Workshop

Pohyb, dech a mysl pro nastávající maminky aneb přirozená cesta těhotenstvím

Workshop je určen nastávajícím maminkám, které chtějí během tohoto citlivého období více naslouchat svému tělu, propojit pohyb, dech a mysl v jeden nedělitelný celek a intenzivně se tak napojit na své miminko.

Nahlédneme na těhotenství jako na přirozený, ale přitom jiný stav, který je třeba respektovat. Pokusíme se dostat hluboko do svého nitra přes aktivní dech, který je alfou a omegou fyzické a psychické síly nejen v období těhotenství.

Respektujme své tělo a mějme ho rády. Dává život našemu miminku, které nám na oplátku ukáže, kdo opravdu jsme.

Když budeme rozumět tomu, co se s námi děje, budeme si umět pomoci nebo podpořit miminko v jeho vývoji.

Benefity cvičení jógy během těhotenství

- *zlehčuje průběh ranních nevolností*
- *pozitivně působí na trávení a krevní tlak*
- *zvyšuje funkci plic*
- *zlepšuje činnost srdce a krevního oběhu*
- *zlepšuje držení těla a snižuje bolesti bederní páteře, působí*
- *preventivně proti*
- *křečovým žilám, hemeroidům*
- *aktivuje, uvolňuje svaly pánevního dna*
- *zvyšuje pružnost svalů*
- *napomáhá ke správné poloze miminku díky hlubokému jógovém dechu je žena připravenější na prodýchávání porodních bolestí a na porod samotný*
- *ulehčuje zotavení po porodu, zlepšuje psychický stav a tím pozitivně působí na miminko*
- *připravuje miminko na pohybové aktivity po jeho narození*

Záměr workshopu = přání pro pohodové těhotenství a porod

- *zvnitřnění, uvolnění*
- *vnímaní těla po fyzické a duševní rovině*
- *správné držení těla a ladění na dech*
- *nalezení své dechové techniky*
- *vypnutí neocortexu*
- *není důležité jak to dopadne, ale s čím do toho jdeme*
- *nehledejme složitosti, vratmě se k jednoduchosti*
- *informovanost*
- *umění relaxace*
- *najít si svou porodní asistentku nebo dulu k porodu*
- *spánek jako lék na všechno*
- *sdílení = úleva*

Polohy nevhodné během Těhotenství:

- *polohy v lehu na břiše*
- *dynamické sestavy*
- *polohy v lehu na zádech s nohama/nohou vertikálně*
- *náročné záklony, kde se příliš natahuje břišní stěna*
- *rotace, kde se břicho rotuje proti noze*
- *polohy stlačující a namáhající břicho*
- *plné předklony*
- *stoj na hlavě*

Doporučení ke cvičení

- *všechny pozice dělejte na 3 - 5 dechů*
- *cvičte po kratší dobu a častěji opakujte*
- *odpočívejte mezi polohami v pozici dítěte (Balásany)*
- *neustále dbejte na správné držení těla a plynulý dech*
- *pánevní dno vnímejte jako zámek pro vaši energii a podporu pro miminko - pracujte s ním tak, aby bylo pružné a ke konci jen uvolňujte*
- *cvičení každý den alespoň 10 minut je mnohem lepší než hodinu a půl každý týden*

PRAXE

Napřímení těla = nesení = správné dýchání

Klíčovým faktorem je napřímení těla a vědomý dech. Je potřeba vytvořit správnou oporu děloze prostřednictvím protažené bederní páteře směrem dolů za sedacími kostmi s představou malého závaží na křížové kosti. Pokud protáhneme křížovou kost směrem dolů, vzniká v hrudním koši více místa, což má velký vliv na bránici, která je nejdůležitějším dýchacím svalem v těle. Bránice a bedrokyčlostehenní sval tzv. Iliopsoas mají na starost správné postavení pánve.

Jakmile jsme v bedrech příliš prohnuté, pánev se dostává do nesprávného postavení, které pak ovlivňuje iliopsoas a bederní část bránice. Vzniká tak v bránici napětí, které způsobuje povrchní dýchání, bolesti v bedrech nebo SI skloubení.

Dřív než se pustíme do vědomého dýchání, je potřeba se věnovat správnému postavení pánve s bederní páteří, které umožní uvolnění horní poloviny těla, protažení páteře, meziobratlových plotének a otevření žeber ať už ve stoji nebo v sedě.

Dechové cvičení - pránaájáma

1. *při cvičení je dobré neustále dbát na **jemné**, **nenásilné**, **pomalé dýchání nosem**. Dýchání hluboce ovlivňuje každý okamžik života maminky a jejího dítěte*
2. *zkuste praktikovat **každý den vědomý dech** – minuta vědomého dýchání ovlivňuje příznivě metabolismus na 1 hodinu*
3. ***zpěv** je nejpřirozenější dechové cvičení v těhotenství*
4. *80% odpadních látek odchází s výdechem*
5. *nepoužívat zádrž dechu, pouze **„jemné“ dechové techniky***
6. *u cvičení v leže na zádech **pozor na nevolnost** (tlak dítěte na důležité cévy, nervy, a zejména při umístění placenty na zadní stěně dělohy)*
7. *přibližně od 2. poloviny těhotenství vždy s podloženou pánví – cihla, podložka*
8. ***ne techniky stlačující břišní stěnu** – bhastriká, kapalabhátí*

Dechová vlna - funkční dech

Aby se vám dechové cvičení provádělo co nejpříjemněji, je důležité najít polohu, ve které se budete cítit pohodlně. Můžete si vybrat z několika druhů sedů (turecký sed s oporou, opřením o zeď, s druhou osobou zády k sobě, částečný lotos – příznivý sed).

Hlídejte si, aby sedací kosti směřovaly do podložky, napřimte pánev tak, abyste procítila oporu v bedrech, kterou můžete podpořit srolovanou dekou. Vnímejte uzemnění v oblasti pánve, povolte svaly v obličeji, prodlužte šíji za temenem hlavy, oddalte ramena od
uší, nasměřujte lokty mírně od sebe,... Měla byste vnímat dlouhou páteř,a prostor pro hluboké dýchání. Zkuste při ladění držení těla pracovat také s vaší představivostí. Zkuste se úsmát do bříška a můžete začít s vědomým dýcháním...

*1.Pojďte se **zaměřit na svůj dech** a jen ho pozorujte – takový jaký je doopravdy.*

*2. **Bedra jsou uvolněná** a kostrč by měla s každým výdechem klesat níž, aby se hrudník postupně uvolnil a odlehčill.*

*3. Vědomě u**volněte svaly v podbřišku a pánevního dna**.*

*4. Pro větší napojení na své miminko **položte buď obě své dlaně na bříško** nebo jednu ruku na bříško a druhou na hrudní kost, a vnímejte svůj dech tak, aby zaplňoval prostor od sedacích kostí až po spodní část žeber.*

*5. **Nadechujte se plynule**, **nosem,** do celého **trupu** přes spodní část hrudníku tak, aby šla žebra směrem od sebe (protáhnou se zároveň mezižeberní svaly) a s pomalým výdechem jdou žebra směrem k sobě (dávejte pozor, abyste nedýchala přímo do podklíčků, kam dýcháme, když jsme ve stresu).*

*6. Výdech je o něco delší než nádech = **prodloužený dech = dechová vlna.***

*6. Díky bráničnímu dýchání **probudíme** také **core** a tvoříme prostor utlačeným vnitřním orgánům.*

***Pozorujte, co se děje mezi výdechem a nádechem**, vnímejte pauzy a hlavně buďte k sobě laskavé. Zkuste v mysli neutíkat do minulosti nebo budoucnosti, protože kam jde pozornost, tam jde energie. Užijte si vědomé dýchání jako nástroje ke zlepšení tělesného i duševního zdraví.*

Dechová cvičení

- ***dechový cyklus*** *– 3 fáze - nádech, výdech, pauza*
- ***fázové dýchání*** *– nadechování do plic postupně - spodní, střední a horní část plic odspodu se jemným zastavením a pak naopak odshora se zastavením mezi každou částí*
- ***dýchání do třísel, dělohy,boků, pod lopatky***
- ***plný jógový hluboký dech***
- ***nádí šódhana*** *– hned po ránu, jemná dechová technika pročišťuje krev a dýchací systém, pomáhá proti nervozitě a zmírňuje bolesti hlavy. Položte ukazováček a prostředníček pravé ruky do středu mezi obočím (pránájáma mudra) a palcem uzavřete pravou nosní dírku a nadechněte levou. Prsteníčkem uzavřete levou nosní dírku a vydechněte pravou. Po skončení pozorujte rozdíl dechu před a po cvičení. Pokud potřebujete zastavit , zklidnit se, je potřeba dýchat levou nosní dírkou (kanálek ženského aspektu, klidu, míru, chladu a měsíce). Pokud jsem unavené, pravá nosní dírka nebude zcela otevřená. Pravá nosní dírka odráží mužský aspekt, aktivitu, slunce, teplo, uvolňuje energii.*
- ***hlasité dýchání*** *– oceníte během porodu (během něj máme přirozenou tendenci vydechovat ústy), ssssss (uvolnění a odpočinutí bránice), u (vzniká hluboko v břiše, a, e, i, o u, (vydávání hlasitých zvuků pomáhá ženám lépe zvládat silné porodní kontrakce), zakončíme óm a necháme rozvibrovat celou páteř až ke kostrči*
- ***nádech nosem, výdech pusou s uvolněnou spodní čelistí a zvukem AAAA***

Dýchání při porodu

*Najděte si ze všech možností svou vlastní dechovou techniku (doporučuji se soustředit hlavně na **prodloužený dech = dechovou vlnu**), která vám bude sedět... zkoumejte, u které se cítíte nejvíc uvolněné a u které se dostáváte hluboko do sebe.*

Nikdy dopředu nevíme, co nás čeká. Nedržte se urputně jen jedné techniky a zkoušejte, co vám děla dobře. Za velmi důležitou pokládám při přípravě na porod práci s psychikou.

