Postpartum periódus 1.

- Szülés utáni időszak, melyben a női test változik, a várandósságot megelőző állapotára – magában foglalja hormonális és szervi változásokat, izmok adaptációját, testtartás és testösszetétel változást, valamint mentális és érzelmi hullámzásokat, melyek ezt a hatalmas transzformációt kísérhetik.

- Egy életre szól! – egyszer postpartum, örökké postpartum!

- Sokan azt gondolják, hogy a szülés utáni periódus vagy postpartum időszak 6 hétig tart – a 6 hetes ellenőrzésen véget is ér... Ez nem így van!

Anya-sarok

Postpartum periódus 2.

- Számos olyan változás megy végbe a várandósság és a postpartum idő alatt a nők testében, melyeknek gyakran hosszan tartó, vagy életre szóló tünetei maradnak – melyek az életminőséget befolyásolják – de lehet rajta javítani!

- Hogyan? fókuszt kell helyezni az érintett izmokra és szövetekre – gátizom, hasizom, core-izmok.

- TÜRELEMMEL ÉS KITARTÁSSAL!

Szülés utáni 6 hetes kontroll- zöld lámpa 1.

• Jelenlegi javaslatok szerint biztonságos az első 6 hét után visszatérni a fizikai aktivitáshoz, sporthoz, várandósság előtti aktív élethez.

• 6 hét után elvileg normálisan funkcionálhatnánk már.

• Minden nő regenerációja, felépülése, erősödése EGYEDI!!

• 6 hetes kontroll = zöld lámpa, de mire??

• Amit egy nő értelmez ebből: • Rendben vagy = zöld lámpa az edzőterembe, hogy visszakapd a tested és a korábbi normál tevékenységeidet kezdd ott, ahol abbahagytad.

•Biztos? Valójában hogy érzed magad?

•LEGFONTOSABB A FOKOZATOSSÁG!!

Anya-sarok

Szülés utáni 6 hetes kontroll- zöld lámpa 2.

- Legtöbbször fitnessz terembe, edzőhöz fordulnak, hogy visszakapják a normális önmagukat.
- „Rendben vagy” a valóságban = sárga vagy piros lámpa a normál tevékenységeket illetően.

Postpartum felépülést befolyásoló tényezők:

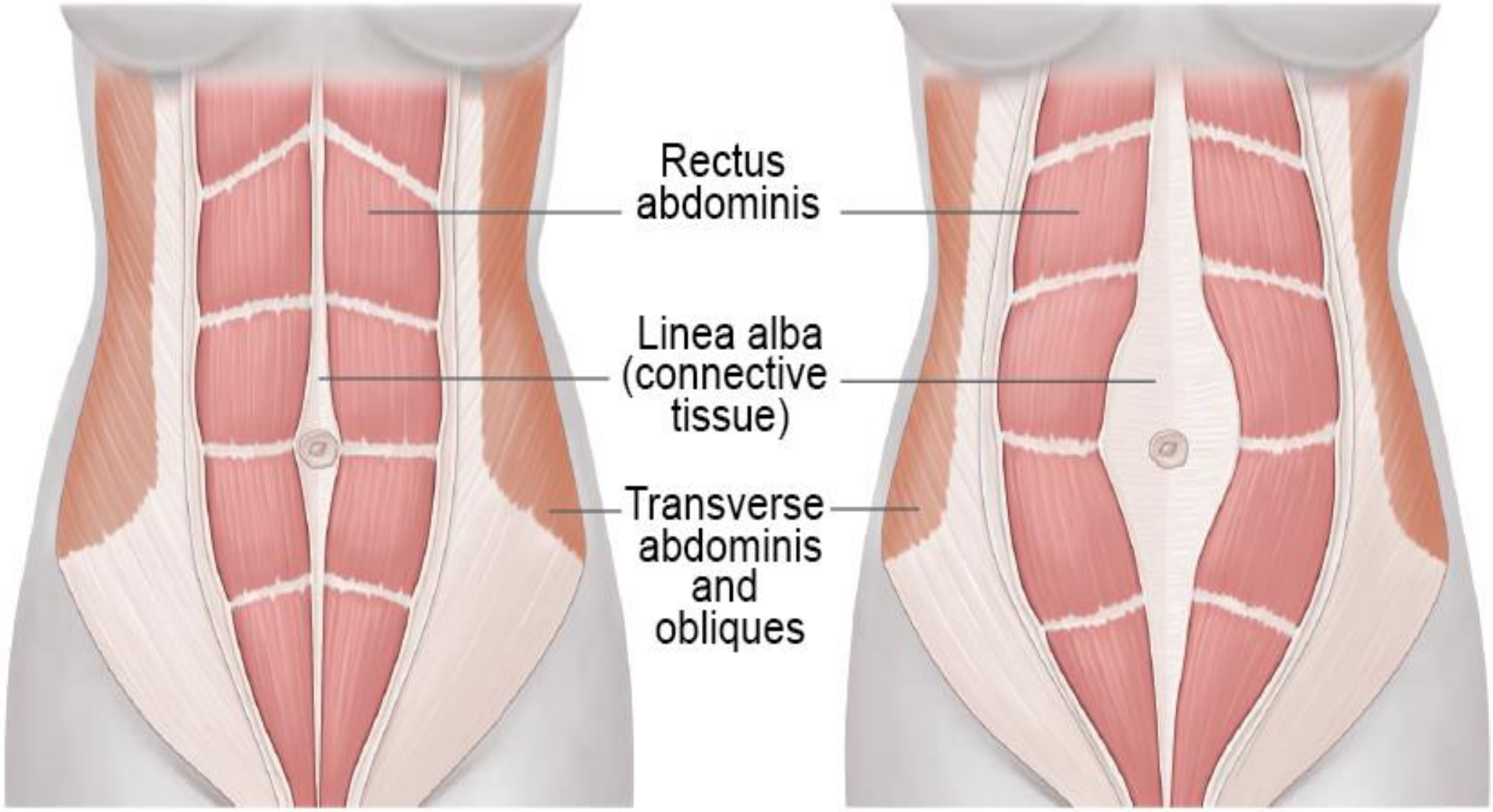
- Mennyire volt aktív várandósság előtt és idején?
- Volt-e probléma várandósan – már kialakult diszbalansz?
- Többször szült-e már?
- Fontos a szülés története és a szülés módja!
- Milyen a mentális és érzelmi állapot?
- Hormonális egyensúly milyen állapotban van?
- Van-e támogató környezet?

A felépülés egyedi! Légy türelmes!

Van aki néhány hónap alatt gyógyul, de van akinek egy évig is eltarthat a felépülése!!!

Szülés utáni felépülés – szétnyílt hasizom (Rectus Diastasis)

