

5 Opora vkleče v těhotenství a při porodu



U porodu můžete klečet na čtyřech s mohutným podložením pánve, břicha, hrudníku a hlavy.

! Pod břicho použijte dostatečně měkký polštář, aby vás nikde netlačil a umožnil se vytvarovat pro břicho.

6 Kojení vleže na boku



Velké množství pevných polštářů mějte vždy k dispozici pro využití opory hlavy, hrudníku, břicha, zad a pánve.

! V případě potíží s kojením kontaktujte vaši porodní asistentku nebo laktační poradkyni.

7 Kojení vsedě



Sedět můžete na lůžku s nohama podloženými pod kolena. Kojící polštář vypoďte mezi vaše břicho a hrudník tak, abyste pohodlně položila vaše miminko na polštář a při minimálním úsilí jste jej jemně přidržovala a kojila.

! Nemějte hlavu svěšenou dolů. Mějte polštář i pro oporu hlavy.

! Vaše lokty by se měly pohodlně opírat o polštář. Neměla byste lokty držet ve zdvíhu.

8 Krmení miminka lahvičkou



V případě, že krmíte miminko lahvičkou a bolí vás stydká kost, sed'te s nohama u sebe a mezi břicho a hrudník položte dostatečně velký a pevný polštář tak, abyste si mohla pohodlně opřít vaše lokty.

✓ V případě, že vás bolí oblast křížokýčelního spojení, využijte pohodlného sedu v opoře z bodu 7.

! Sed'te s nohama symetricky zatíženými o zem.

Autoři:

Mgr. Marika Bajerová
a kolektiv

— U M Ě N Í —
fyzioterapie[®]

www.umeni-fyzioterapie.cz

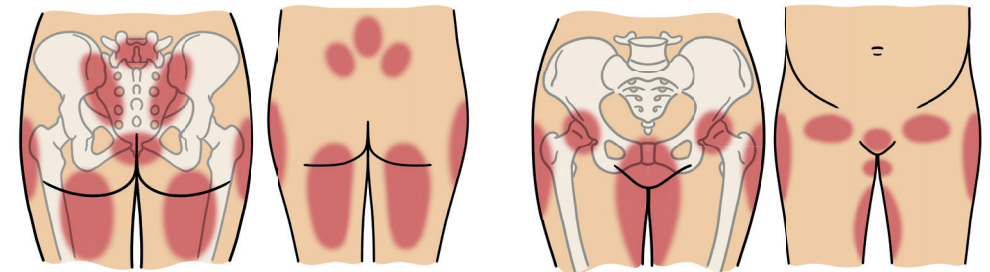


Bolesti pánevního pletence v těhotenství

Bolí Vás v oblasti křížové kosti, hýždí, zadní strany stehen, kyčlí, třísel a/nebo stydká kost? Pokud ano, následující informace jsou určeny pro Vás.

Jak a kdy se tato bolest projevuje?

Přibližně každá pátá žena se v těhotenství trápí s bolestmi v oblasti pánve, které mohou výrazně omezovat její každodenní život, jako je schopnost vstát ze sedu, otočit se na lůžku, typická je neschopnost delší chůze, sezení nebo stání. Tyto bolesti mohou přispívat k narůstajícím obavám z blížícího se porodu. Nejčastěji se bolest objevuje mezi 24. až 36. týdnem těhotenství a po porodu často ustupuje během prvních třech měsíců.



Projevy funkčních potíží u bolesti pánevního pletence v těhotenství:

- potíže s chůzí
- bolest při stání na jedné noze (např. při chůzi po schodech, oblékání nebo vstupu do vany či výstupu z ní)
- bolest a/nebo potíže s rozkročením nohou (např. při nastupování do auta či vystupování z něi)
- slyšitelné lupání v oblasti pánve
- omezené nebo bolestivé pohyby kyčle (např. při otáčení se v posteli)
- potíže s ležením v některých polohách (např. na zádech nebo na boku)
- bolest při běžných činnostech každodenního života
- bolest nebo nepohodlí při pohlavním styku

Rizikové faktory pro vznik bolesti v oblasti pánve v těhotenství

Rizikovými faktory pro vznik této bolesti jsou s největší pravděpodobností předchozí bolesti bederní páteře v anamnéze a předchozí trauma pánve.