Tělo v těhotenství zmítá hormonální bouře, která pokračuje i v mateřství a je zbytečné se ji bránit. Nabízí se proto příležitost otevřít bolestivá místa, věnovat se uzdravení duše, aby se temné stránky neprojevily během porodu nebo v mateřství.

Cvičení jogy může v uvolnění a sebepoznání velmi pomoci. Hluboký jógový dech nás připraví na porodní bolesti a porod samotný mnohem lépe, než koordinované dechové cvičení, protože kontrakce je v podstatě taková vlna, se kterou je potřeba se svést, využít její sílu a nebojovat s ní.... Věřte svému tělu a nechte dech plynout zcela spontánně.

Postavení těla

Korigovaný stoj *začíná od* ***postavení chodidel, kotníků, kolenou, kyčlí,*** *přes správné zakřivení páteře a optimální pozici lopatek a ramenou, až do temene hlavy. Naše tělo pracuje jako celek a nepříznivé postavení jedné části těla ovlivňuje části další, zvlášť když se naše těžiště posouvá dopředu kvůli bříšku, proto bychom tomu měli věnovat větší pozornost.*

Začneme od základu a od ***„našich kořenů“,*** *kterými jsou* ***chodidla****. Podle toho jak našlapujeme a jak chodidlo používáme, vytvářejí se na něm různé otlaky a nerovnosti, či se propadá nožní klenba, která většinou nefunguje tak, jak by měla.* ***Na chodidlech začínají a zase končí svalové řetězce*** *vedoucí skrze celé tělo, proto je jejich správné postavení a funkce.*

Velkým pomocníkem na cestě k uvolnění a zkoumání své duše je ***dech****, jehož správné proudění ovlivňuje* ***pružnost naší bránice****. Pokud je pod dlouhodobým tlakem, stáhne se a dýchání je tak povrchové a velmi omezené. Jednou z příčin jejího stažení jsou potlačené emoce, stres, obavy, napětí a jelikož je období těhotenství plné otazníků, je potřeba o bránici opravdu pečovat velmi důležitá.*

Správnou aktivací a nastavením chodidel dokážeme v lidském těle ovlivnit celou řadu na sebe navazujících procesů. Pokud nebude fungovat chodidlo, nemusí fungovat ani jiná část těla, kterou vnímáme jako problematickou.

Těhotenská křivka: *ochabuje šíje, mezilopatkové svaly = předsazená brada, hýždě, zadní strana stehen.*
Stahuje/zkracuje se přední strana stehen, bedra, prsní svaly.

Chodidla - cviky

Prstíková abeceda, v sedě na zemi

OPORA chodidla o vnější patu *(jakobyste chtěly roztrhnout podložku od sebe)– vnější strana chodidel (vzpřímení) a palec, který stabilizuje. Prsty prodlužujeme do dálky a cítíme oporu posledních článků prstů (netlačíme do země, spíš jako bychom se chtěly bříšky prstů dotknout protilehlé zdi). Vytvoří se klenby.*

Při každém kroku, našlápnutí či normálním stoji na místě, je vždy důležité používat tuto oporu chodidla. Častokrát jeden z těchto bodů při chůzi či stoji vynecháváme nebo jej zatěžujeme více či méně a tím dáváme vzniknout dalším svalovým dysbalancím, které se potom mohou promítnout do dalších zdravotních problémů jako například s kyčlemi, koleny, zády...aj.

Cvik: *Co nejvíce roztáhneme všechny prsty od sebe a střídavě přitahujeme palec směrem k sobě a ostatní prsty od sebe a potom otočíme, což je těžší varianta. Palec dolů a prsty nahoru.*

Cevní gymnastika *(prevence otoků, křečových žil): protahování prstů,*
kroužky s chodidly, protažení vnitřního a vnějšího kotníku, klek na kolenou s
oporou o prsty (můžeme si pomoci opřením kolen o cihlu), nabírání písku
pomocí prstů v kleku

Tipy na otoky, křečové žíly, křeče, hemeroidy

Nedostatečnost osmotického tlaku *- důležitý, aby se nám krev dostávala nahoru směrem k srdci. Pokud je osmotický tlak nedostatečný, pak gravitace působí na žily a ty se vypoulí ven.*

Podpora tlaku: *Živočišné tuky - prevence křečových žil a dostatečného osmotického tlaku (nasycené mastné kyseliny - máslo, sádlo, ghee, vajíčko, mléčné plnotučné výrobky)*

Podpora žilní stěny *- kolagen, vitamín C (rakytník, šípek, camu camu), klíčky pohanky*

1. Chůze *– znamená pro člověka vůbec nejpřirozenější pohyb. Svižná chůze a procházky. Jsou vynikajícím vytrvalostním tréninkem pro těhotné, který povzbuzuje krevní oběh, napomáhá eliminovat některé těhotenské obtíže (otoky dolních končetin, nízký krevní tlak, těhotenská zácpa, poruchy spánku) a lze jej provozovat prakticky až do konce fyziologického těhotenství, nejlépe venku na čerstvém vzduchu. Pamatujte na vzpřímené držení těla.*

2. Víc solit *– nedostatek soli způsobuje otoky (pokud doporučí doktor hořčík v tabletách, tak max do 36. týdne).*

3. Plavání *– nohy podložit výš než pánev, střídat teplou a studenou sprchu – rozproudí krevní oběh.*

4. Mandle *– nedostatek hořčíku, vápníku, draslíku může způsobit v těhotenství křeče v lýtkách, zejména v posledních měsících těhotenství.*

5. Hořčík *– svalové křeče, nespavost, náladovost, bušení srdce, tiky v oku, lámání nehtů a vypadávání vlasů. Listová zelenina, ořechy (mandle, vlašáky), luštěniny (čočka, sója hrách), mák, hořká čokoláda, kakao, káva, celozrnné obiloviny, kvasince, roiboss.*

Obklady z vývaru z epsom soli a dubová kůra *- látkové pleny.*

Bylinky: *masti z kostivalu, tak z měsíčku (křečové žíly, hemeroidy)*

HEMEROIDY: *pohyb, zavinovací šátek na bříško, pohodlné bavlněné prádlo, po vykonané potřebě se spíš oplachovat vodou, než utírat toaletním papíře, vyvarovat se zácpě, dubová kůra, do koupele pár kapek z geránia a levandule.*

SOS HEMEROIDY: *namočit bavlněný tampónek (odličovací/prsní vložku) do růžového hydrolátu a dát si to mezi půlky na noc.*

Pánevní dno

*Svalstvo pánevního dna tvoří **závěs a podporu** břišních a pánevních orgánů. Je uloženo mezi **stydkou kostí, pánevními kostmi, kostí křížovou a kostrčí.** Skládá se ze tří vrstev svalů, které obkružují otvory pro močovou trubici, pochvu a konečník. Zvětšující se a rostoucí váha dělohy zvyšuje zatížení svalstva pánevního dna, které může způsobit jeho oslabení a omezení podpůrné funkce. Bolesti zad a únik moči u gravidních žen úzce souvisí s oslabením pánevního dna. Díky cílenému cvičení zamezíme jeho ochabnutí. Problematika pánevního dna se netýká pouze těhotných žen, prevence je základ a proto se nevyplatí hledat důvod proč a kdy začít, trénujte neustále. U těhotných žen je vhodné se více zaměřit na intenzivnější cvičení již před početím, po dobu těhotenství se udržovat v kondici a poté pokračovat tonizací pánevního dna i v šestinedělí, jakmile to stav dovolí.*

Fyziologicky jsou rty spojené se svěrači – pokud jsou v napěti, je napjaté i pánevní dno.

Pohyb bránice ovlivňuje pohyb pánevního dna.

*U těhotných žen je vhodné se více zaměřit na intenzivnější cvičení již před početím, v **první trimestru jej vynechat**, v **druhém** trimestru se zaměřujeme na **pružnost pánevního dna** a ve **třetím** ho jen **uvolňujeme**. V **šestinedělí** začneme s **aktivací**, jakmile to stav dovolí. Vnímáme ho nejen po fyzické rovině, ale také emoční. Zdravé pánevní dno je pružné, živé a neustále reagující na pohyby.*
NENÍ VHODNÉ V TĚHOTENSTVÍ PÁNEVNÍ DNO POSILOVAT!!!

Psychosomatická rovina

Pánevní dno je náš emoční barometr. Odráží se v něm vše, co prožíváme. Velice citlivě reaguje na naše pocity, které se pak ukládají do paměti svalů pánevního dna. Vše se pak zrcadlí do našeho zdravotního stavu, držení těla, prožívání a sebevědomí.

*Při aktivaci svalstva pánevního dna je důležité vědět, že jej lze v základu procvičit dvěma způsoby: **Izolovaně a vědomě** – soustředím se výhradně na zapojení svalů pánevního dna, aniž bych aktivovala další svalové skupiny.*

*Položte se na záda a pokrčte nohy (v druhém a třetím trimestru je lepší zkřížený či diamantový sed s podložkou pod zadečkem). Pokusíme se **probudit 3 základní vrstvy** pánevního dna – mezi stydkou sponou a kostrčí, mezi sedacími kostmi a část, která aktivuje i příčný břišní sval, má tvar písmene U.*

*Nejprve všechny vrstvy vědomě **hledáme bez aktivace** dalších svalových skupin, tzn. úplně uvolněné pomocí výše zmíněného dechového cvičení. S každou vrstvou pracujeme **nejprve zvlášť a poté vše propojíme**. Představíme si elastickou pásku, která jednotlivé partie spojuje a vědomě se je snažíme přiblížit k sobě. Na začátku je to především práce s představivostí a po chvíli už cítíme jemný pohyb.*

Aktivace a povolování

Při aktivaci svalů pánevního dna je zapojíme směrem k děloze bez aktivace hýždě a břišních svalů. Dýchejte přirozeně a vnímejte svalové napětí / sílu vašeho pánevního dna. Poté své PD zkuste aktivovat, držet na pár vteřin i při výdechu, znova se nadechnout, poté se výdechem uvolnit.

