



# VEŽBANJE u trudnoći OLAKŠAVA POROĐAJ



Piše: **DUŠICA DIŠIĆ**  
sertifikovani  
edukator  
psihofizičke  
pripreme  
i prenatalnog  
pilatesa i joga

**Pored fizičke pripreme tela, podjednako je važno i upoznavanje sa svim fazama kroz koje se prolazi u blagoslovenom stanju i tokom dolaska bebe na svet, kao i snalaženje u prvim zajedničkim danima sa novorođenčetom, a naša stručna saradnica objašnjava kako treba da se odvija taj proces**

**Priredila:** KSENIJA KONIĆ | **Foto:** SHUTERSTOCK, PROFIMEDIA

**P**rogram psihofizičke pripreme *Fit i zdrava mama* obuhvata prenatalni pilates i joga vežbe, kao i psihofizičku pripremu za porođaj. Ovakve pažljivo odabrane i modifikovane vežbe namenjene su trudnicama i mogu se praktikovati tokom celog perioda u kom se žena nalazi, a ujedno predstavljaju najbolju i najsigurniju metodu vežbanja jer nežno deluju na reproduktivne organe i karlicu doprinoseći lakšoj trudnoći i porođaju. Na časovima se započinje i sa psihofizičkom pripremom za dolazak bebe na svet gde pored telesnih vežbi buduća majka uči i tehnike disanja, relaksacije, kao i vežbe jačanja trbušnih mišića i napinjanja.

## 15 DOBRIH RAZLOGA ZAŠTO TREBA BITI AKTIVAN

1. Velike su šanse da ćete se manje ugojiti. Istraživanja su pokazala da ćete dobiti 3,5

kilograma manje nego žene koje ne vežbaju i ne vode računa o ishrani. U isto vreme dobijate na kilaži onoliko koliko je potrebno, ništa prekomerno.

2. Povećavate mogućnost da vam porođaj bude olakšan. Ojačani mišići i poboljšana cirkulacija daju vam više energije, vitalnosti i snage tokom dolaska bebe na svet.

3. Umanjuje se mogućnost za dobijanje gestacijskog dijabetesa koji u trudnoći povećava rizik od prevremenog porođaja ili da beba bude veće telesne mase.

4. Poboljšava se raspoloženje. Aktivne buduće mame smirenije su i veselije od onih koje su neaktivne.

5. Smanjuje se bol u leđima. Često čujemo da trudnice izgovaraju: *Kako me bole leđa!* Oko dve trećine budućih majki iskusile su bolove u leđima, a vežbe joga, odnosno istezanja, mogu dosta da pomognu, naročito u drugoj polovini trudnoće kada kičma trpi veće opterećenje zbog rasta stomaka.

6. Poboljšava se varenje i sprečava mogućnost nastanka zatvora. Zbog povećanja nivoa hormona progesterona i rasta materice, creva su pod pritiskom i usporava se peristaltika. Vežbe sa prilagođenom ishranom i optimalnom količinom tečnosti čuvaju vaš sistem za varenje i poboljšavaju njegovu funkciju.

7. Uz ove vežbe možete da izbegnete porođaj forcepsom, vakuumom, carskim rezom, odnosno sve intervencije sa većim rizikom. Istraživanjima na svetskom nivou ustanovljeno je da se na ovaj način za 75 odsto umanjuju šanse da će se porođaj završiti forcepsom i vakuumom, četiri puta manja je verovatnoća da će biti neophodan carski rez, a smanjuje se i mogućnost epiziotomije.

8. Nećete se osećati kao nasukan kit, već kao privlačna i zgodna mama. Ovakve vežbe pomažu vam da izgledate lepše, privlačnije i da zračite samopouzdanjem.

9. Porođaj ne samo da će biti lakši, već

će i kraće trajati. Žene u dobroj kondiciji koje su vežbale tokom cele trudnoće, u proseku se porađaju dva sata kraće od onih koje su s tim prestale u ranoj fazi trudnoće.

**10.** Smanjuje se rizik nastanka preeklampsije. To je komplikacija koja uključuje porast TA - nivoa proteina u mokraći i od pet do osam odsto trudnica imaju ovaj problem.

**11.** Naučićete kako da se opuštate. Naš program podrazumeva i korišćenje tehnika relaksacije, disanja i prenatal joge za porođaj koje takođe možete koristiti tokom cele trudnoće u napetim i stresnim situacijama.

**12.** Postižu se bolji rezultati u razvoju deteta. Američke studije pokazale su da deca čije su majke vežbale u trudnoći imaju zavidnu koncentraciju, inteligenciju, oni postižu dobre sportske rezultate i imaju izražene atletske sposobnosti.

**13.** Brži je oporavak nakon porođaja u odnosu na mame koje su bile neaktivne. Vežbanje pozitivno utiče na društveni život, hobije i lakše prolazite kroz prve dane materinstva.

**14.** Osećaj uspeha i samopouzdanja preći će i na ostale aspekte vašeg života. Prenatalno vežbanje pomoći će vam da s lakoćom i bez velikog zamora uradite sve što želite.

**15.** Druženje sa drugim budućim mamama je od izuzetnog značaja i pre i posle porođaja jer međusobno možete da razmenjujete korisna iskustva.

Prednosti vežbanja osećaju se odmah i mogu trajati ceo život.

Osmo izdanje besplatnih radionica o zdravoj trudnoći **FIT I ZDRAVA MAMA** pod naslovom *Dobrodošla bebo*, održaće se u subotu, 15. novembra 2014. godine, od 10 do 13 časova u konferencijskoj sali hotela *Zira* na prvom spratu TC *Zira*. Osmo izdanje biće realizovano kroz dve jednočasovne radionice i pokriće sledeće teme: psihofizička priprema za porođaj, saveti za ishranu tokom trudnoće i dojenja, nega bebe i dojenje, psihološka priprema roditelja za dolazak novorođenčeta, tok trudnoće i mogućnosti za brz oporavak. Ulaz je besplatan i dobrodošle su sve mame kao i budući očevi. ■