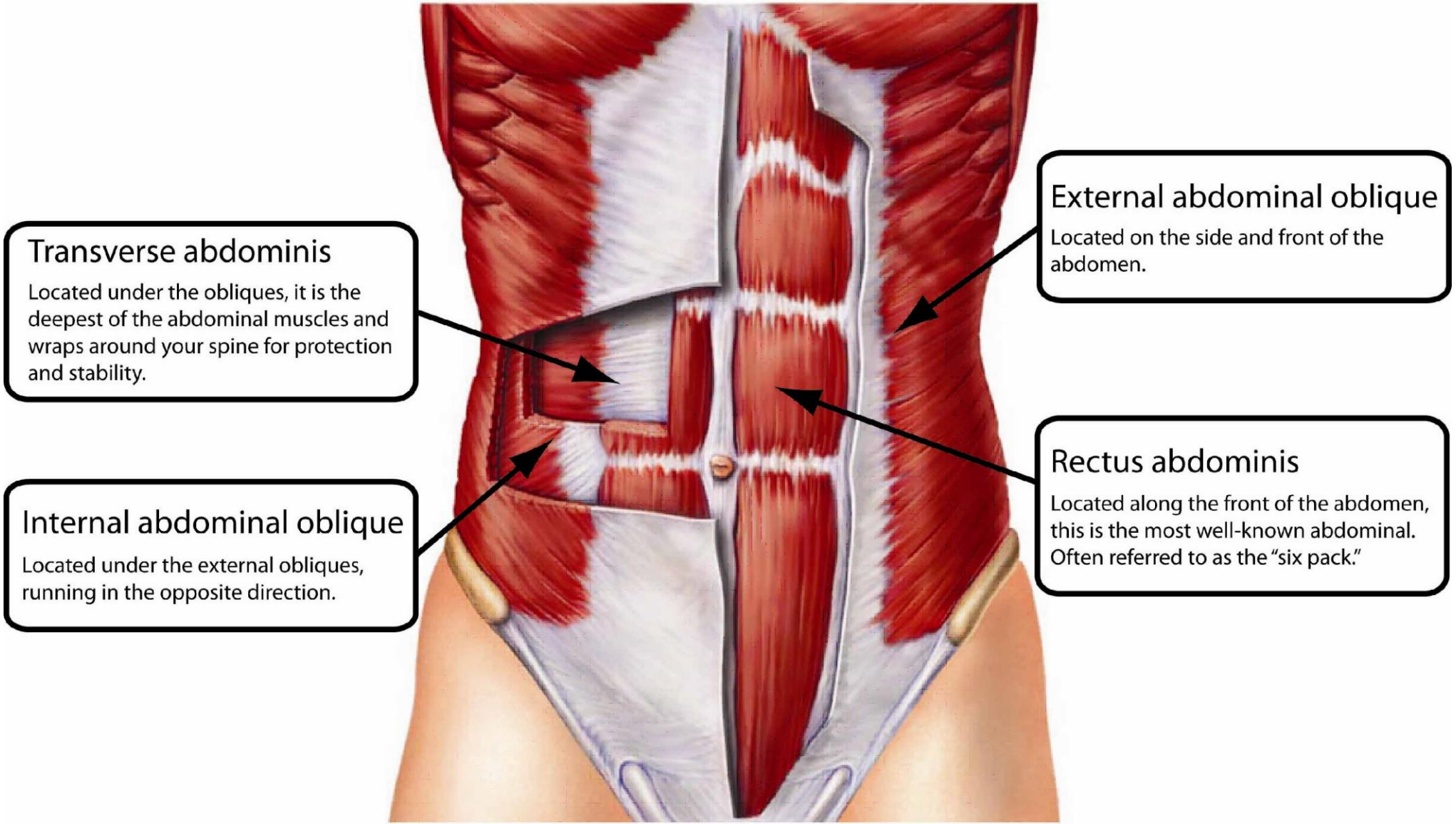
- Az egyenes hasizom két izomkötegének eltávolodása és a köztük lévő kötőszövet, vagyis a linea alba megnyúlása és elvékonyodása.
- A szétnyílás a terhesség velejárója, amely a 35.hét után mindenkinél kialakul.
- 6héttel szülés után a nők 60%-ánál; 6/12 hónappal pedig még 39.3%-nál jelen van
- Vagyis ez egy gyakori probléma a szülés utáni időszakban – van akinél jól gyógyul, van akinél nem.
- Jelenlegi állás szerint a kialakulás rizikótényezői nem ismertek.
- A rést bezárni nem lehet – és nem is kell(!), hiszen valamennyi távolság normál esetben is szükséges (linea alba).
- A kötőszövet állapota sokkal fontosabb, mint maga a rés – rugalmas, ellenálló kötőszövet pedig csak edzéssel és a megfelelő légzéstechnika elsajátításával érhető el!



Normal abdomen

Diastasis recti

ABDOMINIS MUSCLE



MIRE FÓKUSZÁL A SZÜLÉS UTÁNI REGENERÁLÓ EDZÉS?

- optimális légzés elsajátítása.
- hasi kötőszövetek aktiválása.
- szétnyílt hasizom regenerálása.
- core izmok erősítése.
- testtartás javítása.
- gátizom aktiválása.
- izom-diszbalanszok korrekciója.
- általános fittségi szint és közérzet javítása.
- alakformálás.

Anya-sarok

MIKOR AJÁNLOTT SZÜLÉS UTÁNI REGENERÁLÓ EDZÉST FOLYTATNI?

– szülés utáni 6 hetes kontroll után.

– ha szülés után nem végeztél célzott regeneráló edzést ⟶ történhet ez akár évekkel szülés után is. ha korábban nem történt meg a regeneráció!

– ha az eslő oldalon felsoroltak egy vagy több pontja is korrekcióra szorul.

Anya-sarok

SZOPTATÁS ÉS TESTMOZGÁS 1.

