

Rozruszaj się po porodzie

Tuż po porodzie twoje ciało jest dalekie od ideału, choć wcześniej przypuszczałaś, że będziesz wyglądać zdecydowanie lepiej. Minie jeszcze trochę czasu, zanim powrócisz do swojej dawnej formy i figury. Ale ćwiczyć możesz zacząć już teraz.

Czy wiesz, że jeszcze niedawno pozwalano kobiecie wstać 2 tygodnie po porodzie? Teraz jest zupełnie inaczej. To dlatego, że ruch przyspiesza powrót do formy, poprawia samopoczucie, zapobiega zakrzepicy żyłnej, łagodzi zaparcia, przyspiesza gojenie ran i pobudza przemianę materii. Na początku nie forsuj się jednak, to niewskazane. Potraktuj swoje ciało łagodnie - przecież ostatnie miesiące zostało poddane naprawdę wielkiej próbie. Zobaczysz, że powoli, małymi krokami uda ci się sprawić, że znów będziesz mogła poczuć się w nim tak dobrze jak kiedyś.

Jak pewnie już wiesz, połóg trwa sześć tygodni - to czas potrzebny, by twój organizm przestawił się znów na swój zwykły tryb, gdy służył przede wszystkim tobie (choć jeśli karmisz piersią, jeszcze jakiś czas wcale tak nie będzie). Dzięki ćwiczeniom powoli wrócisz do dawnej formy.

Kiedy będę mogła wstać po porodzie?

Po porodzie naturalnym będziesz mogła wstać po około dwóch do sześciu godzin. Przez ten czas będziesz pod opieką położnej, która sprawdzi, jak obficie krwawisz i skontroluje twój stan po wysiłku, jakim był poród. Uważaj jednak na siebie, kiedy będziesz się podnosić. Choć może ci się wydawać, że czujesz się już dobrze, może ci się zakręcić w głowie. I nic dziwnego, bo twój organizm wykonał wielką pracę, a poza tym stracił dużo krwi. Dlatego zanim po raz pierwszy wstaniesz, poproś, by pomogła ci położna.

Po cięciu cesarskim w znieczuleniu ogólnym powinnaś wstać i zrobić kilka kroków po około 6-8 godzinach od operacji - oczywiście nie sama, tylko pod opieką położnej. To ważne, bo pomaga zapobiec zakrzepom i zatorom naczyniowym. Nie bój się i staraj się wyprostować - szew na pewno nie puści. Zaleca się wstawanie z łóżka następującą metodą: najpierw przekręć się na bok opuść nogi i podpierając się na rękę powoli wstawaj. Jeśli miałaś znieczulenie zewnątrzoponowe będziesz mogła wstać po 2-6 godzinach, natomiast po znieczuleniu podpajęczynówkowym –dopiero po 12 godzinach.

Kiedy zacząć ćwiczyć?

Pierwsze ćwiczenia nie tylko możesz, ale nawet powinnaś zacząć robić już drugiego dnia po rozwiązaniu. Po ciąży i porodzie mięśnie brzucha i dna miednicy są nadmiernie rozciągnięte, a mięśnie zwieraczy rozluźnione. Jeśli w porę o nie

zadbasz, możesz później cierpieć na wysiłkowe nietrzymanie moczu (to oznacza, że możesz popuszczać np. podczas kichnięcia) lub mieć bóle krzyża.

Pierwsze ćwiczenia w pozycji leżącej powinny być skierowane na poprawę krążenia obwodowego- np. krążenia , zaciskanie, zgięcia, wyprosty stopami i dłońmi.

Ważne są ćwiczenia oddechowe wzmacnianie mięśni krocza.

Jeśli jest taka potrzeba zaleca się wykonywać ćwiczenia poprawiające laktację- np. leżenie lub siedzenie, dłonie złożone przed klatką piersiową , napieranie dłoni na dłoń- z wytrzymaniem około 3 sekund-powtarzaj 20 razy.

Po mniej więcej 6-ściu dniach można rozpocząć ćwiczenia na skośne mięśnie brzucha np. leżenie tyłem, nogi ugięte, ręce na kark- unoszenie lewego barku i głowy, powrót, to samo drugi bark-5 razy na stronę.

Po porodzie fizjologicznym typowe ćwiczenia na mięśnie brzucha można rozpocząć po 4-rech tygodniach , po cesarskim cięciu po 6-ściu tygodniach np. leżenie tyłem, nogi zgięte ręce na kark-unoszenie głowy, barków, z łokciami skierowanymi na zew.- 20 razy i więcej.

