



SZÉCHENYI TERV

TÁMOP-6.1.2/LHH/11-B-2012-0021

EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS
A MEZŐCSÁTI KISTÉRSÉGBEN

Várandósok

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség

www.ujszechenyiterv.gov.hu

06 40 638 638



MAGYARORSZÁG MEGÚJUL



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



Évekig azt tartották, hogy a terhes nőknek 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 várandósság 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.

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/percet!

Célja

Segítse a várandósságot, 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 meg 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 fekvé, húzzuk talpra a lábakat, emeljük fel a medencét. Lélegezzünk egyenletesen, ismételjük 10-szer.



A vénatornához tegyük fel a lábakat.

Nyújtuk 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.

Gyermekegy

A várandósság 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!

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.

Szoptatós kismamánál 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. Szoptatós kismamának pedig a terhelésre kell odafigyelniük, hisz a túleröltetés negatívan befolyásolhatja a tejtermelést.

A torna megkezdése előtt konzultáljon védőnőjével!

Gyakorlatok

1. Hét: Sétáljon a levegőn, amennyi jól esik

2.- 6. Hét: Sok séta mellett, napi 20 perc könnyű torna végezhető.

Kerüljük a hasizom gyakorlatokat!

6. Hét - Szoptatás végéig: Fokozatos terheléssel, napi 30perc-1 óra terhelés.

20 perces könnyű torna



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

Háton fekvé, 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.



Oldalt 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 másikat. Végezzük el lábbal is a gyakorlatot. Ismételjük minden végtaggal 10-szer.



Négykézláb helyzetben nyújtjuk meg hátunkat a képen látható módon.

Döntsük el mindkét térdet 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 kapcsolatát.

Játékos, inger gazdag környezetet biztosít a babának.

Elősegíti a baba mozgásfejlődését.

