

Anyatejes táplálás és testmozgás

azaz

Tornázhatunk-e a szoptatás időszakában?

A szülés utáni időszakra vonatkozó és a testmozgással kapcsolatos irodalomban igen sok tévhit és félreértés olvasható.

Az első legfontosabb kérdés, amelyet tisztáznunk kell: **mikor kezdhető el a testmozgás a szülést követően?**

Szövődménymentes terhesség és szülés után már a szülést követő első napon, hiszen a jól felépített gyakorlatsor elősegíti a szervezet regenerációját. Napjainkban már egyre több szülészeti osztályon dolgozik gyógytornász, aki a kezdeti lépéseknél segítségünkre lehet. (Különösen fontos a precíz szakmai segítség császármetszés esetén.) Amennyiben a kórházban nincs ilyen jellegű szolgáltatás, a kismamatorna bizonyos elemei is segíthetnek bennünket, amelyeket már a várandósság ideje alatt elsajátíthatunk. Ebben a korai időszakban elég 5-10 perces programot összeállítani, amely feltétlenül tartalmazzon mell-, has-, gát- és hátizom-erősítő gyakorlatokat. Valamint ebben az időszakban kell a legnagyobb hangsúlyt fektetni a megfelelő testtartás kialakítására. Jótékonyan frissítenek, és ezáltal segítenek a mindennapi feladatok ellátásában bennünket a rendszeresen végzett légzőgyakorlatok és a relaxáció. Ebben az időszakban a legtöbb problémát a begyulladó visszerek okozhatják, ezért javasoltak a vénás keringést fokozó gyakorlatok mindaddig, amíg napközben is pihenésre van szükségünk, és a megszokottnál több időt töltünk fekvő helyzetben. A későbbiekben az erősítő gyakorlatok ismétlésszámát és mennyiségét fokozatosan növelve könnyedén és gyorsan nyerhetjük vissza régi teljesítőképességünket. Amerikai kutatók bizonyították, hogy a heti ötszöri aerob jellegű aktivitás nem befolyásolja az anyatej elválasztását és emellett jelentősen javítja az állóképességet.

Ezután szinte természetesen adódik a következő kérdés: **lehet-e túlságosan megerőltető a testmozgás egy szoptató kismamának?**

Természetesen igen, de csak abban az esetben, ha a fokozatosság elvét figyelmen kívül hagyjuk! Megfelelően felépített program esetén könnyedén eljuthatunk a megfelelő edzettségi szintig anélkül, hogy az befolyásolná az anyatej mennyiségét. Amennyiben mégis az anyatej mennyisége csökken, csökkenteni kell a választott mozgásforma intenzitását, esetleg érdemes más mozgástípust választani. Az anyatej mennyisége gyakoribb szoptatás hatására vissza fog térni. Tekintsük át együtt azokat a mozgásformákat, amelyek ebben az időszakban javasolhatók:

baba-mama torna

természetben, szabad levegőn végzett hosszabb séta, rövidebb túrák,

kirándulások

tánc, amely jobbra is derít

tai chi, jóga, amely támogatja a lelki egyensúly megőrzését is

Ha már felkészült a szervezete, végezhet intenzívebb testmozgást is. Ezek pl.: aerobik vagy a spinning (teremkerékpározás) stb. Feltétlenül kerülni kell az ízületek és a gátizmok védelmének érdekében azokat a sportformákat, amelyek ugrálással járnak. Előnytelen a szoptatási időszakban a futás, illetve érdemes kerülni az ütközéssel járó sportformákat.

Különösen ellentmondásos a testmozgás anyatejminőségre gyakorolt hatásának megítélése. **Befolyásolhatja a testmozgás az anyatej minőségét?** Amerikai kutatók szerint igen, de csak abban az esetben, ha a végzett fizikai aktivitás intenzitását rosszul választottuk meg, és megerőltetőnek bizonyult. A fokozatosan, helyesen felépített mozgásprogram gyakorlásával a probléma elkerülhető. Amennyiben a jöleső mozgás hevében erről megfeledkeznénk, tudnunk kell, hogy az anyai szervezetnek körülbelül egy-másfél órára van szüksége ahhoz, hogy az anyatejben felszaporodott tejsavat – mely a tej minőségének megváltozásáért felel – elkezdje feldolgozni. Egyes ajánlások szerint érdemes egy kevés anyatejet lefejni a szoptatás megkezdésekor. Ennek az eljárásnak igazából nincs értelme, hiszen a teljes tejmennyiséget érinti a probléma. Viszont azoknál a szoptató anyáknál, akik érzékelik, hogy a baba tejelfogadása megváltozik, érdemes közvetlenül a szoptatás után megkezdni a testmozgást, hogy a szervezetüknek maradjon elég ideje a következő etetésig feldolgozni a felszaporodott nemkívánatos anyagokat, illetve feltétlenül meg kell győződni arról is, hogy nem a fürdés utáni testápolók íze, illata zavarja a babát. Fizikai aktivitás után a melleket minden esetben érdemes alaposan tisztá, kellemes hőmérsékletű folyóvízzel leöblíteni, hogy az izzadság enyhén sós íze se tegye kellemetlenné a szoptató élményt. Ne feledkezzünk meg a folyadékpótlásról, hiszen ebben az időszakban ez még hangsúlyosabb. Jó, ha tudjuk, hogy a szükséges napi folyadékfogyasztás mennyiségét szoptatás alatt naponta 500 ml-rel kell megnövelni, ugyanennyi folyadékkal kell többet szervezetünkbe juttatni fél óras testmozgás után, illetve 300 ml-rel lázas állapot esetén.

Hock Márta
gyógytornász

PTE ETK Fizioterápiás és Táplálkozástudományi Intézet