Należy dodatkowo zadbać o kondycję pleców-w trakcie karmienia, częstego noszenia dziecka, pochylania często dochodzi do bóli przeciążeniowych. .Staraj się zachowywać prawidłową postawę : chodź wyprostowana, patrz przed siebie, ściągaj łopatki, napinaj mięśnie brzucha I pośladki. Unikaj skłonów plecami to znaczy sięgając po coś na dole uginaj nogi, plecy trzymając względnie proste, siedząc podpieraj dolną część pleców- nawet podkładając sobie poduszkę, stojąc przenoś ciężar ciała raz na jedną raz na drugą nogę.

Wykonuj ćwiczenia odciążające plecy np.

Leżąc tyłem, nogi zgięte przechylaj nogi na boki, z kolanami podciągniętymi rękami do brzucha kołysz Sie na boki, w klęku podpartym –koci grzbiet, w ukłonie japońskim-rozciągaj, relaksuj plecy.

Czy pływanie to dobre ćwiczenie po porodzie?

Pływanie to jedna z najkorzystniejszych dyscyplin sportu, również dla młodych mam. Poza tym zwiększa wydzielanie endorfin, czyli hormonów szczęścia. Jeśli robiłaś to wcześniej i lubisz pływać, możesz to robić także po porodzie, gdy zagoi ci się rana (krocza lub po cesarce) i przestaniesz krwawić, więc nie wcześniej niż po 4-6 tygodniach od porodu. Możesz pływać dowolnym stylem - pływanie angażuje bardzo dużo grup mięśniowych i to jego główna zaleta. Każdy styl pomaga na coś innego: pływając na plecach, wysmuklasz nogi, wzmacniasz brzuch, grzbiet i ramiona, a żabką - pracujesz nad kształtem piersi i szczupłymi udami. Kraul dobrze modeluje pośladki.

Dobre są również ćwiczenia w wodzie: maszerowanie, wymachy nóg, krążenie ramionami pod wodą, wyskoki nad wodę z obrotem tułowia. Ćwicząc w wodzie musisz pokonać dodatkowo opór wody - to świetnie modeluje sylwetkę

Kiedy mogę zacząć intensywne ćwiczenia typu aerobik, bieganie?

Najbezpieczniej będzie odczekać całe sześć tygodni, a nawet dłużej - w tym czasie powinnaś naprawdę łagodnie traktować swoje ciało. Jeśli chcesz ćwiczyć sama, najlepiej zacznij od szybkiego marszu, przechodząc stopniowo od energicznego chodu do truchtu. Potem dodaj ćwiczenia mięśni brzucha, a na końcu aerobik, który wymaga już dobrej kondycji (lub inne intensywne ćwiczenia). Pamiętaj, że wysiłek trzeba dawkować stopniowo!

Możesz też zapisać się na zajęcia dla kobiet po porodzie - coraz częściej można na nie chodzić razem z dzieckiem. To wygodniejsze, bo masz od razu zorganizowany czas i nie musisz się martwić wymyślaniem ćwiczeń. Specjalista dobierze odpowiednie dla ciebie ćwiczenia, układając ci program treningowy. Informacji o takich zajęciach szukaj np. w szkole rodzenia, na tablicy informacyjnej szpitala, w którym rodziłaś.

Czy o zgodę na trening powinnam zapytać mojego lekarza?

Tak. Bez konsultacji z lekarzem możesz wykonywać tylko łagodne ćwiczenia, typu wciąganie pępka czy ćwiczenia Kegla, intensywny trening zacznij dopiero po konsultacji z lekarzem. Najlepiej zapytaj o to swojego ginekologa, gdy pójdziesz na kontrolę po sześciu tygodniach od porodu.

Jak szybko będą efekty?

Jeśli codziennie będziesz wykonywać nawet nieforsowne ćwiczenia, powrót do dawnej figury jest możliwy nawet w ciągu trzech miesięcy od porodu (jeśli po ciąży nie przybyło ci naprawdę dużo kilogramów), choć mięśnie brzucha mogą jeszcze nie odzyskać dawnej sprężystości. Warto stopniowo wydłużać czas treningu, ponieważ więzadła są wciąż rozciągnięte i miękkie. Ale pamiętaj, by zawsze przerwać ćwiczenia, jeśli czujesz ból lub zmęczenie.