Zvedání

Zvedat pánevní dno s představivostí jakoby šlo do 4. Patra, postupně s každým patrem aktivuji PD do vyšších pater - dýchat hlubokým dechem a při sestupu dolů s výdechem uvolnit.

Rychlé pohyby - pulzace

Dýchat přirozeně, aktivovat a uvolňovat svaly pánevního dna v rychlém sledu za sebou.

*Tyto **pánevní hrátky** zkoušejte v druhém trimestru **PŘIMĚŘENĚ,** pokud je k tomu důvod (po konzultací s gynefyzio). **Není vhodné se zaměřovat na POSILOVÁNÍ pánevního dna izolovanou cestou přes dech na sílu**. Mnohem vhodnější je v**nímat přirozené zapojení pánevního dna přes pohyb ve cvičení/józe díky napřímené (neutrální postavení) pánve.***

*Během cvičení / jógy automaticky zapojujeme i svaly pánevního dna. Patří mezi ně – tzv. **adduktory – přitahovače** (vnitřní strana stehen), **abduktory – odtahovače** (vnější strana stehen) a **transverzus** – příčný břišní (což je hluboká vrstva břišních svalů, jejíž správným zapojením dokážeme nádherně redukovat spodní část bříška).*

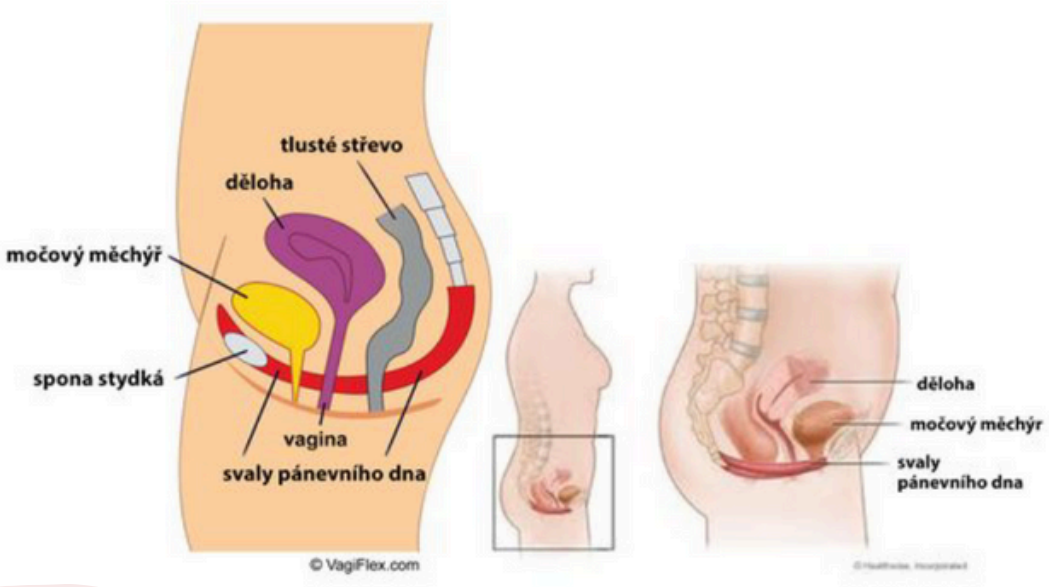
SVALY PÁNEVNÍHO DNA MILUJÍ POHYB!

Zajímavost

*V józe nazýváme pánevní dno **MULA BANDHA,** kdy Múla znamená kořen a Bandha znamená v překladu uzávěr. Proto se tato bandha nazývá kořenová – je jakýmsi základním zámkem pro cirkulaci energie v těle a její proudění směrem vzhůru podél páteře. Zároveň je hráz (perineum) místem, kde podle jogínských nauk sídlí zdroj životní energie (**kundalini**). První dva trimestry bychom měly pánevní dno spíš posilovat a poslední třetí trimestr jen uvolňovat, protahovat. Jak jej tedy více zapojit? Pomocí dalších svalových skupin, tzn. koaktivátorů, při kterých pánevní dno zapojujeme automaticky.*

Aktivní stoj

Opřete se pokud možno celou plochou zad o zeď, pokrčte kolena, vložte si mezi stehna ***bloček****. Jakmile ho přitiskneme stehny, opřete se o malíčkovou hranu chodidla a prodlužte palce směrem dopředu, vytáhněte se směrem za temenem hlavy, abyste byly napřímené, zapojte funkční dýchání nosem a svaly pánevního dna se nám zaktivují automaticky* ***citelněji****.*



Harmonizace svalů pánevního dna s overballem

Nejvhodnější cviky na pánevní dno jsou ve spojení s komplexním pohybem pánve. *Vyzkoušdjte si jednoduché cviky v leže s pokrčenými končetinami a polovyfouklým overballem pod křížovou kostí. Případně si zkuste na nafouklý overball obkročmo sednout. Volte podle velikosti bříška (zdali je pro vás poloha vleže ještě ok)*

- *Nejdříve zkuste na* ***maximum pánev podsadit a pak vysadit.*** *Poté zkuste s napřímenou pánví* ***přitahovat střídavě sedací kosti k patám****, aniž byste hýbaly koleny nebo trupem.*
- *Udělejte si z pánve* ***houpačku****, směrem od podlahy do stropu střídavě houpete pánví nahoru dolů.*
- *A nakonec vytvořte pohyby ve směru* ***ležaté osmičky.***

Všechny cviky nejprve provádějte na ***maximum a poté ubírejte na intenzitě až se stane pohyb neviditelným a vykonáváte jej jen na 1%.***

Pozice „čurající pes“

*Cvik zaměřený na **posílení vnější strany stehen – abduktorů, čili odtahovačů** a zároveň svalů podílejících se na **pružení pánevního dna.** Opřete se o kolena a o dlaně, dlaně jsou kolmo pod rameny a kolena pod kyčlemi, páteř je krásně rovná, dbejte na to, abyste se neprohýbali v bedrech. Váhu rovnoměrně rozložte na tři body – dlaně a koleno, druhou nohu potom střídavě zvedáte kolenem směrem do strany nahoru a dolů.*

*Co nejvíc pozic během těhotenství dělat **na čtyřech, připravuji nás na porod** nejpřirozenějším způsobem, uvolní svaly bříška, dělohy, miminko odpočívá. Má kolem sebe prostor. Opírá se zády o břišní stěnu.*

Pozice kočka

***Při tomto cviku se automaticky aktivuje pánevní dno.** Je však velmi důležité provést cvik správně technicky. Opřete se o kolena a o dlaně, dlaně jsou kolmo pod rameny a kolena pod kyčlemi, páteř je krásně rovná – to je výchozí pozice. S nádechem pomalu zaklánějte hlavu, pohled očí přes obočí nahoru. Nyní se soustřeďte na oblast lopatek, které stahujte co nejvíce směrem dozadu a dolů, snažte se o maximální prohnutí v oblasti hrudní páteře – obr. 1. Naopak oblast beder moc neprohýbejte. S výdechem přecházíte do druhé pozice – obr. 2, kdy jde hlava naopak do předklonu a nyní se snažíte o maximální vyhrbení v oblasti bederní páteře, spodních zad. Představte si, že se chcete kostrčí dotknout hlavy. Dochází k výraznému protažení beder a aktivaci pánevního dna.*

Kočka áááá

*S nádechem vyhrbíte a s výdechem se prohnete uvolníte ústa a vydáte samohlásku **ÁÁÁÁÁ** = **uvolní se svaly v obličeji, kolem úst,** které jsou fyziologicky napojené se svěrači = uvolnění pánevního dna. Každá prodýchaná kontrakce s ááá víc otevírá porodní cesty a přibližuje k miminku.*

Freestyle kočka

Nechte pohyb plynout.... zavlňte se, napodobte hadí pohyb, cokoliv vás napadne, dejte svému tělu volnost a vypněte kontrolu, zavřete oči, dýchejte měkce, uvolněte celé tělo.

Chromá kočka

Zůstaňte v pozici kočky na čtyřech a opřete se o pokrčené pravé předloktí, druha ruka zůstane natažená a provádějte opět pružení páteře (prohnutí a vyhrbení). Páteř procvičujeme asymetricky.

Kyčle

1. pozice polovičního lotosu

Nejstabilnější pozice v sedu-ideální pro meditace a dechová cvičení.
Uvolňuje ztuhlé kyčle, kolena a kotníky.
Kolena jsou největšími klouby v těle a snadno tuhnou a ztrácejí ohebnost.
Pohlaďte se po bedrech dolů a po stehnech ke kotníkům, udělejte zevní rotaci + dýchejte

2. pozice krávy

Uvolňuje napětí v bedrech a rozšiřuje pánev do stran, vhodná na bolesti v SI skloubení. Kyčle rotuji dovnitř.

