

# POPORODNA TELOVADBA ZA BOLJŠE POČUTJE



NEKATERIM MAMICAM PO PORODU NITI NA MISEL NE PRIDE, DA BI TELOVADILE, MEDTEM KO DRUGE KOMAJ ČAKAJO, DA BI SE LAHKO VRNILE K SVOJI PRILJUBLJENI VADBI. V KATERI SKUPINI SE PREPOZNATE? TELOVADBA PO PORODU JE PRIPOROČLJIVA IN POMEMBEN DEL SKRBI, KI JO MORATE POSVEČATI SEBI. A LOTITE SE JE POSTOPNO, PREVIDNO IN V DOGOVORU Z ZDRAVNIKOM.

## TELOVADITI ALI NE TELOVADITI?

Nosečnost ima na žensko telo velik vpliv. Čeprav ste morda slišale zgodbo o prijateljičini sorodnici, ki je imela dva tedna po porodu povsem raven trebuh in nasploh manekensko postavo, naj to ne bo vaš cilj. Vaše telo je 9 mesecev gostilo čudež narave, ki sedaj počiva v vašem naročju in povsem normalno je, da potrebuje nekaj časa, da se spet povrne v svojo prejšnjo obliko.

## KDAJ ZAČETI S TELOVADBO?

Če vas porod ni popolnoma izčrpal, vam bodo že v porodnišnici pokazali nekaj vaj, ki so po porodu najbolj priporočljive.

Te prve vaje so tiste, s katerimi boste postopoma začele krepiti trebušno steno in je priporočljivo, da jih izvajate tudi, ko se iz porodnišnice vrnete domov. Če vam jih ne pokažejo, prosite sestro, da vam ona ali fizioterapevtka pokažeta vsaj vaje za globoko trebušno mišico. Prav tako lahko te vaje izvajate vse porodnice, tudi tiste, ki imate šivan presredek. Če ste rodile s carskim rezom, vam bodo praviloma že v porodnišnici svetovali, katere vaje lahko izvajate. Morda vam bodo priporočili, da počakate, dokler vam ne odstranijo šivov – običajno osmi dan po operaciji.

Ko nastopi obdobje šestih tednov po porodu (po prvem pregledu pri ginekologu), nadaljujte s krepilnimi vajami za mišice medeničnega dna in trebušne mišice, pričnite pa krepiti tudi vse ostale mišice telesa. Če zdravnik ugotovi, da ste si po porodu popolnoma opomogle, lahko začnete s svojo običajno športno dejavnostjo. Če okrevate po carskem rezu, vam bo zdravnik športno aktivnost verjetno svetoval šele 10 do 12 tednov po porodu.



Telovadite toliko, kolikor zmorete. Pazite, da si z vajami ne povzročate bolečin in vadbo stopnjujete počasi in nežno. Nikar od sebe in svojega telesa ne zahtevajte preveč.



# VPLIV TELOVADBE NA VAŠE TELO IN POČUTJE PO PORODU

## 1. KREPITEV TREBUŠNIH MIŠIČ

Trebušne mišice so zaradi nosečnosti ohlapne in raztegnjene, na vaše telo pa imajo veliko večji vpliv, kot si morda mislite. Močne trebušne mišice so dobra opora notranjim trebušnim organom. Ko krepite mišice, preprečite povešanje organov. Trebušne mišice držijo medenico v pravilnem položaju. S pomočjo močnih trebušnih mišic dosegate pravilno telesno držo in preprečujete bolečine v hrbtenici.

## 2. S TELOVADBO IZBOLJŠATE KRVNI OBTOK

Dobra prekrvavitev je zelo pomembna, saj se zato zmanjša možnost nastanka krvnih strdkov, poškodovana tkiva pa se hitreje celijo.

## 3. TELOVADBA TUDI SPROŠČA

Telovadba nima le ugodnih fizičnih učinkov, pač pa zmanjšuje tudi duševno napetost. Po tem, ko si boste vzele čas za vadbo in s tem naredile nekaj zase, se boste počutile bolje. Tudi spremembe, ki jih bo telovadba sčasoma pustila na telesu, vam bodo dobro dele.

## KAKO NAJTI ČAS ZA TELOVADBO?

Če menite, da vaš dojenček okupira 120 % vašega časa, prav gotovo niste edine. A tu pomembno vlogo odigrajo vaši partnerji. Naj bo čas, ki ga ve posvetite telovadbi in svoji negi, čas, ki ga partner preživi z malim navihancem. Zdrave in zadovoljne boste lahko veliko bolje skrbale za dojenčka in se posvetile tudi partnerju.

## POMEMBNO JE, DA Z VADBO PO PORODU NE PREHİTEVATE

Vsako pretiravanje, še posebej, če že pred in med nosečnostjo niste bili v zavidljivi kondiciji, vam lahko škoduje. Preutrujenost lahko povzroči tudi izgubo mleka, česar gotovo ne želite, če dojite. Zato pazite, da je intenzivnost in količina vadbe prilagojena vaši aktivnosti med nosečnostjo in trenutnemu počutju.



