

Paulina

Jakie są symptomy nieprawidłowego oddychania, które powinny nas zaniepokoić, w których ciało do nas mówi albo wręcz krzyczy, że źle oddychamy? Czy te objawy się jakoś nasilają u kobiety w ciąży?

W ciąży bardzo mogą pojawić się duszności i uczucie „płytkiego oddychania”, co jest związane z uciskiem rosnącego płodu na przeponę. Jest to normalne, jednak gdy staje się to zbyt uciążliwe i towarzyszą temu inne objawy typu zawroty głowy, czy mroczki przed oczami trzeba się skonsultować z lekarzem. Istotne jest to aby nie oddychać szczytem płuc (wówczas ramiona idą do góry) ale starać się kierować oddech w dolne żebra.

Maja

Obeenie trudno iść na trening Jogi, czy poleca Pani mimo wszystko treningi które można znaleźć np. na YouTube?

Według mnie takie ćwiczenia mogą na prawdę zaszkodzić. Jest grupa ćwiczeń w miarę bezpiecznych, które można wykonywać ale większość wymaga właściwego ustawienia i korekty, której ćwicząca nie jest w stanie sama zrobić. Bardzo istotne jest np. właściwe obciążenie stóp – jeżeli robimy to nieprawidłowo, mogą pojawić się problemy z kolanami (bardzo częsty błąd podczas wykonywania ćwiczeń jogi).

Ja ze swojej strony polecam najpierw ćwiczenia indywidualne, na których trener pokaże i odpowiednio skoryguje. Kobieta osiąga pewną świadomość a ciało wypracuje sobie pamięć ruchu. Po kilku takich spotkaniach można przejść do ćwiczeń online.

Paulina

Prawidłowy oddech a poród. Jakie techniki i strategie polecasz?

Temat rzeka :) Z pewnością warto ćwiczyć oddychanie torem żebrowo-przeponowym (do dolnych żeber) Wdech nosem – wydech ustami.. Warto podczas pierwszej fazy porodu wydłużać czas wydechu, utrzymać oddech miarowy i starać się na wydechu rozluźniać mięśnie dna miednicy i brzuch. Jeżeli jest to możliwe przebywać w pozycji stojącej lub w klęku prostym aby pozwolić grawitacji zadziałać. Gdy już bóle się nasilają oddychamy coraz szybciej wraz z rosnącym skurczem, układając usta tak jabyśmy chciały zdmuchnąć paproch. Nie wstrzymujemy oddechu przy skurczu i uważamy by nie doprowadzić do hiperwentylacji. Jeżeli występuje parcie a rozwarcie nie jest wystarczające wtedy stosuje się technikę ziajania lub dyszenia. Warto ćwiczyć to w ciąży aby podczas porodu, gdy „dużo się dzieje” robić to automatycznie. Sama praktykowałam te preoste ćwiczenia przed porodem i bardzo mi pomogły :) Najtrudniej jest przezwyciężyć silny odruch wstrzymywania oddechu podczas bólu. Jeśli jest trudno to chociaż zacisnąć zęby i syczeć. A podczas samej fazy parcia na szczycie skurczu nabieramy dużo powietrza do brzucha i „mięśni dna miednicy”, wstrzymujemy powietrze a następnie wydychamy długo i głęboko. Jak najwięcej przebywać w pozycji wertykalnej podczas porodu :)

Katarzyna

czy można ćwiczyć jogę jeżeli jest rozejście mięśnia płaskiego, które kwalifikuje się do operacji?

Tak, można ćwiczyć. Jednak są to ćwiczenia odpowiednio zmodyfikowane.

Ewelina

czy na jogę w wieku 32 lat nie jest za późno? czy tylko szczupłym i wysportowanym osobą jest łatwo

Joga jest dobra w każdym wieku. Absolutnie nie trzeba być super rozciągniętym i wysportowanym. W jodze pracujemy z mięśniami głębokimi, oddechem i nad świadomością ciała. Zawsze modyfikuję ćwiczenia do możliwości i kondycji ćwiczącej, nigdy na odwrót. Poza tym wyznaję zasadę – to ćwicząca określa granice i decyduje jak długo chce zostać w pozycji. To jest element budowania własnej świadomości, którą uwielbiam w jodze :)

Paulina

Joga dla kobiet po porodzie. Czy istnieją jakieś szczególne zalecenia specjalnie dla pań w połogu, konkretne ćwiczenia? Może mogłabys podać jakieś źródło, gdzie można by szukać ich opisu?

