

Чакам бебе!

Един от най-хубавите мислове за една жена е този, в който разбира, че в утробата ѝ расте нов живот. И тя иска през 9-те месеца на радостно очакване да бъде красива, със самочувствие, желана и обожавана от любимия... Това е възможно с идеите, които Ви предлагаме в 5 поредни броя:

- бр. 20 Стилни и удобни дрехи за бременност
- бр. 21 Козметични предложения за нежна и стегната кожа
- бр. 22 Полезни упражнения за добра форма по време на бременността
- бр. 23 Практични съвети за отношенията с любимия
- бр. 24 Правила на хранене през 9-те месеца

Ако очаквате бебе, подходящите упражнения ще поддържат тонизирани и ще помогнат да се справите с крайните емоционални състояния, характерни за бременността. С някои техники може да преодолеете гори тревожността, тъврди Росица Божкова, психолог, инструктор по йога и майка на три деца.

Как да изберем спорт?

По време на бременността тялото ни извършва колосална работа и трябва да съхраняваме енергията му, категорична е Росица. Затова тя съветва бъдещите майки да се движат разумно и да изберат спорт, който е щадящ. Плаването е чудесен вариант, защото подготвя добре тялото за раждането. Ненатоварвачи разходки или десетина минути каране на велоергометър също са от полза. Колоезденето на открито обаче не се препоръчва, защото има опасност от падане. Трябва да се избияват всякакви упражнения, които натоварват долната част на корема, включително вдигане на тежести или подскици.

Зашо йога е подходяща за бременни?

Упражненията са за гъвкавост, почти статични и без натоварване. Асаните (позите) в йога са полезни при болки в кръста и краката, както и за трениране на мускулите, необходими за раждане. И при това можем да започнем да се занимаваме с йога по

всяко време на бременността, без значение дали и какво сме спортували преди зачеването на детето. Плюс на тези упражнения е, че правят бъдещите майки по-спокойни и им помагат да се подгответ психически за раждането. „Именно начинът, по който жената възприема този процес, определя хормоните, които се отделят“, обяснява Росица. „В единия случай това е хормонът окситоцин, който разтрива мускулатурата на жената и помага за по-бързото раждане, а в другия случай, когато ни е страх, това е адреналин, който стяга мускулите, удължава държани в напрежение и раждането. Затова най-важното е жената да се отпусне, да се довери на тялото си и да изживее раждането по един пълноценен начин без съпротиви.“



4 лесни и необходими за всяка бременност

Йога учи бъдещите майки на езика на телата им

Упражненията, които можем да правим у дома

Пеперуда

Седя се на тъвърда подвърхност (пола) – гърбът е изправен, петите са към корема, а коленете стигат почти до пола. От това изходно положение вдигате колената си нагоре, без да отлепвате стъпалата си от пола. Това се повтаря 8 премахвания по 5 минути. Препоръчва се в тази поза да се прекарва повече време – например докато гледате телевизия.

Важно!

При спускане на коленете към пола вдишвате дълбоко, а при събирането им – издишвате. Гърбът трябва да е изправен.

Зашо е полезно?

Упражнението подготвя тялото за раждането, защото чрез него мускулите от вътрешната страна на бедрата се размягчат и стават по-гъвкави.





Бременностни упражнения

менна

Вариант на „пеперудата“

Сядат си с широко разтворени настрани крака. Пръстите са в контрашипи, гърбът е изправен. Навеждате се към пода, докато почувствате лек дискомфорт от опъването на мускулите на бедрата.

Важно!

Гърбът трябва да е изправен, за да се усеща разтягането. Въпреки болката в бедрата целият е да се онумаме да се отпуснеме максимално.

Зашо е полезно?

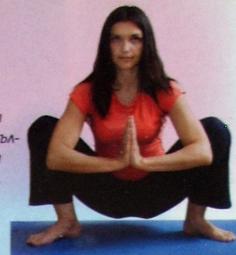
Освен че тренира мускулите, които участват в раждането, това упражнение помага да се осъзнае, че е възможно едновременно да имат и да се отпускате, а не да се стягате, когото ба забави появата на бебето.



Клечача поза

Клякаме с коленете, обрнати навън. Събираме дланите пред гърдите и с лактите бутаме леко коленете. Така се стои около 10 минути. Може да се прави през цялата бременност, ако няма усложнения. Жените в напреднала

бременност може да изпълняват това упражнение, седнали на ръба на ниско столче.



Важно!

Добре е да сте съмнели на цяло съмнело.

Зашо е полезно?

Така се подсилват краката и се огъвава перинеума (съвкупността от меките тъкани между ануса и външните поло-



ви органи). Клечачата поза помага за наместването на бебето в правилна позиция за раждане. Когато започнат контракциите, ако жената заеме тази поза, това ще помогне за по-бързо разкриване. Смята се, че ако се ражда в клечача поза, пътят, който бебето трябва да измине, се скъсява с около 35%.

Котешки гръб

Коленете и дланите Ви са отпред на пода, като сключват с него прав ъгъл. Ръцете са на ширина на раменете, а краката – на хълбоците. Вдигате главата – с брадичката към тавана и вдишвате, като едновременно правите и чупка в кръста. При издишване брадичката се прибира надясно към гърди, а гърбът се извира в дъга. Прави се поне 10 пъти.

Важно!

Стремете се да има хармония между дишането и движението.

Зашо е полезно?

С това упражнение поддържаме гръбнака съвърх и облекчаваме болките в кръста.

Страниците подгответи: Мая Стоева
Консултант: Росица Божкова,
тел. 0878 11 58 51, www.natalyoga.net
Снимки: Петър Йорданов, shutterstock.com

Водна гимнастика за бременни

Това е много добър начин за поддръжане на форма по време на бременността, както и за бързо възстановяване след раждането. Тъй като водата олекотява мялото над 10 пъти, не се получава претоварване на ставите, вследствие на което се изоставят килограми.

От друга страна, съпротивлението е достатъчно голямо, за да намобара единствено мускулите, разбира се, без кръстно-поясната област. По време на водната гимнастика бъдещите майки горят средно между 300 и 500 калории, като при редовни занимания (2-3 пъти седмично), резултатите са налице, а мялото се възстановява до месец след появата на бебето. Ако няма проблемна бременност (контракции, плащателна пребивка и т.н.), всяка жена може да практикува този вид спорт от началото и първите месеци до самия край. Инструкторите са със спортно образование, а медицинско лице има през цялото време, тъй като заниманията се провеждат в МБАЛ „Св. София“. Часове има от понеделник до неделя. Повече информация – www.vodna-aerobika.com и телефон 0894-37-86-43.



Спечелете награда!



В последния брой от поредицата (бр. 24 от 11.06.2009 г.) ще видим въпрос, свързан с вече публикуваните теми. Петима от върно отговорилите ще спечелят книга „Бебето: от глава до пети“ на д-р Кара Фарнам-Линдгрен и „Вълшебна музикална играчка за легло Chipolino“.

✓ Печатниците ще бъдат определени на случаи принцип от случаи право на отговор.

✓ Името на спечелителя ще публикува се в бр. 27 (2.07.09).

✓ Честото и животните на спечелителя трябва може да бъдат разгледани от тях на спечелителя.