

Hazaértünk a kórházból, hogyan tovább?

Amit a késői gyermekágyi tornáról tudni érdemes

A gyermekágy késői szakaszában a kórházból hazatérve igen nehéz, sokszor embert próbáló feladatokkal kell szembenéznie sok kismamának. El kell látnia a babát a figyelő szemek keresztútjében, és a mai világ követelményeinek megfelelően lehetőleg már a hazatérés pillanatában úgy nézzen ki, mint egy manőken. Ez nem könnyű feladat, de mindkettőben segítségére lehet egy megfelelően összeállított mozgásprogram, mely nem csak a karcsú alakot biztosítja, de teherbíróbbá is teszi gyakorlóját.

MELYIK IDŐSZAKOT JELENTI EZ PONTOSAN?

A kórház elhagyását követő időszak, mely a hat hetes kontrollig tart.

MIRE KELL FIGYELNI?

Soha semmilyen körülmények között nem erőltetheti meg magát a megszült kismama. Ne végezzen például súlyzós gyakorlatokat ebben az időszakban, hagyja, hogy szervezete regenerálódjon.

MENNYI IDŐT ÉRDEMES TESTMOZGÁSRA FORDÍTANI?

Napi 20 perc, fél óra a legideálisabb. Nem jó, ha kampányszerűen látunk neki a feladatnak, mindent egy lapra feltéve, heti egy-két alkalommal. A megerőltető, túl intenzív mozgásprogram csak sérüléseket, nem kívánt szövödményeket eredményezhet.

MI AZ, AMI SZIGORÚAN TILOS?

Nem lehet ekkor még uszodába menni a fertőzésveszély miatt. Nem alkalmazható konditermi mozgásprogram, ekkor még korai a nagy súlyok alkalmazása. Az érzékeny gátseb miatt nem megy a szobakerékpározás sem. Az aerobic és hozzá hasonló mozgásprogramok gyakorlása túlterhelheti az egyébként is meggyengült

gátizmokat, és fellazult ízületeket. A futás ebben az időszakban még korai, hiszen a várandósság alatti hormonális változás még nem teljesen fejlődött vissza.

MI VALÓSÍTHATÓ MEG LEGKÖNNYEBEN?

A babát rendszeresen kell levegőztetni, érdemes ezt az időt arra felhasználni, hogy fokozatosan hozzászokjunk az egyre hosszabb időtartamú testmozgáshoz. Próbáljuk ki például a gyorsgyaloglást, mely akkor jó, ha kicsit megemeli a pulzus és légzésszámot, azaz enyhe lihegést okoz. Így fejlődnek izmaink, erősödünk és a testsúlycsökkenés is elindul.

MILYEN SZERVEZETT MOZGÁSPROGRAMOT LEHET LÁTOGATNI?

Sajnos mindez még korai. A baba növekedésével az első ajánlott mozgásprogram a baba-mama torna, melynek felépítése figyelembe veszi a megszült kismama szervezetében zajló élettani folyamatokat, és a baba fejlődését is.

MILYEN JELLEGŰ TORNAGYAKORLATOKAT VÉGEZHETÜNK?

Mindenképpen tartalmaznia kell hasizom gyakorlatokat a gyakorlatsornak. Előtte azonban meg kell vizsgálni a hasizmok állapotát. Ellenőrizni kell, hogy

a megnövekedett pocak milyen nem kívánt változásokat eredményezett. (A hasizmokat érintő elváltozások pl.: Rectus diastasis esetén csak szakember felügyelete mellett szabad megkezdeni az edzésprogramot!) A hátizmok erősítése elhanyagolhatatlan feladat az egyre jobban növekvő baba emelgetése, a gyakori hajolgatás és a szoptatási testhelyzet miatt. A várandósság alatt végzett mellizom gyakorlatokat érdemes folytatni a szülés után is. A farizom gyakorlatok nem csak azért fontosak, mert formásabb lesz tőlük minden nő, hanem a testtartás kialakításában, a gerincproblémák megelőzésében is jelentős szerepük van. A gátizom gyakorlatok azok számára is szinte kötelező, akik császármetszéssel hozták világra gyermeküket, hiszen a várandósság időszakában a baba súlya folyamatosan növekvő terhelést jelentett ebben az esetben is. Ezen kívül mindig minden esetben tartalmaz egy jól összeállított mozgásprogram egyéni adottságoknak megfelelő gyakorlatokat is, mint például, ha vastag, erős valakinek a combja, vagy nem elég formás a karja, esetleg jelentős súlyfelesleggel küzd, stb.