Tak. Są ćwiczenia, które wspierają regenerację i zwijanie się macicy. Na pewno warto wykonywać izolowane ćwiczenia mięśni dna miednicy. Na wydechu staramy się podciągać dno miednicy w kierunku głowy. Ćwiczenie mięśnia poprzecznego brzucha – leżąc na plecach z kolanami ugiętymi i stopami na łóżku. Następnie delikatnie podwijamy kość ogonową w kierunku głowy tak aby poczuć napięcie w dole brzucha. Możemy także w leżeniu na plecach szurać stopami po łóżku tak aby dół brzucha lekko się napinał. Warto jak najczęściej kłaść się na brzuchu, podkładając sobie poduszkę pod brzuch. Ćwiczenia przeciwwakrzepowe – ruchy okrężne kończynami w leżeniu na plecach. Ćwiczenia oddechowe – tak jak na prezentacji pokazywałam – czyli oddech w dolne żebra.

Proszę pamiętać by wstawać bokiem, nie dźwigać, nie wykonywać ćwiczeń angażujących tłocznie brzuszną (np. brzuszki). Dbać o nawyki toaletowe – pod stopy podnózek, unikać zaparć, duuużo pić wody, kasłać przez bok w zaciśniętą pięść, w miarę możliwości podnosić dziecko na prostych plecach. Proszę śledzić mój blog – niebawem pojawi się tekst o ćwiczeniach w połogu. <https://zdrowakobiecosc.blogspot.com>

Maja

Joga po cesarskim cięciu, kiedy zacząć i od jakich ćwiczeń?

Można ćwiczyć jogę po ok 7 tygodniach po porodzie. Jednak to lekarz musi dać zielone światło, bo to on ocenia czy rana dobrze się zagoiła. Na początek wszystkie ćwiczenia kształtujące poprawną sylwetkę (np. Tadasana), ćwiczenia oddechowe, wzmacniające mięśnie głębokie (koci grzbiet, Parsottanasana, Utkatasana). Na początek nie robiłabym żadnych wygięć do tyłu i skrętów. Niezwykle istotna jest automobilizacja blizny.

Katarzyna

czy są przeciwwskazania do jogi?

Nie ma przeciwwskazań do jogi ponieważ jak każde ćwiczenia należy dobierać i modyfikować je odpowiednio do potrzeb i kondycji danej osoby. Z pewnością należy uważać z pozycjami odróconymi. Nie powinny wykonywać je osoby z chorobami układu krążenia, oczu, po urazach szyji, kobiety podczas miesiączki.

Agnieszka

Czy można bezpiecznie samemu rozpocząć ćwiczenia Jogi?

Nie. Ponieważ każda pozycja w jodze wymaga właściwego ustawienia i korekty, której ćwiczący nie jest w stanie sam zrobić. Można sobie bardziej zaszkodzić niż pomóc.

Elżbieta

Lepsza joga czy pilates po ciąży?

Zarówno joga jak i pilates są świetne :)

Maja

Jakiej grubości matę do ćwiczeń Pani poleca?

Ja ćwiczę na macie o grubości 4 mm. Ważniejszym parametrem jest dla mnie przyczepność. Dla mnie najlepszą przyczepność mają maty kauczukowe.

Ewelina

czy zaraz po położu joga jest wskazana?

Jak najbardziej po położu można ćwiczyć jogę. Jednak powinny to być zajęcia dedykowane kobietom po porodzie.

Paulina

Jakie są w związku z tym przeciwwskazania do ćwiczeń jogi?

Jak każde ćwiczenia należy dobierać i modyfikować odpowiednio do potrzeb i kondycji danej osoby. Z pewnością należy uważać z pozycjami odróconymi. Nie powinny wykonywać je osoby z chorobami układu krążenia, oczu, po urazach szyji, kobiety podczas miesiączki.

Paulina

Czy prawdziwa jest opinia, że kobiety, które nigdy wcześniej nie uprawiały jogi nie powinny rozpoczynać jej praktykowania w ciąży?

Zgadzam się z tą opinią. Można oczywiście uczestniczyć w treningu dedykowanym dla kobiet w ciąży z elementami jogi (ćwiczenia odpowiednio zmodyfikowane) ale na pełny trening jogi poczekalabym po porodzie :)

Elżbieta

czy przy ćwiczeniu jogi należy wykonywać typową rozgrzewkę?

Tak. Powinno się wykonać ćwiczenia aby rozgrzać mięśnie.

Paulina

Jeśli joga w tak korzystny sposób wpływa na kobietę ciężarną i jej dziecko, to czy może również ułatwić przebieg porodu?

Jak najbardziej. Jestem tego dobrym przykładem. Myslę, że przebiegłby zupełnie inaczej gdyby nie to że moje mięśnie dna miednicy były elastyczne i że potrafiłam właściwie oddychać.

Paulina

W jakim okresie po porodzie można wrócić do uprawiania jogi?

Po okresie położu można wrócić do treningów jogi, jednak powinny to być zajęcia dedykowane kobietom po porodzie.