Častěji touto bolestí trpí ženy, které jsou těhotné vícekrát a u žen, které vykonávaly nebo vykonávají vysokou pracovní zátěž. Mezi nerizikové faktory patří užívání antikoncepce, doba od posledního těhotenství, výška, váha, kouření a věk rodičky.

Proč vzniká tato bolest?

Během těhotenství je ženské tělo vystaveno určitým faktorům, které mají vliv na dynamickou stabilitu pánve. Jedním z těchto faktorů je účinek hormonu relaxinu, který v kombinaci s dalšími hormony ovlivňuje pružnost vazů pánevního pletence i vazů v ostatních částech těla. Účinkem zvýšené pružnosti vazů je mírné zvětšení rozsahu pohybu v pánevních kloubech a může způsobit nestabilitu, která způsobuje bolest.

Koho mám vyhledat, aby mi poskytl pomoc?

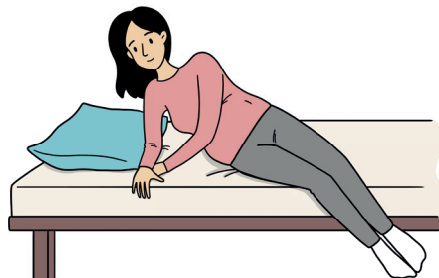
Každou bolest konzultujte se svým gynekologem, porodníkem, porodní asistentkou a vyhledejte fyzioterapeutku nebo fyzioterapeuta, který Vás v těhotenství vyšetří a poskytne adekvátní terapii.

Jak si mohu pomoci sama?

Níže uvádíme, jak si můžete pomoci ulevit od bolestí v oblasti pánevního pletence v těhotenství, při a po porodu.

Režimová opatření pro ženy trpící bolestí pánevního pletence v těhotenství a po porodu

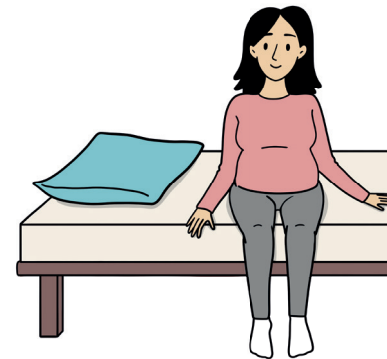
1 Posazování na lůžku v těhotenství, při a po porodu



Vstávejte na lůžku přes bok s koleny a kotníky u sebe. Využijte opory o loket a dlaně, ručkujte.

- ✓ Použijte šátek pro oporu břišní stěny.
- ! Po porodu nepoužívejte hrazdičku.

2 Posazování na lůžku v těhotenství, při a po porodu



Při postavování si zatěžujte současně obě nohy symetricky. Ponechte kolena a kotníky u sebe, neroztažujte stehna a nohy od sebe.

- ✓ Použijte šátek pro oporu břišní stěny.
- ✓ Pro trénink symetrického zatěžování dolních končetin využijte dvou vah.
- ✓ Při nastupování a vystupování do auta využijte totožného principu - ponechte nohy u sebe.
- ! Nohy u sebe je důležité mít u bolestí v oblasti stydké spony.
- ! Po porodu nesestupujte z lůžka nejdříve jednou a poté druhou nohou. Vždy oběma současně.

3 Spánek v těhotenství, při a po porodu



Při ukládání se ke spánku využijte velké množství pevných polštářů a dek, které vám budou sloužit jako opora pro hrudník, břicho, záda a dolní končetiny.

- ✓ Použijte dostatečně dlouhý kojící polštář. Propleťte ho mezi nohama, přední část využijte pro oporu hrudníku, zadní část pro oporu zad a pánve.

4 Odpočinek vsedě v těhotenství, při a po porodu



Při bolestech zad u porodu a při bolestech v oblasti křížokýčelního skloubení se posaďte obkročmo na židli. Použijte pevné polštáře pro oporu hrudníku, břicha a hlavy.

- ✓ Propleťte mezi nohy kojící polštář pánve.
- ! Nesed'te takto v případě bolestí stydké spony.