3. Bojovník 2

nejpřirozenější pohyb pro otevření kyčlí, v těhotenství je tato ásana pro uvolnění kyčlí a získání svalové stability okolo kyčelního kloubu důležitá proto, aby děťátko mohlo při porodu projít co nejsnáze. Pozice bojovníka probouzí odhodláni a sílu zdolávat překážky. Není jednoduché v ni najít balanc a učí trpělivosti a výdrži, která je v těhotenstvi a mateřství tolik potřebná.

Bedra

Uvolnění přes overball pod křížovou kostí v leže. Pokrčená kolena, podsazuji a předsazuji pánev, osmičkové pohyby pánve, houpačka pánevních kostí. Opření o zeď – kroužky pánví a pak osmičky Protažení a uvolnění SI skloubení na boku

Céčko - protažení páteře do strany

Na čtyřech a uklánět stranou nohy a podívat se za nimi – písmeno C

Rolovací pánevní most – vhodné pro aktivaci pánevního dna po porodu

v lehu na zádech (pokud je to ještě možné), pomalu rolujte páteř od kostrče až polopatky směrem vzhůru s aktivně opřenými chodidly o zem. Nahoře se nadechněte do stran žeber a pomalu rolujte zpět. Můžete také použít bloček mezi stehny pro větší cítění. Cvik provádějte jen pokud se vám na zádech nedělá zle. Cvik je velmi účinný v šestinedělí a raném mateřství.

Hrudník

Štrúdl s protažením paží

V kleče na všech čtyřech provlékněte L paži pod P rukou a položte L rameno na zem, boky nad koleny, stejná váha na obou kolenou. S VÝ zatlačte P dlaní, která je před obličejem, do země a posílejte P rameno nad levé, abyste se dostali do hluboké rotace v hrudníku, setrvejte na několik dechů. S NÁ se oporou o P dlaň zvedněte znovu na všechny čtyři a vystřídejte strany Protahuje ramena, otevírá hrudník, jemná rotace a protažení beder.

Pozice žáby

V pozici setrvejte po dobu 12ti nádechů a výdechů. Sedněte si na paty, chodidla jsou u sebe a kolena jsou od sebe. Opřete se o lokty tak, aby ramena byly kolmo nad lokty. Páteř je krásně rovná, pocitově vytažená z křížové kosti až do temene hlavy. Pohled očí směřuje dolů. Nyní aktivujte dýchání a pánevní dno. Posléze začněte mírně tlačit malíkovou hranou a předloktím do podložky a směrem ke kolenům. Po dobu celého cviku nezapomeňte na dýchání, efekt se tím výrazně zvýší!

Balásana

Opřete se o ruce, kolena široce od sebe a prodýchávejte. Poté může zvednout zadeček výše, opřít se o hřbety rukou a kývat pánví ze strany na stranu.

Tadásana – Utkatásana – Uttanásana – Tadásana

1. *zvolna střídat pozice s aktivními chodidly a s prodlouženou páteří*
2. *z tadásany s NÁ přejít podřepem do utkatásany (polohy židle - nezalomit se v pase, jemný záklon je až nahoře, v hrudní páteři), s VÝ do hlubokého předklonu (uttanásana), s NÁ do utkatásany, s VÝ přes rozpažení do tadásany (stoje) a pokračovat 6-10x, pak v utkatásaně vydržet na 4-6 dechů*

Mlýnek na zemi

1.zvolna střídat pozice s aktivními chodidly a s prodlouženou páteří 2.z tadásany s NÁ přejít podřepem do utkatásany (polohy židle - nezalomit se v pase, jemný záklon je až nahoře, v hrudní páteři), s VÝ do hlubokého předklonu (uttanásana), s NÁ do utkatásany, s VÝ přes rozpažení do tadásany (stoje) a pokračovat 6-10x, pak v utkatásaně vydržet na 4-6 dechů

Položte se na P bok, podložte si hlavu složenou paží a L nohu pokrčte v koleni, cca do úrovně kyčle, případně níže. Vzpažte L paži nad hlavu, do prodloužení páteře, pomalu paži spouštějte vlevo, aniž vystrčíte spodní žebra vpřed – nejde o rotaci v páteři, ale spíše uvolnění a otevření paže a podpaží. S dlaní obrácenou vzhůru pohybujte paží po směru hodinových ručiček na pomyslném ciferníku v celém kruhu – od hlavy k hlavě. Opakujte cca 10-15x, jemně táhněte. Uvolňuje ramena, paže a zápěstí a přináší větší pohyblivost do oblasti hrudníku a ramenního pletence, uvolňuje mezižeberní svaly.

Předporodní pozice

- ***pozice na čtyřech***
- ***baddhakónásana (motýlek)*** *– otvírání kyčlí, napřímená pánev, lokty opřené o podkolení jamky, nesmíte se vyhrbená táhnout dolů – přetěžují se spodní záda, může dojít k posunům obratlů), dobré s oporou zad o stěnu*

- ***Suptabaddhakónásana*** *(praktikovat spíš v první půlce těhotenství a pak dle reakce těla na polohy vleže) motýlek v leže s rukama od těla, podložte se polštáři), snadné protažení svalů do maxima, čímž je zajištěna elasticita poševní stěny a stěny děložního čípku, výborně uvolní svaly dolní přední břišní stěny, která nese většinu váhy dělohy v napřímené poloze Třetí trimestr nás posouvá do závěrečné fáze těhotenství, kterým bychom měly proplout v poklidném tempu a zaměřit se spíš na příjemné protahování, předporodní pozice, dechové cvičení a relaxaci.*

- ***upavištakónásana*** *(široký sed rokročný) – protahuje poševní stěnu a připojenou přední stěnu recta, , dobré s oporou zad o stěnu*

1. *s podložením pánve polštářem (pomůže relaxovat svaly pánevního dna protažením*
2. *relaxuje svaly dělohy, uvolní je od stálé tíhy plodu) vše během těhotenství praktikovat nejlépe 2 x denně, 5-15 minut, lze i po jídle*

- ***malásana*** *- široký podřep – kolena od sebe, ruce lze sepnout do namasté a lokty opřít z vnitřní strany kolen nebo držet lana nebo opora rukou o židli, nebo zády na zdi a držet lana, podložit pánev – vhodný denně přibližně od 30. týdne – otevírá porodní cesty, směřuje hlavičku dítěte dolů – vhodná poloha i během porodu pro urychlení postupu dítěte porodními cestami během kontrakcí – lze i s podložením pat, s oporou rukou o zeď nebo židli. Vhodná při odpočívání mezi kontrakcem.*

Kontraindikace *- předčasné otevření děložního hrdla a pokud se do 34. týdne neotočí miminko*

Relaxační polohy

V první půlce těhotenství v lehu na zádech podkládat kolena (stehna, lýtka) pro lepší polohu pánve a uvolnění dolních zad.

Přibližně od druhé poloviny těhotenství neležet naplocho na zemi, jen s podloženou páteří např. válcem, složenou dekou

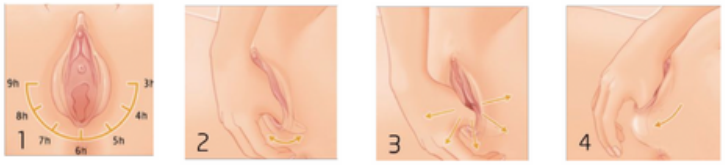
Variace: Těhotenská relaxace v lehu na boku – podobná stabilizační poloze zraněného – podložit pokrčené koleno horní nohy např. válcem, blocky

Poloha dítěte s podložením polštáři – vhodná i během porodu pro odpočinek mezi kontrakcemi

Porodní pozice

Doporučuji shlédnout video do porodní asistentky Aničky Kohutové, kde vysvětluje, ***proč*** *jsou vzpřímené polohy (gravitační) pro porod nejvhodnější. Dozvíte se v něm, že ve* ***startovací*** *poloze je průměr pánve největší, tudíž je tato poloha pro narození miminka nejvhodnější. Každá jsme ale jiná a tak je třeba důvěřovat vlastnímu pocitu a netlačit se do ničeho...*

Anna Kohutová - https://www.youtube.com/watch?v=FFvs8qll5EA



Afirmace

Pozitivní myšlení, věta, přání v přítomném čase, které vyslovíte buď nahlas nebo uvnitř sebe kdykoli potřebujete. Např. každý večer před spaním.

vnímám miminko a tlukot svého srdce. má mysl, tělo i dech tvoří společně s miminkem jeden celek. cítím lásku a radost z příchodu mého děťátka na svět.

cítím se silná a vyrovnaná. jsem vděčná za každý okamžik ve spojení s miminkem. s každým jeho pohybem se má láska prohlubuje.

cítím vnitřní klid, důvěřuji svému tělu i miminku, které ví, kdy a jak se má narodit.

jsem v míru sama se sebou, věřím své intuici a spontánnímu průběhu porodu.