Az alábbi tanácsok Kelly Bonyata Nemzetközi Laktációs Szaktanácsadó (International Board Certified Lactation Consultant – IBCLC) kutatásai alapján készültek:

- A mérsékelt testmozgás javítja az anya egészségét és pozitív hatással van érzelmi jóléte. Néhány előny:

- Magasabb szintű kardiovaszkuláris erőnlét,
- Jobb vérzsírprofilok és inzulinválasz,
- Jobb energia- és csökkent stressz-szint, jó közérzet,
- Fokozott anya-csecsemő kapcsolat,
- Depressziós tünetek enyhítése.

Kutatások kimutatták, hogy a mérsékelt testmozgás nem befolyásolja a tejellátást, a tej összetételét vagy a baba növekedését.

Befolyásolja-e a testmozgás a tejellátást vagy a tápanyagtartalmat?

Nem. A vizsgálatok nem mutattak különbséget a tejtermelésben, a tápanyag-összetételben vagy a csecsemők súlygyarapodásában.

Anya-sarok

SZOPTATÁS ÉS TESTMOZGÁS 2.

Befolyásolja-e a testmozgás a tej immunológiai tényezőit?

Néhány tanulmány kimutatta, hogy mérsékelt testmozgás után nincs különbség az immunológiai tényezőkben, de az IgA-szint (Az IgA feladata a nyálkahártyákon bejutó kórokozók elleni védelem) rövid távon csökken a kimerítő, maximális terheléses testmozgás után, ezt azonban a legtöbb szoptató anya nem gyakorolja!

Növeli-e a tejsav az anyatejes anyatejet edzés után?

A kutatások nem mutattak észrevehető növekedést a tejsav felhalmozódásában a mérsékelt (azaz 50% -75%-os intenzitású) testmozgás esetén.
Maximális terhelés során előfordulhat. Ez esetben ajánlott kifejni 3-5ml tejet a mellekből és utána megkezdeni a szoptatást.

Előfordulhat, hogy a gyermek pusztán az izzadt bőr sós íze miatt utasítja vissza a mellet, ezért érdemes szoptatás előtt lezuhanyozni.

Anya-sarok

Várandós sport előnyei a magzatra nézve 1.

- kevesebb terhességi komplikáció
- hatékonyabb anyagcsere-folyamatok
- magzati stressz tűrő képesség növekedése
- kevesebb a kórosan nagy magzati súly előfordulása
- kevesebb komplikáció a vajúdás kezdetén
- megnövekedett vérmennyiség
- jobb oxigén ellátottság
- jobb fizikai egészség mutatók
- normál szívfrekvencia
- kevesebb magzatszurok
- születés után éberebb csecsemő
- testhőmérséklet szabályozása hatékonyabb
- gyorsabb súlyvisszanyerés
- kiegyensúlyozott vércukor szint

Anya-sarok

Várandós sport előnyei a magzatra nézve 2.

- kisgyermekkorban (1 évesen) fizikai és mentális fejlődés kiegyensúlyozottabb
- 5 éves korban magasabb intelligencia érték és nyelvi képességek.

A pozitív hatásokat több faktorhoz kötik: a megnövekedett tápanyagfelszívódás, a hatékony méreganyag eltávolítás szerepet játszhat abban, hogy fizikailag és mentálisan is előnnyel érkeznek a babák. Ebben kifejezett szerepe a placentának van. A kutatás során azt találták, hogy a rendszeresen testmozgást végző anyák placentája gyorsabban növekedett, funkciója jobb volt, jobb volt a vérellátása. Mindez hatással van a magzat oxigén és tápanyagellátására.

Várandós sport előnyei a várandós anya szempontjából

- kevesebb várandóssággal összefüggő diszkomfort
- rövidebb várandósság
- kevesebb súlygyarapodás
- csökken a toxémia esélye
- csökken a terhességi cukorbetegség valószínűsége
- csökken az inkontinencia kialakulásának veszélye
- rövidebb vajúdás
- szülésnél a fájdalomcsillapító igénye csökken
- csökken a születéskori magzati túlsúly kialakulása
- alacsonyabb a nem-műtéti beavatkozások előfordulása
- alacsonyabb a műtéti beavatkozások előfordulása
- csökken a szülés közbeni kimerülés esélye

Anya-sarok