I pamiętaj, że ćwiczyć możesz wszędzie. Chodząc rytmicznie na spacerach z maluchem i regularnie oddychając, napinając mięśnie brzucha i pośladków podczas prac domowych czy mycia zębów. Spróbuj też na małych dystansach zrezygnować z jeżdżenia autobusem i samochodem. I zamiast tego chodź na piechotę.

Co robić, by ćwiczenia były skuteczne?

Liczy się przede wszystkim to, czy ćwiczysz regularnie, a nie ile potu wylejesz podczas jednego treningu. Warto ćwiczyć krótko, ale za to często. Ćwicz, kiedy

możesz, nawet po 10 minut 2-3 razy dziennie. I wsłuchuj się w swój organizm. Zmiany jakie spowodowała w nim ciąża sprawiają, że męczysz się teraz szybciej niż kiedyś. Jeśli masz zawroty głowy, mroczki przed oczami, przyspieszone tętno (powyżej 140 uderzeń na minutę), przerwij gimnastykę. Po dłuższym odpoczynku spróbuj ćwiczyć ponownie, ale w wolniejszym tempie.

Pierwsza gimnastyka:

Drugiego dnia po naturalnym porodzie możesz zacząć ćwiczyć mięśnie dna miednicy i brzucha, a także stopy. Po cesarskim cięciu ćwicz stopy i mięśnie dna miednicy, a położna powie ci, jak się poruszać, żeby na bliźnie nie zrobiły się zrosty (w leżeniu na plecach delikatnie przekładaj ugięte lekko nogi z jednej strony na drugą). Intensywniej mięśnie brzucha będziesz mogła ćwiczyć dopiero po około sześciu tygodniach, gdy lekarz uzna, że blizna na tyle się już zagoiła, że taki trening będzie bezpieczny.

Ćwiczenia mięśni dna miednicy: kilka razy dziennie wykonuj ćwiczenia Kegla, możesz zacząć już 24 godziny po porodzie. Napinaj mięśni okolic pochwy, ujścia cewki moczowej i odbytu tak jakbyś chciała powstrzymać oddanie moczu.

Wytrzymaj tak przez 5-10 sekund i rozluźnij mięśnie. Z każdym dniem zwiększaj siłę napinania i liczbę powtórzeń. Możesz ćwiczyć wszędzie: podczas spaceru, gotowania obiadu czy karmienia dziecka. Jeśli tuż po porodzie krocze jeszcze bardzo cię boli, drętwieje, a szwy ciągną, powstrzymaj się jeszcze od gimnastyki. Ale co jakiś czas próbuj.

Co dają: przeciwdziałają mimowolnemu popuszczaniu moczu

Ćwiczenia stóp: na przemian zginaj i odginaj stopy w kostce jak przy pedałowaniu, a także zataczaj stopami kółka w prawo i w lewo. Możesz tak ćwiczyć co godzinę.

Co dają: zapobiegają puchnięciu nóg i poprawią krążenie

Ćwiczenia mięśni brzucha: najłagodniejszym ćwiczeniem (dla kobiet po porodzie naturalnym) jest wciąganie brzucha podczas wydechu (tzw. wciąganie pępka), utrzymanie tej pozycji przez kilka sekund i odprężenie. Później możesz wykonywać nożyce, rowerek lub w pozycji leżącej na plecach unieś tułów, podpierając się łokciami i przyciągaj nogi do brzucha.

Co dają: wzmocnią mięśnie brzucha

Niestety, ćwiczenia fizyczne nie są lekiem na całe pociągowe zło. Wygląd skóry na brzuchu nie zależy tylko od sprężystych wygimnastykowanych mięśni. Ważna jest też elastyczność skóry oraz grubość tkanki tłuszczowej. A to są cechy genetyczne. Trening nie wygładzi skóry i nie usunie rozstępów. Do tego potrzebna jest specjalistyczna pielęgnacja, a nawet zabiegi w gabinecie kosmetycznym.

Aleksandra Sobieraj

Konsultacja: Agnieszka Grochowska, fizjoterapeutka, prowadzi "Studio Zdrowia", gdzie zajmuje się gimnastyką i masażem dla kobiet w ciąży i po porodzie, współprowadzi zajęcia w szkole rodzenia w Instytucie Matki i Dziecka