Těhotenské desatero

Mateřské desatero

Tipy na bolístky

Nachlazení: *spánek, silný kuřecí vývar, vlažné tekutiny, šípkový čaj, tinktura z lichořeřišnice. (Uzdravení se může vzhledem k pomalejšímu činnosti imunitního systému protáhnout)*

Rýma: *vincentka ve spreji, mořská voda, konvička na proplachování nosu, Quinton - nosní sprej s mořskou plazmou, SINUOREGA - přírodní sprej do nosu s mořskou solí a výtažky divokých bylin, zvlhčovat, dezinfikovat sliznici, Homeopatie: Pulsatilla, hodně pít, aby se sliznice rychleji zvlhčovaly a hlen uvolňoval z těla ven*

Při kašli: *manukový med, sirup Erdoherbal, přírodní sprej Strepkill, přírodní kapky Kaloba, sléz a jitrocel, vincentka (sirupy, tabletky, spreje, voda), ibišek, tymián (čaj, kapky, pastilky), lichořeřišnice, oregano, homeopatika: Belladonna, oscillococcinum, šťáva ze syrové cibule smíchaná s medem nebo cukrem.*

Bolest v krku: *kloktání šalvěje (nepít!), Priessnitzův zábal na krk (studený mokrý zábal přeložený suchým šátkem), manuková med, lichořeřišnice, oregano, česnek*

Bolest v uchu: *nakapat slivovici*

Horečka: *https://www.instagram.com/p/CmXMUEDMhKf/?igsh=MXJlMW5qNWpzaGJibw%3D%3D*

Bolest hlavy: *spánek, jemné cvičení, relaxace, masáž spánků, krční páteře, polštářek s třešňovými peckami na zátylek, při horečce v nejhorších případech paralen, nedoporučuje se Acylpirin, který negativně ovlivňuje srážlivost krve, v třetím trimestru se nedoporučuje ani Ibuprofen*

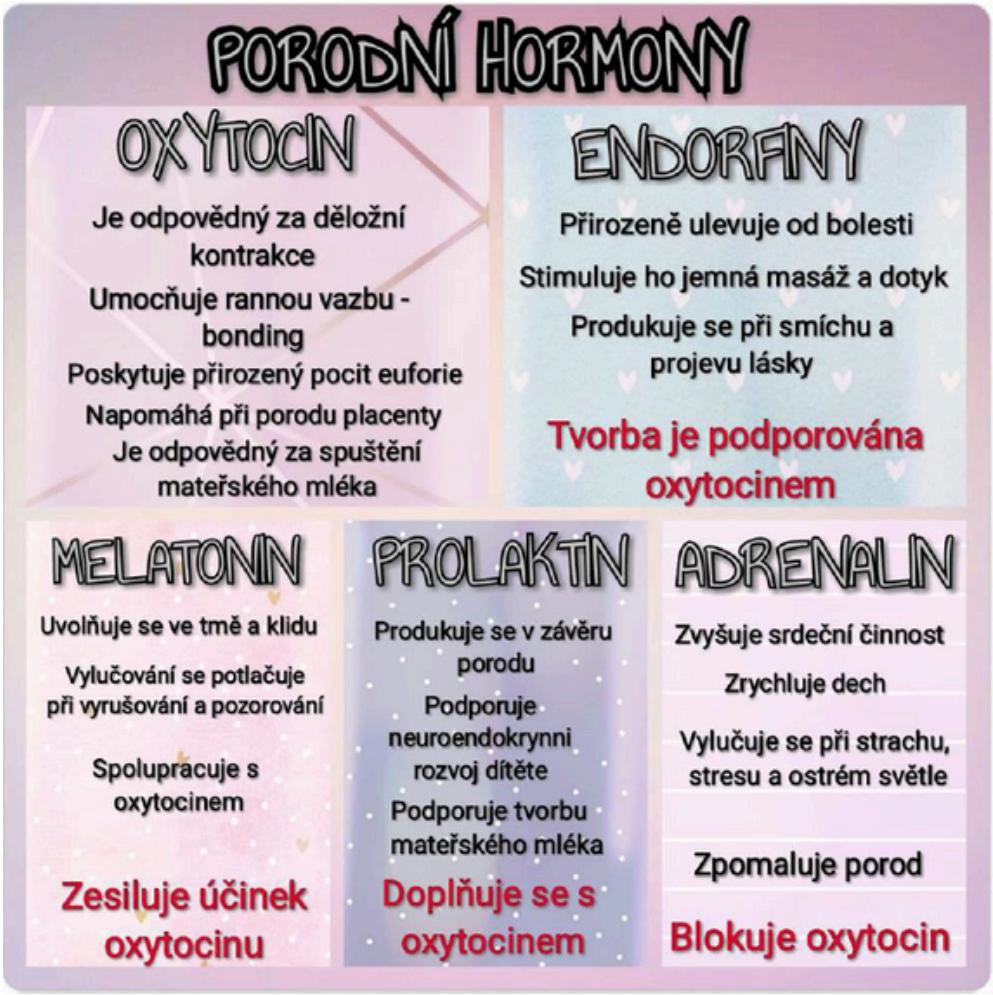
Chřipka: *dávat pozor na teplotu (teplota vyšší než 38 ohrožuje miminko), snižuje se případně paralenem, oscillococcinum*

Čaje k uklidnění nervů a zažívání: *heřmánek, fenykl (protikolikový), mateřídouška, meduňka*
Těhotenská cholestáza*: podpořit játra - řepný kvas, ostropestřec (1 kapsle ob den)*

Pálení žáhy *(děje se u lidí, kteří mají kyselost žaludku sníženou, potřebujeme kyselost pro vstřebávání železa): pohyb na hrudní koš - vytvoření prostoru pro žaludek, který je v 3. trimestru nejvíc utlačovaný, menší porce, ubrat sacharidy, sledovat po jakých jídlech se pálení žáhy děje, nepít alespoň půl hodiny před jídlem, nepít ani při jídle, lžíce jablečného octa s trochou vody před jídlem, aby se kyselost v žaludku zvýšila, panák řepného kvasu před jídlem, nejíst před spaním (cca alespoň 2-3 hodiny), menší porce víckrát za den, mastička Masticha (smůla ze stromu) - po jídle, spát ve vyvýšené pozici*

K masážím či na vyrážky: *levandulový a růžový olej*

Když porod probíhá v klidu, nerušeně a nezasahuje se do něj, pak všechny důležité hormony pracují ve vzájemné spolupráci a tak, jak je to správně



Předporodní tipy

Od 33.t 6 datlí denně *pro zkrácení 1. doby porodní (s jídlem např. po každém jídle 2), kvůli glykémii, prevence krvácivých stavů po porodu, posilují dělohu*

Od 36. tt čaj z maliníku *1 šálek, 37 tt. 2 šálky, 38 tt. 3 šálky denně (pro změkčení a přípravu porodních cest, může významně snížit riziko krvácení během porodu a zkrátit dobu porodních bolestí, pít v období před menstruací, neboť snižuje menstruační bolest) ostružník, jahodník, roibos (hořčík a železo)*

Prevence streptokoka*: lichořeřišnice od 33. týdne (do horké vody pro odpaření alkoholu), nálev bezu zevnitr i vně*

Proti zácpě a pro hladký průběh porodu: *len setý (37 týden - váže na sebe vodu a podporuje trávení – do polévky nebo do jogurtu, hodně rozkousat, zapít, jinak hrozí naopak zácpa, 1xdenně), pozice dřepu se stoličkou (kolena výš, než kyčle) =. prevence hemeroidů, pohyb, dechové cvičení, jemná masáž bříška, teplá vana s epsom solí, vláknina - zelenina, ovoce (se šlupkou - bioovoce), avokádo, čočka, ostružiny, maliny, květák, zelí, švestky, datle, fíky, více tuku (máslo, kokosový olej do pusy), přísun elektrolytů, řepný nebo zelný kvas, probiotika (Smidge), bezkofeinová káva, v poslední řadě klystýr - akutní fáze*

Od 38. tt pupalkový olej *(1 lžička denně pro uvolnění porodních cest, v tobolkách připravuje hladké svalstvo děložního čípku k porodu. Na noc si vložte do děložního hrdla dvě až tři tobolky s pupalkou)*

Milování *- spermie = prostaglandiny, orgasmus = přirozený oxytocin Popíjejte pravidelně čajovou směs maliníku a kopřivy s citrónem.*

Od 39.týdne *můžete popíjet kořeněný nápoj a také čaj z* ***verbeny****.*

Při obavách *si dejte čaj z meduňky, třezalky nebo kozlíku lékařského.*

Nervozita*, strachy, úzkosti: Bachovy květové essence (nejen v těhotneství, ale i u porodu, v šestinedělí)*

Lněné semínko *– 1 lžíce denně připravuje střeva a porodní cesty k porodu. Abyste z lněného semínka dostala co nejvíce cenných látek, rozemelte ho v mlýnku na kávu, pak si jej nasypte do jakéhokoliv jídla (Můžete si také připravit odvar z lněného semínka: Jednu čajovou lžičku lněného semínka zalijete 0,5 l horké vody a ponecháte 15 minut louhovat. Můžete jej přidat do jogurtu nebo ovesné kaše)*

Od 38. tt bylinná napářka *(odvar si dáte do hrnce a posadíte se nad něj. Můžete si jej dát do záchodové mísy a poté si promasírujte hráz např. třezalkovým olejem)*

Pomáhá k otvírání porodních cest *– jasmínový olej (ukončený 37 týden, mazat podbříšek, do koupele)*

Po porodu k hojení hráze: *měsíčkový a třezalkový olej*

Šestinedělí pro dodání výživy, energie: *vývar (plus možno přidat směs z TČM obnova základu), elektrolyty, čaj z goji a datlí (pár medjool datli a hrst goji povařit v litru vody, nechat chvíli louhovat a pak všechno společně rozmixovat. Případně přidat šťávu z citronu)*

Poporodní zácpa: *vývar ze suchých švestek na zácpu po porodu (večer zalijete hrnek sušených švestek, ráno vypijete a švestky můžete sníst*
V době kojení na začátku: fenykl, kmín (prdíky)

Předporodní rituál
Relaxační masáž
Tanec
Zpěv

Homeopatie

- ***Arnica Montana*** *(homeopaty opěvovaná bylinka Prha chlumní) zmírňuje krvácení, zároveň zajišťuje důkladné prokrvení dělohy i placenty a tím ulevuje při porodu od bolestí v kříži, pomáhá při únavě při dlouhém porodu, (5 kuliček nechat rozpustit v 0.5l PET láhvi s neperlivou vodou a popíjet po doušcích); doporučuje se užívat už od 36.týdne těhotenství jako příprava na porod, posiluje obecně celý kardiovaskulární systém (srdce, cévy, žíly, prokrvení pánve) 5 kuliček 1x denně; po porodu urychluje zavinování dělohy, zeslabuje krvácení, hojí poporodní zranění včetně jizvy po císařském řezu (dávkování 1-3x denně 5 kuliček nechat rozpustit v ústech)*