Aneta

a jakie pozycje byłyby zalecane aby zniwelować RMPB który naatąpił po porodzie a teraz, po operacji przepukliny pępkowej, mogę w końcu nad nim pracować?

Wszystkie ćwiczenia pokazywane podczas prezentacji można wykonywać. Zaczynamy od kształtowania prawidłowej postawy, praca z mięśniem poprzecznym brzucha, oddechem.

Ewelina

ile czasu trwają ćwiczenia?

Trening trwa od 1 do 1,5 godziny

Paulina

Jakich asan albo praktyk powinnam unikać w ciąży?

Wszystko jest uzależnione od tego jak przebiega ciąża, czy są jakieś choroby przewlekłe, czy kobieta ćwiczyła jogę przed ciążą. Z pewnością powinno unikać się asan z wygięciami do tyłu (np. pies z głową w górę) i mocnymi skrętami oraz takimi które angażują tłocznię brzuszną (np. Navasana).

Agnieszka

Kiedy nie można wykonywać ćwiczeń jogi?

Ogólnie nie ma przeciwwskazań do jogi ponieważ jak każde ćwiczenia należy dobierać i modyfikować je odpowiednio do potrzeb i kondycji danej osoby. Z pewnością należy uważać z pozycjami odróconymi. Nie powinny wykonywać je osoby z chorobami układu krążenia, oczu, po urazach szyji, kobiety podczas miesiączki. W kontekście kobiet – okres połogu jest tym czasem, kiedy z ćwiczeniami jogi powinnysmy się wstrzymać.

Agnieszka

Jaka pora dnia będzie najlepsza do wykonywania ćwiczeń?

Każda pora jest dobra. Ja lubię ćwiczyć wieczorami – wtedy nasze ciała są bardziej elastyczne i łatwiej jest wykonać bardziej wymagające pozycje. Jednak rano również można – ciało jest sztywniejsze ale za to dostajemy pozytywną dawkę energii na cały dzień :)

Agnieszka

Gdzie można z Panią poćwiczyć? Jeśli w ogóle w dobie pandemii?

Tak. Można się umówić na indywidualne zajęcia. Ma Pani dwie opcje – u mnie (Wisniów Góra k. Łodzi) lub u Pani w domu. Współpraca polega na 5 regularnych spotkaniach na żywo a potem jeśli będzie Pani chciała możemy przejść na spotkania online i tylko widzimy się raz na miesiąc. Zapraszam do kontaktu telefonicznego.

Daria

może 10 rad dla kobiet po ciąży, by ergonomia funkcjonowania była właściwa □

Zapraszam do zapoznania się z tekstem na moim blogu:

<https://zdrowakobiecosc.blogspot.com/2019/08/nawyki-maja-znaczenie.html>

Pod tekstem umieściłam 9 punktów, które warto aby każda kobieta w ciąży i po porodzie wprowadziła w życie.

Anna

Czy można ćwiczyć jogę zaraz po porodzie?

Można ćwiczyć jogę po okresie połogu, jednak powinny to być zajęcia dedykowane kobietom po porodzie.

Paulina

Akrobacje podczas karmienia piersią?

Anna

Czy można jogę ćwiczyć źle?

Tak. Wszystkie pozycje jogi wymagają właściwego ustawienia i korekty, dlatego tak ważne są zajęcia pod okiem instruktora. Ćwicząc samemu można sobie bardzo zaszkodzić. Np. jeżeli kobieta po porodzie ma rozejście kresy białej i nie prawidłowo będzie wykonywać ćwiczenia może sobie powiększyć rozejście.

Elżbieta

Ile trwa zazwyczaj współpraca 1 na 1 z kobietami po porodzie?

Współpraca polega na 5 regularnych spotkaniach na żywo a potem jeśli będzie Pani chciała możemy przejść na spotkania online i tylko widzimy się raz na miesiąc. Zapraszam do kontaktu telefonicznego.

Paulina

czy joga wycisza ?

Tak. Jak najbardziej. Każdy trening jogi kończy się relaksem, który wycisza ciało i umysł.

Paulina

czy 4latek może ćwiczyć jogę?

Tak. Moja córka ma 5 lat i ćwiczy jogę. Często dla dzieci takie zajęcia są prowadzone na zasadzie gier i zabawy.

Maja

Czy joga może pomóc jakoś przy nietrzymaniu moczu?

Jak najbardziej. Praca nad właściwą postawą i oddechem, ćwiczenia mięśni dna miednicy i praca z mięśniami głębokimi korzystnie wpływają na profilaktykę inkontynencji. Przyczyn nietrzymania moczu może być wiele, dlatego idealnie gdyby kobieta udała się do fizjoterapeutki uroginekologicznej. Wówczas konsultuję się z fizjoterapeutką w celu dobrania odpowiednich ćwiczeń. Taka współpraca daje bardzo dobre efekty i podnosi znacznie jakość życia kobiety.