

Ahoj holky! ☺

Tohle bude trochu osobnější text – nejedná se o žádné rady a moudra (to si jako máma jednoho dítěte ani netroufám dávat), spíš **moje zkušenosti a tipy, případně myšlenky, co bych příště udělala jinak a lépe.**

Vezmu to hezky (skoro) od začátku. Měla jsem **celkem bezproblémové těhotenství**. Trochu nevolnosti po dobu několika týdnů, naštěstí ne v kuse, ale dalo se mezi tím docela dobře žít. V té době už jsem byla „jogínkou na volné noze“, takže když mi bylo dobře, snažila jsem se cvičit normálně s klienty. Některé lekce jsem musela oželeť (hlavně různě hormonálně zaměřené, později i ty příliš dynamické a silové), ale zase jsem měla víc času na trénink s individuálními klienty a v tom bylo tohle období také hodně přínosné.



myslela jsem, že se fotím měsíc před porodem, ale zbývalo jen 17 dní

Ráda jsem sportovala před otěhotněním, pohybovala jsem se tedy i v těhotenství – kromě lekcí jsem si občas zacvičila sama doma (v posledních dvou měsících už to byla nutnost) a chodila jsem na dlouhé procházky. Od poloviny těhotenství jsem zkusila nordic walking a byla to paráda! Asi i díky tomu jsem přibrala celkem málo (kolem 9 kg). Ale kdybych nerodila o tři týdny dříve, myslím, že by dvě kila klidně ještě naskočila od 7. měsíce jsem dost ulítávala na sladkostech (což dělám normálně, ale v tomto období jsem se nějak neuměla ovládat). Kila jsem rozhodně nepočítala, říkala jsem si, že dokud se vejdu do 16 kil, není nutné se omezovat. Tohle má každý jinak. Já se spíš bála, aby mě ke konci nezačala ukrutně bolet záda. To jsem znala ze svého okolí a být poslední měsíc paralyzována a v bolestech při každém kroku, to mě opravdu strašilo. Naštěstí se nic takového nekonalo - a opět si myslím, že pomohla hodně jóga a nejspíš i chůze. To neznamena, že jsem se ale poslední měsíce necítila jako balón, který každou chvíli praskne. Celé břicho mě tlačilo, v noci jsem dostávala křeče do nohou, občas mě pálila žába (ty sladkosti) a spánek taky nestál za moc.

...

Porod byl makačka. Už jsem od všech těch dobrých duší kolem věděla, že mě čeká totální masakr, bolest nepoznaná, klistýr, nástřihy, akdovícoještě. A je pravda, že stupňující se kontrakce a jejich intenzita mě celkem překvapila. Byl to masakr, bolest nepoznaná, přišlo mi, že to trvá nekonečně dlouho. Výsledek stál ovšem za to a jak mi všichni také dopředu říkali, čas i paměť jsou milosrdní, a třeba si to všechno jednou dobrovolně zopakuji.

Jako zodpovědná jogínka jsem začala několik dní po návratu z porodnice s lehčími cviky po porodu. Cvičila jsem pravidelně, většinou hodně krátké sestavy (15-20 min.) a víckrát denně. Více detailů a popis cviků najdete v mém blogu (<http://fitjogamarketa.cz/jak-jsem-cvicila-po-porodu/#more-1044>). Pamatuji si, že hned po šestinedělí probíhal můj oblíbený Reebok Tour, kde byly právě i lekce jógy a zajímaví lektoři, takže jsem neodolala a na několik lekcí zašla (<http://fitjogamarketa.cz/reebok-be-more-human-tour-2015-report-1/#more-870>). Proč ne. Také si vzpomínám, že jsem byla nadšená - mohu se hýbat, celkem mi to i po té dlouhé pauze šlo, takže některé lekce jsem si užila a pustila se i do něčeho těžšího. A to byla první chybička, které jsem se dopustila. A věřím, že mnoho nadšených jogínek to má stejně – natešené se vrací brzy na své oblíbené lekce jógy a zapomínají se krotit.



