



TĚHOTENSTVÍ, DĚTI 05. 03. 2020

Relaxační dýchání usnadní těhotenství a ulehčí porod

Miminko v bříšku v těhotenství roste. S tím zabírá stále více místa a děloha tlačí na některé orgány. Kromě orgánů jsou v těhotenství více zatížené i...

Relaxační dýchání může nastávající mamince velmi ulehčit těhotenství i porod. Těhotenství je krásné období. Někdy ale může být i náročné. Můžeme mít bolesti žaludku a horší dýchání. Pomoci nám může právě relaxační dýchání před porodem.

Relaxační dýchání nám může usnadnit těhotenství i nadcházející porod. V kombinaci s protahováním kyčlí slouží dýchání k lepšímu zdraví maminky. Proto poradíme, jak relaxační dýchání před porodem správně provádět.

Relaxační dýchání usnadňuje porod, ale i těhotenství

[Miminko v bříšku v těhotenství roste](#). S tím zabírá stále více místa a **děloha tlačí na některé orgány**. Kromě orgánů jsou v těhotenství více **zatížené i klouby**, zejména ty kyčelní. Bolesti a tlaku našeho těla můžeme v těhotenství předejít. Relaxační dýchání před porodem zdravotní problémy spojené s těhotenstvím **zmenší**. Zahrnuje **několik jednoduchých cviků**. Různé cviky provádíme v různou denní dobu. Můžeme je cvičit společně s cvičením, které nás připravuje na porod.

Dýchání pod klíček v těhotenství

1. Tento cvik provádějme **ráno**, ještě v posteli než vstaneme. Lehněme si na záda a pokrčme nohy. Relaxační dýchání napomáhá uvolnění.
2. Zvedněme ruce a vzpažme je přímo před sebe.
3. Na nádech narovnané paže zakláníme dozadu za hlavu, dokud se nedotknou podložky. Je důležité, abychom se při nádechu snažili zatahovat žebra dolů. Toto [relaxační dýchání vyžaduje cvik](#).
4. Jakmile dostaneme ruce do nejzadnější pozice, můžeme vydechnout. Ale zůstáváme v pozici.
5. Na opětovný nádech ruce vracíme zpátky do předpažené pozice. Stále se snažme zatlačit žebra dolů.
6. Až ruce vrátíme do předpažené pozice, můžeme vydechnout.
7. Cvik opakujeme **šestkrát až osmkrát**. Můžeme ho kombinovat s jinými cviky, které nás připraví na porod. Relaxační dýchání je hotové.

Relaxační dýchání pod klíček

1. Cvičení dělejme **ráno** hned po probuzení, ještě, než vstaneme z postele. Relaxační dýchání nás uvolní. Lehněme si na záda, pokrčme nohy a položme ruce na hrudník pod klíční kost.
2. Dýchejme do hrudníku. Zkusme rukama do hrudníku jemně tlačit, aby naše relaxační dýchání nešlo čistě do bránice.
3. Dýchejme pomalu, nádech i výdech **na šest dob**.
4. Cvik opakujeme v těhotenství každé ráno. Klidně, dokud nepřijde náš termín porodu.



Dýchání do střední části hrudníku v těhotenství

1. Cvik s dýcháním do střední části hrudníku dělejme v těhotenství každé **odpoledne**.
2. Lehněme si na záda s pokrčenýma nohama. Ruce si položme na spodní část hrudníku, pod prsa.
3. Dýchejme tak, aby náš dech šel do spodní části hrudníku, tedy do našich položených rukou.
4. Dýchejme pomalu a soustředěně. Opakujeme **šestkrát**, poté si dejme chvíli pauzu a udělejme **druhou sérii**.
5. Cvičení je pro miminko bezpečné, není problém se do něj pouštět, než nastane termín porodu.

Relaxační dýchání: Správné břišní dýchání

1. [Břišní relaxační dýchání](#) děláme v těhotenství každý **večer**. Lehněme si na záda, pokrčme nohy a zvedněme je ze země do pravého úhlu. Pokud nám dělá problémy nohy ve vzduchu udržet, můžeme si je podložit.
2. Celým tělem tlačme do podložky a sevřeme hýžděové svaly.

3. Dýchejme do břicha. Na nádech břicho co nejvíce vykleneme a na výdech necháme břicho přirozeně klesnout.
4. Ve cviku můžeme pokračovat v těhotenství tak dlouho, dokud nepřijde náš termín porodu.