. Poté je vhodné, aby se žena posadila na velký míč a prováděla na něm rychlé kroužky pánví. Opakujeme 3 x denně, u porodu několikrát za sebou.



REBOZO HOUŘPÁNÍ

Je vhodné pro uklidnění a odpočinek. Napomáhá dítěti dobře se usadit v pánvi a také zrotovat u porodu.



POZICE U PORODU

V době aktivního porodu, kdy jsou již pravidelné kontrakce a žena již nemůže odpočívat v poloze na boku, je vhodné pomalé kroužení pánve na míči s oporou reboza. Na míči nejsou vhodné poskoky a hopsání, které naopak vytváří napětí v pánevní oblasti.



UVOLNĚNÍ ZAD U PORODU

Rebozo se žena ovine kolem beder a pánve a jeho konce podá partnerovi. Je možné si vložit mezi rebozo a bedra nahřátý polštářek nebo termofoar a využít tak blahodárných účinků tepla.

Muž přitahuje rebozo k sobě, žena se do něj zapře a pohybuje pomalu s rebozem a to tak, že nejdříve táhne za jeden konec a pak střídavě za druhý.

Může také přitáhnout oba konce a protáhnout tak oblast beder.



TANČÍCÍ POZICE

Rebozem si žena může u porodu ovinout dělohu a oblast pánve, čímž podporuje její prokrvení a udržuje si tak teplo v oblasti SI skloubení a kosti křížové.

Opře se o partnera, mírně se předkloní a povolí kolena. Oba se společně začnou pohupovat do strany, kroužit pánví nebo pouze přešlapovat z jedné nohy na druhou.



ÚLEVOVÁ POZICE VKLEČE

U porodu jsou vhodné také klečící pozice, kdy se žena zapře o míč, postel nebo o svého muže. Je to také častá a velmi oblíbená pozice u samotného porodu.



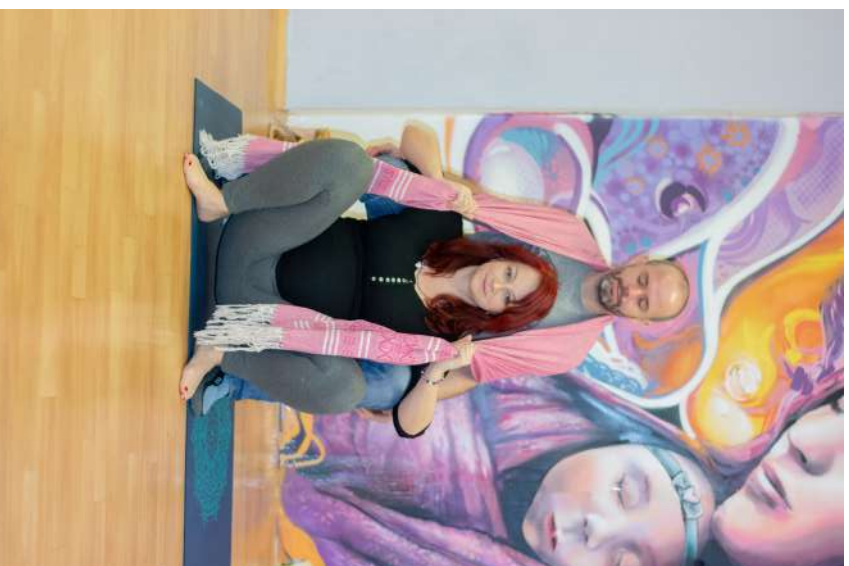
KLEČÍCÍ POZICE S OPOROU

Přiklečení je vhodné podpožit kolena ručníkem nebo složenou dekou. Opora reboza dodává pocit ukotvení se a bezpečí.



DŘEPÍCÍ POZICE

Široký podřep je vhodný nacvičovat už v těhotenství. U porodu je výhodný až v době druhé doby porodní, tedy ve fázi, když je děložní branka zcela zasažlá. Je to další z oblíbených pozic u porodu. Rebozo vytváří lepší pocit opory a uzemnění se.



STARTOVACÍ POZICE

Tato pozice je výhodná během celého porodu. Je také jednou z oblíbených porodních pozic. Pozice napomáhá otevření se pánve ve všech rovinách. Je vhodná také při nepravidelných pozicích.



PORODNÍ POZICE S PODPOROU MUŽE

Tato pozice je užitečná v době samotného porodu, kdy dojde k cílené relaxaci pánevního dna, které napomáhá dítěti zrotovat se a projít pánevním východem. Podpora blízké osoby dodává ženě pocit sounáležitosti a bezpečí.



Zpracovala - Anna Kohutová

Tento eBook podléhá autorským právům a vztahuje se na něj zákaz dalšího šíření.