# NAPOTKI PRED ZAČETKOM ŠPORTNE VADBE

## NEKAJ NASVETOV:

- Ne vadite, če ste utrujene. Počitek je pomemben!
- Če dojite, vadite po dojenju. Med vadbo nosite ustrezen nadržek, ki bo vašim povečanim prsim nudil primerno oporo.
- Pijte pred vajami in po njih, da preprečite dehidracijo. Ne pozabite na zadostno nadomeščanje tekočine in ustrezno prehrano, saj je to odločilnega pomena pri zagotavljanju zadostne količine mleka.
- Poskrbite tudi za ustrezno krepitev mišic rok. Zaradi nege otroka so zelo obremenjene mišice rok in ramenskega obroča.
- Če jih boste okrepile, boste otroka lažje dvigovali, nosile, držale ...
- Nikoli ne dvigujte bremen z upognjenimi hrbtom. Težkim bremenom se izogibajte vsaj dva meseca po porodu. Leže na hrbtu nikar ne dvigujte obeh nog hkrati.
- Iz ležečega ali sedečega položaja vstajajte počasi.
- Izogibajte se dolgotrajnemu stanju.
- Pomembna je pokončna drža – hodite vzravnano.

VADITE VSAJ 2- DO 3-KRAT TEDENSKO, VAJE ZA TREBUŠNE MIŠICE IN MIŠICE MEDENIČNEGA DNA (KEGLOVE VAJE) PA IZVAJAJTE VSAK DAN VSAJ ŠEST MESECEV PO PORODU.

## KEGLOVE VAJE

Če s Keglovimi vajami niste začele pred porodom, je zdaj skrajni čas, da se jih naučite.

Nosečnost je obdobje, ko pri ženski nastopijo velike hormonske spremembe in ko narašča teža noseče maternice. Mišice medeničnega dna so bolj raztegljive, ker se pripravljajo na porod. Včasih začno zaradi različnih vzrokov tudi popuščati. Temu sledi neprijetno uhajanje urina predvsem ob naporu, kašlju ali smehu.

Mišice medeničnega dna boste okrepile prav s Keglovimi vajami. Najlažje jih preizkusite tako, da prekinete curek urina. Mišice, ki vam pri tem pomagajo, so mišice medeničnega dna, ki jih morate aktivirati med izvajanjem vaj.

Keglove vaje izvajate 3-5-krat na dan. K sreči jih lahko izvajate med dojenjem, tuširanjem, kuhanjem – praktično kjerkoli.

**1.**

Stisnite mišice medeničnega dna in stisk držite 5-10 sekund.

**2.**

Stisk ponovite 10-krat.

**3.**

Pazite, da ob tem ne stiskate mišic trebuha, stegen ali zadnjice.





# VADIȚE Z DOJENČKOM

OGLEJTE SI VEBINAR  
**VADBA ZA VSO DRUŽINO**  
S PETRO UGRIN PAROVEL

Hoja je prva in osnovna aerobna aktivnost, s katero lahko matere začnejo kmalu po porodu. Lahkoten sprehod z otroškim vozičkom je preprost način, da ste z otrokom na svežem zraku. Kdaj se prvič odpravite na sprehod, je odvisno od vašega stanja in počutja po porodu, pa tudi od vremena. Vsekakor pa naj bo prvi sprehod lahkoten in traja le nekaj minut.

Sprehodi naj bodo v prvi vrsti namenjeni vaši sprostitvi in uživanju v naravi, oziroma »pobegu« iz stanovanja. Dobro je, da hodite vsak dan. Če se počutite dobro, lahko čas hoje počasi tudi podaljšujete. Najpomembneje je, da med hojo ves čas vzdržujete pravilno telesno držo, s tem pa boste že krepile mišice trupa, ki so bile med nosečnostjo najbolj obremenjene.

## VADBA Z VAŠIM DOJENČKOM

Poiščete lahko tudi skupinsko vadbo, namenjeno dojenčkom, ki je hkrati tudi vadba za mamice. Takšnega tečaja se lahko udeležite tudi prek spleta. Če ne veste, kako začeti, pripravite podlogo za vadbo in udobna oblačila ter odprite spodnjo povezavo, kjer boste našle videoposnetek vadbe Petre Parovel. Petra Parovel je osebna trenerka, ki je spomladi 2020 za Generali posnela polurno vadbeno rutino za mamice z dojenčki. Na posnetku [vadba-z-dojenckom](#) boste v praksi videle tudi, kako vaditi z dojenčkom kadar je malce slabe volje.

## HITRA HOJA

Počasno hojo lahko kmalu začnete nadomeščati z intervali hitre hoje. Med hojo z običajnim počasnim tempom dodajte nekaj metrov (ali korakov) hitre, aktivne hoje. Dobro si je vedno zadati cilj, npr. hitra hoja do naslednjega ovinka, 30 korakov hitre hoje ... Ti intervali naj postajajo vedno daljši in vse pogostejši, vse dokler ne uspemo celotne poti prehoditi v hitri hoji.



# POSKRBIITE ZA BREZSKRIBNO FINANČNO PRIHODNOST



Napredna oblika življenjskega zavarovanja, s katero se zavarujete za primer smrti, obenem pa se vaša sredstva plemenitijo v izbranih in za vas ustreznih naložbah.

**Zavarovanje Moj življenjski bonus**

**IZBERITE SVOJ NALOŽBENI CILJ**



Dokument s ključnimi  
informacijami za  
naložbeno zavarovanje  
je na voljo na  
[www.generali.si/kid](http://www.generali.si/kid)  
in v poslovalnicah.

