

A kismama torna

Terhesség alatt számos élettani változás jelentkezik a nők testében és lelkében. A hangulatingadozások és a reggeli rosszulletek mellett a támasztó- és mozgató szervrendszeri panaszok is megjelenhetnek a testsúly növekedésének következtében.

A kismama torna, mindamelllett, hogy elősegíti a helyes testtartás kialakítását, csökkenti a derék- és egyéb mozgásszervi panaszok kialakulását, számos jótékony hatással bír. Édesanyák tekintetében csökkenti a mentális problémák, a szülés utáni depresszió előfordulását, segít megelőzni a gesztációs diabétesz mellitusz, a hipertónia és a terhességi mérgezés kialakulását.

Az alacsony kockázatú terhesség során végzett heti 3-4-szeres közepes intenzitású testmozgás biztonságos mind az anya, mind a fejlődő magzat számára, és egyértelműen számos fontos előnnyel jár. Ezért minden kismamának javasolt a testmozgás, azonban fontos, hogy szakember segítségével kezdjünk hozzá és a személyes fizikai aktivitási szintet vegyük figyelembe.

Kismama torna felépítése:

- lélegzőgyakorlatok
- mobilizáló és keringést javító feladatok
- erősítő feladatok, tartásjavítás
- nyújtó és relaxációs gyakorlatok

Kismama torna jótékony hatásai:

- tartásjavítás, speciális gyakorlatokkal tartja karban a hát és a hasizmokat, erősíti a mell- és a farizmokat,
- gátizom erősítése csökkenti a vizelet inkontinencia kialakulását, illetve elősegíti a gátizmok ellazulását a hüvelyi szülés során,
- segít megelőzni az ilyenkor sokak életét megkeserítő székrekedést,
- javítja a vérkeringést, csökkenti a visszerek és a vizesedés kialakulását,
- optimalizálódik az oxigénellátás, ami a magzatra is pozitív hatással bír,
- a szülés alatti terhelhetőségi tolerancia megnő, megkönnyíti a vajúrást,
- a kismama önbizalma erősödik, a mozgással járó öröm pozitívan hat a kismama lelki egyensúlyára (szülés utáni depresszió megelőzése).

Kismama torna kontraindikációi:

- problémás várandósság (pl.: vetélés veszély, nyitott méhszáj, vérzés, görcsölés, lepénytapadási problémák, lázas állapot, fertőző betegségek, stb.),
- ikerterhesség során fokozottan oda kell figyelni a gyakorlatok megválasztására.

Minden esetben szükséges az orvosi javaslat!

Fontos szem előtt tartani, hogy minden várandósság más, célszerű olyan mozgásformát választani, amiben örömeinket leljük, ne hajszoljuk túl magunkat hagyatkozzunk a testünk által közvetített üzenetekre. Ha a várandósság előtt aktívan sportoltunk, futottunk, úsztunk, akkor ezekkel a mozgásformákkal sem kell feltétlenül felhagynunk, de kezelőorvosunkkal minden esetben egyeztessünk.