- ***Actaea Racemosa*** *posiluje děložní činnost a pomáhá s účinností děložních kontrakcí při porodu; doporučuje se také užívat od 38.týdne, připravuje děložní sval na kvalitní porodní práci a pomáhá zejména prvorodičkám se strachy před porodem*

Doplňky stravy

- ***Rosita*** *extra panenský olej z tresčích jater (nejdůležitější),*
- ***Vitamin*** *code - raw prenatal (1, 2 trimestr) těhotenský komplex*
- ***Pregnancy and fertility (od 3. trimestru)*** *- Obsahuje lyofilizovaný extrakt z ústřicového masa (40 %), hovězí slezinu (30%), kolostrum (20 %) a játra (10 %)*
- *Natios Magnesium* ***Bisglycinate*** *1000 mg + B6 (odpoledne a večer prorelaxaci)*
- *Natios Magnesium* ***Malate*** *1000 mg plus B6 (ráno na energii)*
- *100% Hovězí* ***Kolagen*** *500 g*
- ***Vitamin C -*** *Acerola, šípek, rakytník*
-

Nepravidelně*:*

- ***Epsomská sůl:*** *obsahuje síran a hořčík, celkové zklidnění a regenerace organismu*
- ***Elektrolyty****, voda se solí, Vápník, Hořčík, Sodík i Draslík - Prevence nadměrného zadržování vody, svalových křečí či poruch srdečního, rytmu, změny nálady, únava či bolesti hlavy*
- ***Vincentka*** *(jód)*
- ***Vitamin D*** *(1000 IU), pokud trpíte deficitem, pak je lepší brát (5000 IU)*

Za sebe produkty doporučuji, protože podléhají nezávislým laboratorním testům a všechny pečlivě vybírá specialistka v preventivní, funkční medicíně a výživě Eva Hajková (https://www.puravia.cz/clanek/4-o-nas). Brala jsem hlavně treščí olej, multivitmin a vitamin D (mám deficit).

V těhotenství NEJSOU vhodné tyto éterické oleje: *routa, pelyněk černobýl, zerav (túje), yzop, máta vodní, saturejka, dobromysl, tymián, hřebíček a skořice. Během prvních 4 měsíců těhotenství se nedoporučuje: bazalka, kafr, šalvěj, yzop, majoránka, myrha, rozmarýna, vavříny a fenykl. Levandule je nevhodná pro přímé vdechování z kapesníku ale do masážní olej u koupelí a aromatizaci místností lze použít*

Homeopatický plán k porodu porodní asistentky Romany:
http://m.svethomeopatie.cz/cs/946-homeopaticky-plan-k-porodu-porodniasistentky-romany

Tipy na Těhotenskou nevolnost

- ***Umeboshi švestky***
- ***Ovesná kaše***
- ***Acidofilní a kefírové mléko***
- ***Kokosová voda***
- ***Ovoce:*** *meloun, banán, jablka*
- ***Teplá voda***
- ***Vlažný čaj*** *(směs pro těhotné, mátový)*
- ***Okurka a voda z okurek***
- ***Slaný kokos, slané ořechy***
- ***Preferovat víc tuk, než cukr***

- ***Jíst průběžně*** *po malých porcích*
- ***Jíst už v posteli*** *a pak v ní ještě chvíli zůstat*
- ***Sladké bublinky*** *(ochucený birell, coca-cola)*
- ***Nebýt hladová****, ale nepřejídat se*
- ***Lehká strava***
- ***Sklenice mléka*** *nebo dvě kalciové tabletky (zneutralizují kyselost žaludku)*

Tipy na Těhotenskou nevolnost

- ***Homeopatie***
- ***Akupunktura***
- ***Čerstvý vzduch***
- ***Práce s psychikou***

- ***Bio šťáva z mladého zeleného ječmene***
  Zdroj vitamínů, minerálů, aminokyselin (posilovač imunity). Čistí, pomáhá při únavě a tvoří zásaditě pH, což je výborné nejen při nevolnostech, ale i proti pálení žáhy.

- ***Dechové cvičení***
- ***Říct si o pomoc***
- ***Pouštění emocí***
- ***Přijetí***
- ***Ladit se na sebe a miminko***
- ***Práce se strachem a odporem***
- ***Odpočinek a spánek***
- ***Chůze***
- ***Pohyb*** *zaměřený na hrudník/střeva*
- ***Polštářem podložená hlava***

- ***Vývar z bio chovů****, silný vývar se zázvorem, Pho bo*
- ***Pikantní thajská polévka***
- ***Vitamín B6*** *(banány, pistácie, slunečnicová semínka, játra)*
- ***Hořčík bisglycinát*** *(doplněk stravy)*
- ***Epsomská sůl do koupele, voda Magnesie***
- ***Tkáňové soli***

- ***Zázvorový čaj***
  (bezpečná dávka v těhotenství jsou 4 g čerstvého zázvoru - rozdělená do 2 dávek - udělat třeba ráno 2g a večer 2g), nastrouhat zázvorový kořen, zalét vodou o cca 80°C, přidat lžičku medu pro zjemnění chuti.
- ***Jemně perlivá voda + citron + sůl***
- ***Elektrolyty***

- ***Inhalační tyčinky***
- ***Esenciální oleje*** *(máta, grapefruit, levandule)*
- ***Tyčinky proti nevolnosti*** *(Nobilis Tilia)*
- ***Pytlík s levandulí***

Tipy na Těhotenskou nevolnost

Tipy na Těhotenskou nevolnost

Jídlo

1. *Jíst průběžně po malých porcích*
2. *Jíst už v posteli a pak v ní ještě chvíli zůstat*
3. *Sladké bublinky (ochucený birell, coca-cola)*
4. *Nebýt hladová, ale nepřejídat se*
5. *Lehká strava*
6. *Tkáňové soli*
7. *Meloun, banán, jablka*
8. *Teplá voda*
9. *Vlažný čaj (směs pro těhotné, mátový)*
10. *Okurka a voda z okurek*
11. *Umeboshi švestky*
12. *Ovesná kaše*
13. *Acidofilní a kefírové mléko*
14. *Kokosová voda*
15. *Pikantní thajská polévka*
16. *Vývar z bio chovů, silný vývar se zázvorem, Pho bo*
17. *Vitamín B6 (banány, pistácie, slunečnicová semínka)*
18. *Hořčík bisglycinát (doplněk stravy, Epsomská sůl do koupele, voda Magnesie)*
19. *Zázvorový čaj (bezpečná dávka v těhotenství jsou 4 g čerstvého zázvoru - rozdělená do 2 dávek - udělat třeba ráno 2g a večer 2g), nastrouhat zázvorový kořen, zalét vodou o cca 80°C, přidat lžičku medu pro zjemnění chuti.*
20. *Bio šťáva z mladého zeleného ječmene (zdroj vitamínů, minerálů, aminokyselin (posilovač imunity). Čistí, pomáhá při únavě a tvoří zásadité pH, což je výborné nejen při nevolnostech, ale i proti pálení žáhy.*
21. *Sklenice mléka nebo dvě kalciové tabletky (zneutralizují kyselost žaludku)*
22. *Čajová směs proti těhotenské nevolnosti s heřmánkem: nálev z heřmánku, meduňky a drcených semen fenyklu a anýzu v poměru 2:2:1:1. 15 minut vylouhovat, pije se vlažný před jídlem 2-3x denně. (anýz i fenykl poskrovnu - nejmenší možná dávka, co zabírá, u rizikových žen (po potratech) lze anýz vynechat.*

Doplňky

1.Homeopatie
2. Akupunktura
3. Čerstvý vzduch
4. Práce s psychikou
5. Inhalační tyčinky
6. Esenciální oleje (máta, grapefruit, levandule)
8. Tyčinky proti nevolnosti (Nobilis Tilia)
9. Pytlík s levandulí
10. Ladit se na sebe
11. Říct si o pomoc
12. Odpočinek a spánek
13. Chůze
14. Pohyb zaměřený na hrudník/střeva
15. Polštářem podložená hlava

Strava v těhotenství

*Nečekejte návod, ale inspiraci k hledání své vlastní **CESTY**. Nejsem odborník na zdravé stravování a doplňky, proto vás chci hned v úvodu odkázat na skvělé knihy o stravování nejen v těhotenství. Pro větší nadšence doporučuji skvělou knihou*

POMALÁ DIETA od Marca Davida.

Slovo dieta je trochu zavádějící. Kniha je o přístupu k léčení našeho vztahu k jídlu, tělu, planetě a duši. Pomáhá změnit způsob, jakým svět nahlíží na jídlo, tělo a zdraví. Už její obsah vybízí k zamyšlení: matebolický význam relaxace, kvality, pozornosti, rytmu, potěšení, myšlenky, příběhu, posvátna.

