

Fit nosečnost in porod

Kaj jim pomeni fitness in zakaj trenirajo? Nekoč so ljudje mislili, da je nosečnost sinonim za bolezen! Prepričani so bili, da bi bilo čas do poroda najbolje kar preležati v postelji. Potem pa bo, kar bo.

Ni ga bilo korenjaka, ki bi si upal javno predlagati, da je tudi v nosečnosti treba poskrbeti za aerobno kondicijo in ohraniti ali povečati moč mišic in vezivnega tkiva. Kakšne bogokletne misli!

Na srečo je danes drugače. Ženske in zdravniki so spoznali, da je v nosečnosti še posebno pomembno poskrbeti za zdravje in kondicijo telesa, v katerem se poraja novo življenje.

Dejstvo je, da trening sam po sebi ne bo zagotovil udobne nosečnosti ali hitrega poroda brez bolečin, bo pa to obdobje manj naporno za vas in vašo okolico.

Zavedajte se, da - ne glede na trenutne sposobnosti in kondicijo - lahko s pravilnim treningom in zdravniškim nadzorom ogromno pridobite tako fizično kot psihično.

Naš namen ni naštevati vaje ali se spuščati v medicinske razprave o tem, kaj se dogaja z žensko v tem obdobju. Radi bi vas le spodbudili, da greste v fitness in nekaj storite zase in za svoj naraščaj.

Pomembno je, da v programu za nosečnice upoštevamo tako vaje za srce in ožilje (aerobna kondicija) kot vaje za okrepitev mišic, sklepov in vezi ter da je program prirejen posameznici.

Če ste bile aktivne že prej, lahko v nosečnosti nadaljujete z vadbo brez večjih sprememb. Paziti je treba le, da ne pretiravate in da nenehno spremljate svoje telo in počutje. Aerobni trening vam bo omogočil, da se boste lažje naučile pravilnega

dihanja, okrepi srce in izboljšal prekrvitev telesa. Hkrati bo preprečil, da bi se nabralo preveč maščobnega ovoja, ki bi po nepotrebnem obremenjeval vas in otroka. Redna aerobna vadba uravnava tudi nivo sladkorja v krvi, posebno še po 24. tednu nosečnosti.

Zmeren trening z utežmi okrepi muskulaturo in vezivno tkivo ter omogoči telesu, da lažje prenaša dodatne obremenitve in položaje.

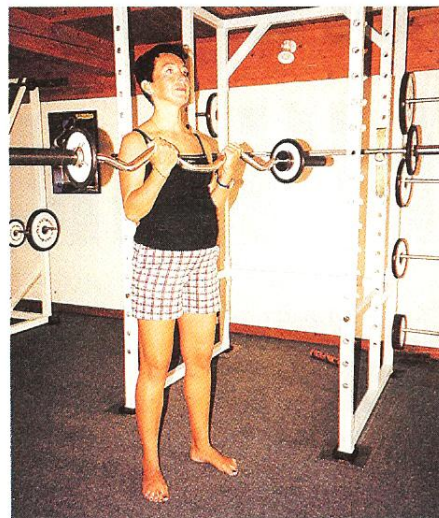
Z ustreznimi vajami lahko preprečite bolečine v križu in se naučite pravilno uporabljati tiste mišice, ki so pomembne pri rojevanju. Gre za obvladovanje in kontrolo telesa v izjemnih okoliščinah.

Redna vadba v fitnessu pred in po porodu omogoča, da ženska obdrži fizično in psihično stabilnost.

Pomaga, da mišice, ki so se raztegnile med rojevanjem, ponovno dobijo prvoten tonus in obliko in da telo hitro izgubi dodatni maščobni ovoj in zopet postane gibko in atraktivno.

