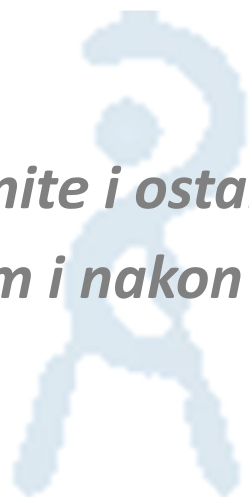


REAKTIVACIJA ZA TRUDNICE I RODILJE



*- Postanite i ostanite aktivni
tijekom i nakon trudnoće -*



Trudnoća zasigurno za svaku ženu prije svega znači promjena. Nastale fizičke promjene zahtjevat će prilagodbu no ona ne mora biti obilježena stresom, umorom, bolnim leđima, nesanicom i ostalim popratnim simptomima koji nam otežavaju razdoblje devetomjesečnog iščekivanja.

Briga za zdravlje koja uključuje odgovarajuću tjelesnu aktivnost omogućuje normalnu prilagodbu tijela na predstojeće promjene u trudnoći. Pri tome je važno dati naglasak na kvaliteti aktivnosti i stručnosti osobe pod čijim vodstvom se aktivnost odvija.



Način života koji predhodi razdoblju trudnoće ima učinak i na tjelesno stanje tijekom trudnoće. Suvremeni trendovi življenja zahtjevaju pretjerano sjedenje što uzrokuje pojavu tegoba, dodatno izraženih tijekom trudnoće. Glavni pokretač fizioloških i anatomskih promjena u trudnoći su hormoni, a u manjoj mjeri i mehanički učinak rastuće maternice. Pri tom dolazi do pomaka težišta tijela i promjene tjelesnog držanja. Stoga je važno pravovremeno započeti s umjerenom tjelesnom aktivnošću i pripremom struktura abdominalne regije, mišića zdjeličnog dna te mišića leđa.

Prije uključivanja u program vježbanja educirani fizioterapeut:

- *uzima anamnezu*
- *vrši procjenu stanja ovisno o stupnju trudnoće*
- *izrađuje individualan program rada temeljen na prikupljenim podacima*

- **Dočekajte porod spremni i opušteni**
- **Vratite se u formu nakon poroda**

u kratkom roku!



Umjerena tjelesna aktivnost u trudnoći ne uzrokuje komplikacije i ne šteti plodu, ne utječe na dojenje niti na kvalitetu i kvantitetu mlijeka.

Upravo suprotno, umjerenom tjelovježbom postizemo *održavanje kondicije, pripremu mišića* koji će aktivno sudjelovati tijekom poroda i poslije. Vježbanjem u trudnoći postiže se *pravilno držanje*, poboljšavaju se *kardiovaskularne sposobnosti organizma* i smanjuje se umor, pojava vrtoglavica i otekline ili mogućnost preeklampsije.

Tjelesna aktivnost i spremnost imaju *pozitivan psihološki učinak* u pripremi za aktivnu ulogu u porodu. Kod žena koje u trudnoći vježbaju porod je uspješniji i brži s manje komplikacija ili potrebe za carskim rezom.

Na kraju, tjelesnom aktivnošću prije i nakon poroda vratit ćete svoje tijelo lakše i brže u formu.

- Saznajte sve o fiziološkim i anatomskim promjenama tijela u porodu
- Izbjegnite pojavu bolnih leđa, umora i otekline
- Olakšajte porod – povećajte kardiovaskularne sposobnosti, pripremite mišiće i postanite izdržljiviji

Specijalni program *ReAktivacije*

- Individualan i stručan pristup trudnoći i porodu
- Educirani fizioterapeut
- Savjetodavni i praktični program



ReAktiva d.o.o.

Interdisciplinarni terapijski i edukativni centar