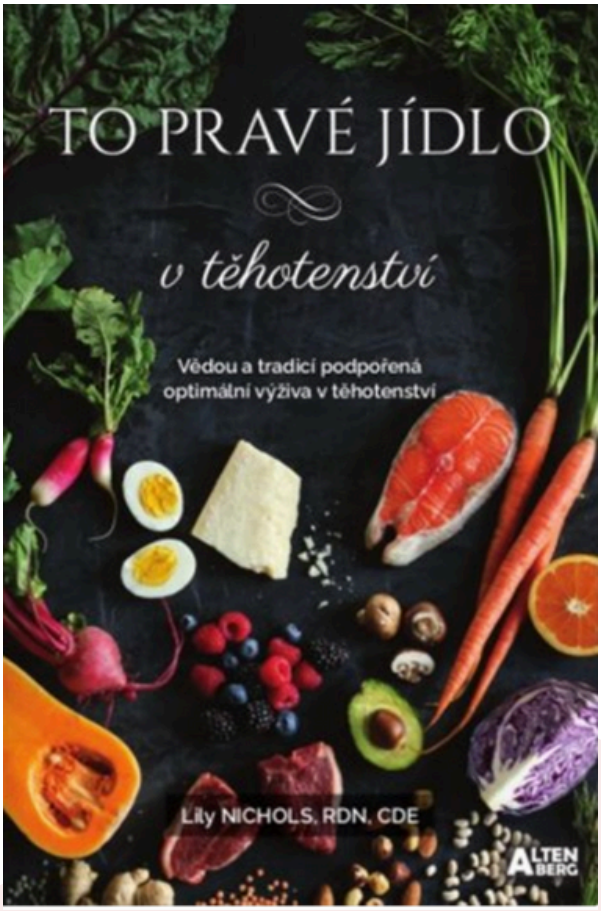
Z mého pohledu... změnit životosprávu v těhotenství můžeme kdykoli. Ta se během 9 měsíců vlivem hormonů mění. Pracovat na kondici u pokročilejšího těhotenství už jde méně. Fígl je v tom, začít se zdravějším životním stylem mnohem dřív než v těhotenství. Ale víme všechny jak nás rychlé tempo dnešní doby nutí místo vaření kupovat zpracované produkty. A co když nás válcuje nechutenství v prvním trimestru? Co když podléháme chutím během celého těhotenství a pokračujeme i v mateřství...? ... najednou zjistíme, že to není až tak o hormonech, ale o cukru, který chutě podporuje nejvíce.

Vyvážená zdravá strava je pro každého výzva. Většinou nás k ní dovede nějaký zdravotní problém. Já našla motivaci až během mateřství, protože mi dlouhé intenzivní kojení a nedostatek spánku odhalily mé slabiny. Do té doby jsem se nestravovala nijak zle, ale byla jsem na jídlo velký lajdák.

Teď jsme v tom celá rodina a je úžasné vědět, jak muže být jídlo LÉKEM na spoustu autoimunitních onemocnění a jak nám formuje naši IMUNITU. Ve STŘEVECH je 80% naši imunity!

*V těhotenství a mateřství potřebujeme tělo vyživovat mnohem více, jelikož odvádíme práci hornika a potřebujeme zásobovat živinami nejen sebe, ale i miminko přes mateřské mléko. To, co během těhotenství jíme se nezanedbatelným způsobem podepisuje na tom, jak se bude po porodu miminko vyvíjet, jakou bude mit imunitu, alergie a ekzémy. V těhotenství si dáváme pozor na to, co jíst nemáme, ale zároveň si dopřáváme to, co bychom normálně toliky nejedly a často sklouzneme ke sladkostem. Chutě mohou být obzvlášt v prvním trimestru všelijaké, a netřeba se trápit. Jakmile ale odezní ten největší **MIŠMAŠ**, nemusíme spořádat na co přijdeme a už vůbec ne jíst za dva. Všechny chutě probouzí již zmiňované sacharidy. Já doporučuji ženám místo dortíku např. banán s vysokoprocentní hořkou čokoládou, které jsou zdrojem **HOŘČÍKU** a **vitamínu B6** (viz tip od Margit v článku). Takových sladkých výživových alternativ je mnohem víc.*
Podstatné je netrápit se a dát tělu to, oč si řekne a s ničím to moc nepřehánět. Pokud máte nějaké kožní problémy nebo víte, že vám nějaké jídlo nedělá dobře, časem vás to ke zdravější alternativě přitáhne samo. Ať už kvůli sobě nebo miminku. Lze mít energii, která vydrží a nenechá vás slídit v lednici, přejídat se nebo mit těhotenskou cukrovku.

Další skvělá kniha je
To pravé jídlo v těhotenství



HOŘČÍK *(Křeče, deprese, úzkosti, migrény a potíže se spánkem, detoxikace, zmírňuje příznaky PMS, tlumí bolesti i křeče během menstruace, přílišné tvrdnutí bříška)*

Pomáhá regulovat energii, nervový systém, svalovou funkci, krevní tlak i hladinu cukru v krvi. Účastní se více než 300 procesů v těle. Naše tělo si jej samo vytvořit neumí, to znamená, že jsme závislí na jeho dostatečném příjmu. Běžná doporučená denní dávka činí u žen kolem 300mg (v těhotenství a při kojení kolem 350mg) a u mužů 350-400mg za den. Obecně se uvádí 375mg/den.

Potraviny s významným obsahem hořčíku

Kakao, avokádo, banán, datle, paprika, špenát, i luštěniny jako je cizrna, mungo fazolky, vařená čočka a hrách. Ořechy (mandle, kešu, vlašské..) i semínka (lněná, chia, slunečnicová). Vařená kuřecí prsa a losos. Pohanková mouka, ovesné vločky, bulgur a quinoa. Bylinky - tymián, kurkuma a mletý zázvor.

Doplňky stravy

Hořčík bisglycinát (odpoledne, večer)
Má uklidňující účinek, čehož je mimo jeho ostatní běžné účinky (na křeče, syndrom neklidných nohou..) dobré využívat také při relaxaci, úlevě při stresu - protože snižuje kortizol - stresový hormon. A na podporu kvalitního spánku.

Hořčík malate (ráno)
Hořčík vázaný kyselinou jablečnou. Podporuje produkci energie, tedy je výborný při únavě, či ráno na povzbuzení - prostě dobíjí baterky

EPSOMSKÁ SŮL - SÍRAN HOŘEČNATÝ *(od značky Allnature) Přidává se do koupele a má příznivý efekt nejen při bolesti svalů, ale také naše tělo přirozenou formou detoxikuje. Vstřebává se skrze naší kůži a touto formou má výborné účinky.*

Bolestivá menstruace *- cca tři dny před menstruací dělat koupele s přídavkem Epsomské soli (také forma hořčíku, nejlépe 1 až 2 hrnky soli do vody ve vaně přidat). Cca týden před a do poloviny vašich dnů menstruace užívejte hořčík bisglycinát (nejlépe večer) a železo (**nejlépe ráno).***

CHLORID HOŘEČNATÝ - HOŘČÍKOVÝ OLEJ
Bývá dostupný formou olejů ve spreji - do těla se vstřebává skrze naší kůži a má výborné účinky při křečích.

Potraviny s významným obsahem železa

ROSTLINNÉ ZDROJE
Ořechy – kešu, pistácie, arašídy, Celozrnná mouka, Sušené ovoce – meruňky, švestky, datle, fíky, rozinky Luštěniny – čočka, fazole, cizrna, Červená řepa, pórek, Mořské řasy
Pšeničné klíčky, otruby

ŽIVOČIŠNÉ ZDROJE
Vepřová, telecí a hovězí játra
Maso – nejvíce hovězí, dále vepřové Vaječný žloutek, Mořské plody – ústřice
Zdroj: Bylinky pro děti a maminky (Magdalena Staňková-Krohnová)

Potraviny s významným obsahem vápníku

pravidelné zařazování potravin s významným obsahem vápníku by mělo pomoci deficitům předcházet

ROSTLINNÉ ZDROJE
vlašské ořechy, mandle, lískové ořechy, mák, makové mléko, sezamová semínka, Chija semínka, kapusta, květák, brokolice, mořské řasy, sušené fíky, tofu

ŽIVOČIŠNÉ ZDROJE
mléko a mléčné výrobky, tvrdé sýry (zejména Parmazán), sardinky, Tuňák, losos, šproty

Potraviny a jejich působnost

MANDLE
Nedostatek hořčíku, vápníku, draslíku může způsobit v těhotenství křeče v lýtkách, zejména v posledních měsících těhotenství. Proto jezte často loupané mandle.

BANÁNY
Pokud trpíte nauzeou a chce se vám po ránu zvracet. Banán nastolí rovnováhu minerálů.

BROKOLICE
Při těhotenské cukrovce a také snižuje únavu.

FAZOLE
Obsahují železo, draslík zinek, fosfor a kyselinu listovou. Komplexní zdroj bílkovin, vlákniny, sacharidů.

MALINY
Antioxidant – čím tmavší malina, tím lepší.

*Přírodní oxytocin **DATLE**:*
Čtyři týdny před porodem ale můžete zhřešit a dopřát si denně 4 – 5 datlí. Obsahují přírodní oxytocin a je dokázáno, že datle pomáhají k přirozenému porodu. Dodávají energii ze slunce, oxytocin a příjemnou pohodu.

Knihy

ZNOVUZROZENÝ POROD – Michel Odent
V celosvětovém hnutí za reformu a humanizaci zážitku porodu je jen velmi málo důležitých mezníků. Kniha doktora Michaela Odenta "Znovuzrozený porod" je však jedním z nich. Do světa, v němž se porod ve většině nemocnic stal noční můrou složenou z chemických a technologických intervencí, prováděných ve jménu bezpečnosti, ale bez jediného náznaku vědeckého důkazu, který by ukázal, že takovéto zásahy matce a dítěti prospívají, vnáší dr. Odent smysl pro zdravý rozum.

