

## Úleva bolestí beder a úprava pozice plodu

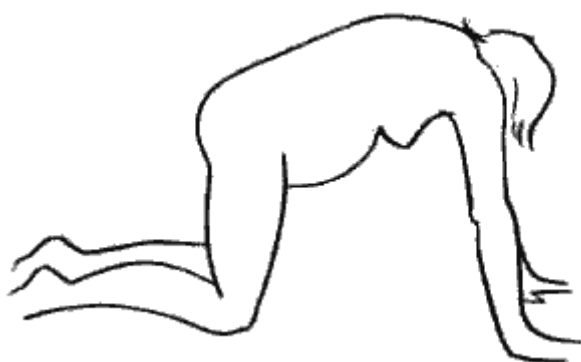
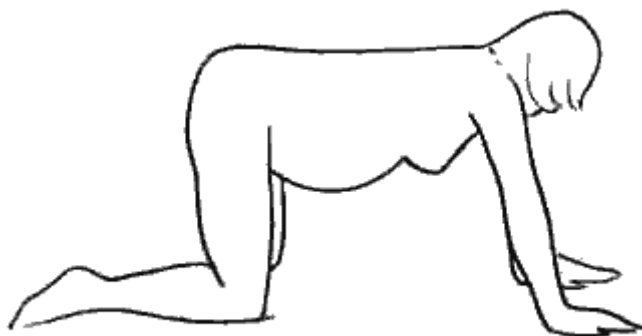
Následující jednoduché cvičení **pomáhá ulevit bolesti beder** - tak typické pro těhotenství. Současně **napomáhá dítětku k zaujetí nejvýhodnější polohy** - naléhání hlavičkou se zády plodu u břicha matky (**přední pozice**).



Dnes trávíme hodně času vsedě. Tato pozice (zvláště v křesle nebo v autě) může způsobovat méně výhodné naléhání plodu (**zadní pozice** - záda plodu u zad matky), které pozdějších stadiích těhotenství zvyšuje bolestivost beder. Při porodu jsou pak první kontrakce využity na upravení polohy plodu, místo toho, aby otvíraly děložní branku. Pokud dítě neupraví svou polohu, je ztížen přirozený porod a je pravděpodobnější možnost instrumentálního zákroku - včetně porodu Císařským řezem.

Následující cvičení prováděné alespoň 5-10 minut denně (lépe vícekrát) během těhotenství nejenže pomůže výhodněji upravit polohu dítěte, ale taky ulevuje při bolestech v bedrech a pomáhá udržet tonus břišních svalů.

## Cvičení



Začínáme **uvědoměním si dýchání**. Výchozí pozicí je podpor klečmo - ujistěte se, že máte záda rovné (bez prohnutí beder). Zavřete oči a uvědomte si, jak se během dýchání mění napětí v břicho - současně si také lépe uvědomíte své děťátko a můžete lépe cítit jeho pohyby. Nyní dochází ke sklouzávání zad plodu na přední stranu Vašeho těla.


Po chvíli odpočinku si procítte jaké pohyby Vám teď vyhovují. Možná se budete cítit dobře, když zkusíte ložit po čtyřech, což rovněž pomáhá úlevě bolestí v bedrech. Možná zůstanete na místě a budete se kolíbat vpřed a zpět, možná budete zvolna kroužit pánví.

**"Kočí protahování"**. V pozici na čtyřech střídavě hrbte a vyrovnávejte páteř. Soustředte se na dýchání. Při výdechu se vyhrbte, zatlačte do dlaní a spouštějte volně krční páteř - břišní svaly se stahují směrem od podbřišku vzhůru. Při nádechu vyrovnajte páteř do jedné linie.

Cvičení provádíme v přirozeném rytmu dechu a **většinou se opakuje alespoň 5x**. Ale opakujte ho klidně i vícekrát, pokud se při něm cítíte dobře - není časově omezeno.



**Odpočinek po cvičení.** Po ukončení cviku se nakloňte dopředu na předloktí a nechte na nich spočívat hlavu - zadeček míří ke stropu. Ujistěte se, že se neprohýbáte v bedrech. Dýchejte zvolna a současně si uvědomujte i dýchání svého dítěte.

 Obrat zevními hmaty