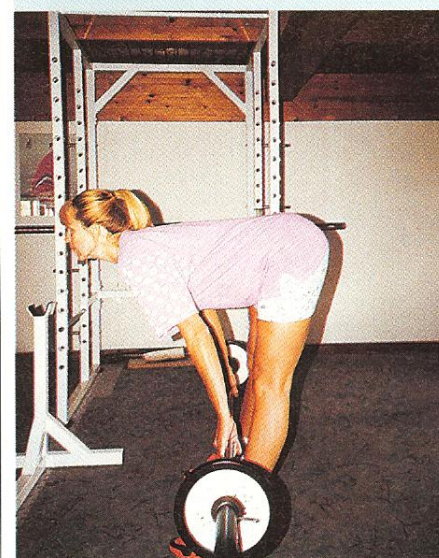
Dokazano je tudi, da redna športna aktivnost olajša poporodne depresije, ki jih občutijo nekatere ženske. Zadovoljna mati v dobri psihofizični kondiciji se bo lažje spopadala z novimi izkušnjami materinstva.

Dobro je trenirati že prej, toda nikoli ni prepozno. Zavedajmo pa se, da nosečnost ni čas za maratone ali za postavljanje osebnih rekordov. Zmerno in z veseljem se pripravimo na nove izkušnje in izzive. • Primož Jenkole, BIO FIT



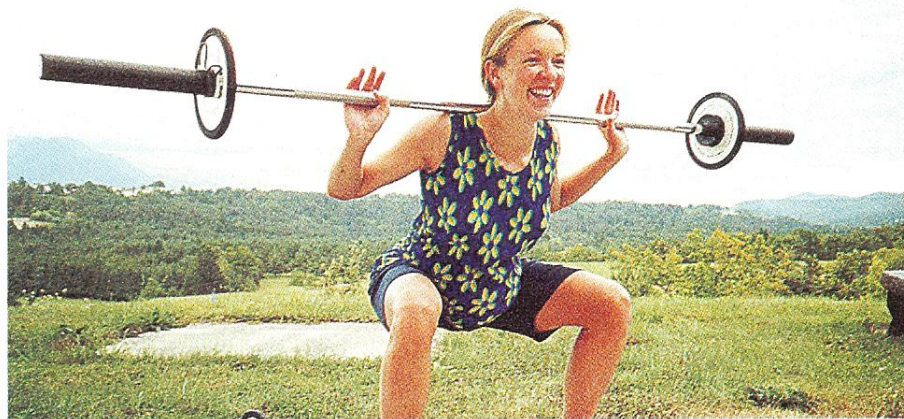
BLANKA LENČEK:

"Moj prvi porod je bil zelo dolg in naporen (15 ur). Bila sem v zelo slabi kondiciji. Zato sem se odločila za telovadbo v fitnessu in tek v naravi, da vidim, kaj bo. Med drugo nosečnostjo sem se izvrstno počutila in zmerno nadaljevala s telovadbo. Fitness mi je omogočil, da sem spoznala telo ter se naučila uporabljati in sproščati mišice. Ko pri rojevanju potrebuješ določene mišice, jih znaš maksimalno aktivirati. Imaš kondicijo in nisi utrujen oziroma lažje zdržiš napor. Edini problem je bil, da zdravstveno osebje ni imelo časa za kavo, ker sem rodila v 1 uri. Po porodu nadaljujem s treningom in se dobro počutim."



MARINA BAJDAK:

"Kot športnica zagovarjam aktivno življenje in vzdrževanje kondicije v vseh življenjskih obdobjih. Ne vidim razloga, da bi prenehala zaradi nosečnosti. Ženska, ki pozna svoje telo, sama začuti, kako in koliko telovaditi, pa tudi kdaj prenehati. Po porodu fitness pomaga, da se ženska hitreje vrne v življenje. Otrok zahteva 100-odstotno mater, zato je tudi psiho-fizična kondicija takoj po porodu zelo pomembna. Vse je lažje in poporodna depresija je manjša."



TADEJA JAN - fotografirana v 38. tednu nosečnosti:

"Ukvarjam se s športom, ki mi pomaga, da lažje prenašam hitri tempo življenja ter psihične obremenitve pri delu in študiju ter sedaj novem članu družine. Ker sem se dobro počutila, med nosečnostjo nisem prenehala s fitnessom in sklenila, da bom tudi po porodu poskusila čim hitreje nadaljevati. Odločitev je bila pravilna."