HYPNOPOROD - Marie F. Mongan
Česká republika patří k zemím, kde se většina žen porodu bojí. Často nemají jiné přání, než ho mít rychle za sebou. To první, co většinu dnešních žen v souvislosti s porodem napadá, je vědomí rizika a hrůza z bolesti. Autorka neprosazuje hypnoporody za přítomnosti odborného hypnotizéra, nýbrž vede každou jednu ženu ke schopnosti autohypnózy. Nejde tu o nic víc než o nejhlubší uvolnění, relaxaci, vnoření se do vlastního těla za současného odpojení racionálního vnímání, které umí spolehlivě zastavit jak orgasmus, tak spontánní porodní proces. Možná s autorkou nebudeme ve všem souhlasit, přesto připomíná podstatné. Těhotným a rodícím ženám skrytou moudrost a sílu jejich těl a těm, kdo o nastávající matky pečují, důležitost respektu a empatie.

Co je pro mě dobré? Důležitá rozhodnutí v těhotenství a při porodu ´Sara Wickhamová´
Kniha Co je pro mě dobré: Důležitá rozhodnutí v těhotenství a při porodu od Sary Wickhamové pomáhá už 20 let rodičům s rozhodnutími ohledně předporodní a porodní péče. Rozhodnutí, která děláme ohledně těhotenství a porodu mohou zcela zásadně ovlivnit naše další životy, prožívání, zdraví, a týká se to celé rodiny. Mnoho z těchto rozhodnutí je ale velmi složitých, matoucích a zahlcujících. Celé je to ztížené i tím, že sice žijeme ve světě přehleceném informacemi, názory a volbami, kdy ale mnoho z těchto informací nebere ohledy na potřeby žen. Kniha Co je pro mě dobré: Důležitá rozhodnutí v těhotenství a při porodu popisuje různé perspektivy a rozebírá možnosti, které jsou ženám v průběhu těhotenství nabízeny. Přináší tipy, nástroje a informace pomáhající učinit s klidem důležitá rozhodnutí a poznat, která z cest je vhodná právě pro vás.
Dr. Sara Wickham PhD, RM, MA, PGCert, BA(Hons) je porodní asistentka, učitelka, spisovatelka a nezávislá výzkumnice, která svůj čas dělí mezi přednášky, psaní, výuku, online kurzy a živé semináře, poradenství a vytváření pomůcek pro porodní asistentky a průvodkyně narozením.
Sara žila a pracovala ve Velké Británii, USA a na Novém Zélandu, byla redaktorkou tří odborných časopisů a přednášela ve více než dvaceti pěti zemích po celém světě.

Aby porod nebolel - Lucie Suchá Groverová, Radek Suchý Grover
Jde především o osobní příběh, na jehož počátku si autorka jako budoucí matka klade otázku: Proč by měl porod bolet? Nevšední otázka, za kterou následuje nevšední příběh ženy, maminky, matky. Publikace upozorňuje například na možnost psychosomatických vlivů při těhotenských, porodních a poporodních potížích či komplikacích, vliv předchozích generací na současné těhotenství, porod, kojení. Zmiňuje téma přirozené antikoncepce a nabízí etymologický výklad. V neposlední řadě připomíná, že těhotenství a porod není nemoc, ale přirozený fyziologický proces.

Kniha si neklade za cíl předkládat jakýsi univerzální porodní návod, konkurovat práci a postupům porodníků, porodních asistentek, dul či jiným spřízněným profesím. Nenajdete v ní ani potravinová doporučení , fyzická cvičení...zkrátka to, co si můžete najít v knihách mnohých úžasných autorek a autorů. Jejím smyslem je předat osobní zkušenost. Nabídnout poněkud jiný úhel pohledu. Představit těhotenství a porod jako práci na sobě

Dítě jako šance pro Tebe - Zdeňka Jordánová
Tvoje dítě jako šance pro tebe je kniha o velké příležitosti dozvědět se o sobě něco nekonečně cenného. Vše, co jsme svoje dítě naučili, poznáme v jeho životě. Již nikdo nás nikdy nebude mít tolik rád, jako naše dítě. Již nikdy nás nikdo nebude tolik potřebovat. A nikdy nám již nikdo nebude tolik věřit, jako naše dítě... Využijte tu příležitost. Pochopte a poznejte sami sebe skrze vaše dítě.

Hovory s porodní bábou – Jana Doležalová
Kniha nabízí pohled na těhotenství a porod prostřednictvím rozhovoru se známou porodní asistentkou Ivanou Konigsmarkovou, která třicet let pomáhá přivést děti na svět. Témata jsou řazena chronologicky od otěhotnění přes těhotenství k porodu a šestinedělí. Porodní asistentka hodnotí kontroverzní problémy dnešních těhotných - genetické testování, přístup medicínský kontra přírodní, epidurální anestezii, rozmáhající se počet porodů císařským řezem... Zamýšlí se nad úlohou porodních bab v životě ženy, mluví o zkušenostech z porodnictví v zahraničí, o pokusech prosadit u nás individuální péči o těhotné...

Zdravé těhotenství přirozený porod – Ingeborg Stadelmann
(Německá samostatná porodní asistentka využívá svých bohatých zkušeností, které nasbírala během více než dvacetileté praxe, aby v knize Zdravé těhotenství, přirozený porod ženám poradila jak nenásilně řešit běžné zdravotní potíže. Nabízí ověřené praktické návody, jak v těchto obdobích využít bylinek, homeopatických přípravků a éterických olejů.

Mámě - Vanda Schreierová

Tato kniha je psána především pro mámy s cílem, aby v sobě objevily své mateřské já. Knížka plná informací, faktů, triků a také jiných úhlů pohledů na péči o miminka a děti. Autorky působí jako lektorky a poskytují skupinové i individuální kurzy pro rodiče. Denisa vyrábí šátky na nošení dětí Mamalatté a Vanda je zakladatelka úspěšného portálu vanickovani.cz. Na danou problematiku se vždy dívají komplexně, berou v úvahu moderní závěry vědních disciplín, a své poznatky využívají v praxi lektorek i matek.

S LÁSKOU O DĚTSKÉM SPÁNKU - Mgr. et Bc.Lenka Medvecová Tinková

Kniha S láskou o dětském spánku přistupuje k spánku s láskou a s ohledem na individualitu nejen dětí, ale i rodičů a respektuje specifika našeho českého a slovenského prostředí. Provedu vás světem dětského spánku tak, jak ho znám ze svého oboru antropologie a hlavně svého vlastního dlouholetého výzkumu a práci s tisíci rodinami v České republice a na Slovensku.

Handling & Nošení dětí - Vanda Schreierová

Máte malé miminko nebo se na něj teprve těšíte a nevíte, jak na něj? Nejste si jistá, váháte, jak miminko zvedat a nosit v náručí tak, aby mu to bylo příjemné? Zajímá vás koupání, přebalování, oblékání, polohy k odříhnutí, masáž bříška a polohy k držení v náručí? Knížka je plná postupů, způsobů, ukázek, rad a tipů pro péči, vývoj a cvičení s miminkem až do prvních narozenin. Dozvíte se také, proč nosit své miminko v šátku či nosítku, a najdete tu i návody, jak správně šátek vázat. V knížce dále naleznete vhodné a nevhodné pomůcky pro dítě, psychomotorický vývoj miminka a jeho milníky, cvičení pro rodiče k posílení a uvolnění zádových svalů. Vše jednoduše, stručně, věcně, lidsky s láskou a rozumem v hrsti. Založeno na poznatcích z kinestetiky, fyzioterapie a také antropologie.

Radost ze zdravých dětí - Preventivní i léčebná strava pro celou rodinu + DVD

(Vladimíra Strnadelová a Jan Zerzán)

Vychováváme děti a rosteme s nimi – Naomi Aldort

Kniha respektované americké terapeutky a rodinné poradkyně představuje ucelený koncept výchovy, kde nedominuje ani rodič ani dítě a namísto mentorování, ovládání a manipulace je s dítětem zacházeno s úctou a respektem. Nejen teoreticky, ale i na mnoha příkladech z praxe zjistíme, že svým dětem můžeme důvěřovat a bezpodmínečně je milovat. Pouze se musíme zbavit starých naučených a nefunkčních vzorců chování.

Moudrost ranného dětství – Aletha Solterová
praktická pomůcka pro moderní rodiče, kteří po dobách „racionálního“ rodičovství minulých desetiletí opět dopřávají sluchu hlasu svého srdce a objevují v sobě netušené a leckdy skryté možnosti intuitivního rodičovství vycházejícího z přirozené empatie pro malé dítě. Je to rodičovství, které se citlivě nechá vést potřebami dítěte už od nejčasnějšího dětství a jejich projevy a má plnou důvěru nejen ve vlastní schopnosti, ale i v kompetenci dítěte být aktivním partnerem v onom od samého počátku se rozvíjejícím „andělském kruhu“ vzájemných podnětů a odpovědí, z nichž se během prvních měsíců života postupně vytváří jedinečný vztah mezi dítětem a jeho klíčovou pečující osobou – bezpečné přilnutí.

Nenuťte mě na nočník! - Miloš Velemínský
Malé dítě potřebuje čas, aby se naučilo udržovat moč a stolici. Netrpělivost rodičů, nerespektování individuálního zrání potomka a uspěchaná výchova k „suchým“ nocím se mohou vymstít stresem. Dalším zdrojem stresu jsou například konflikty v rodině nebo citové zanedbávání. U takto stresovaného dítěte se pak enuréza a enkopréza mohou rozvinout se všemi důsledky a vnášet další nepohodu do života celé rodiny.

Film

Mimina *http://www.csfd.cz/film/271175-mimina/prehled/*

TIPY / KONTAKTY Dvě duše na jógamatce / po porodu

https://docs.google.com/spreadsheets/d/1_eF6XpdERYxgyrW0HpJKU64f9c4M8yGudWB_76WHjgM/edit#gid=0