konec šestinedělí a já trdluji na acro józe

Já si například hlídala, abych pozici prkna neprováděla, případně s opřenými koleny a krátce (neměla jsem ji dělat vůbec). Ale třeba mě vůbec nenapadlo šetřit se v záklonech, nedělat hluboké torze – to vše jen zhoršuje diastázu – kterou jsem měla. **Prostě jóga po porodu má svoje specifika a dokud nás trápí nějaký problém, „klasickou“ jógu bychom měly vypustit nebo výrazně pozice upravovat.**

Další, ne už jógovou, chybou bylo, že jsem uspávala dceru tak, že jsem seděla na gymballu a držela ji v náručí...a někdy to trvalo dost dlouho. Nic proti tomu, docela to fungovalo. Je jasné, že maminky, které potřebují dítě hlavně uspat, se chytají všeho, co funguje. Jenže – kdybyste mě viděli, jak jsem u toho seděla. Ohnutá jak paragraf, pravá ruka úplně ztuhlá a odkrvená, rameno přizvednuté. Když tohle děláte několik minut třeba čtyřikrát denně, problém na sebe nenechá dlouho čekat. Bolavé zápěstí se ozvalo někdy více, někdy méně a já tomu nevěnovala moc velkou pozornost. Tak jsem si „vypracovala“ chromé zápěstí, o které se střídavě mohu a nemohu opřít. Až poslední dva měsíce zkouším vědomě cvičit a zapojovat svoje poznatky z jógové terapie, ale vím, že cesta to bude dlouhá (zvláště, když svůj volný čas vyplňuji psaním na klávesnici, popř. zatížením při cvičení). Asi vás napadá, proč jsem ještě nebyla na fyzioterapii? Jakmile mám s něčím jít k lékaři apod., trvá mi to opravdu hrozně dlouho (jedna z mých dalších slabých stránek ☺). Moje doporučení pro mé případné další období s malým miminkem by znělo: určitě si **hlídat činnosti, které dělám s nesprávným postavením těla, neopakovat je často, nebo si potom provést alespoň krátké kompenzační cvičení.** Jakmile se ozve první mírná bolest (krk, záda, rameno, trapézy, zápěstí), je to varování. Nechci-li problém řešit ještě po dvou letech (jako nyní), je holt potřeba si při opakované/dlouhodobé bolesti zajít k lékaři nebo na fyzioterapii. Každá nerovnováha se může dál projevit ještě někde jinde. Už když to teď píšu, říkám si, jaký jsem lenoch a sama sobě si slibuji, že kromě kompenzačních cvičení udělám něco navíc a na nějakou konzultaci na fyzioterapii zajdu. Takže při první aktualizaci tohoto kurzu bude pod tímto odstavcem krátké info, jak jsem pokročila. Nechci se pak stydět..

Ale zpátky ke cvičení. Zjistila jsem, že se musím vždy přizpůsobit a reagovat na rytmus Ellinky, abych nějak zakomponovala cvičení do své téměř každodenní rutiny. Ve chvíli, kdy jsem si připustila, že čas svých tréninků budu měnit co 14 dní, nebylo pro mě tak těžké najít si na cvičení čas. Někdy jsem cvičila, když Ella spala, jindy to nešlo jinak než s ní a nakonec to byla i zábava – více jsem sepsala v blogu a přidala i pár tipů na cviky. Ale pozor některé cviky nejsou při diastáze vhodné. (<http://fitjogamarketa.cz/jak-cvicit-s-malym-mimcem-kdyz-nikdy-neni-dost-casu/#more-1079>).



Jóga je můj koníček, ale vlastně i moje práce. Je to výhoda v tom, že nemohu nikdy „usnout na vavřínech“ a musím pořád pěkně makat, ale v tomto období to zas taková výhoda nebyla. Svým klientům, které jsem ke konci těhotenství opouštěla, jsem slibovala, že se zase brzy vrátím. Začala jsem vést individuální tréninky u sebe v tělocvičně. První lekce celkem brzy po šestinedělí, po třech měsících od porodu i několikrát týdně, k tomu jsem znovu začala točit lekce z domova. Klienti byli ode mě zvyklí převážně na hodně silovou jógu a ačkoliv jsem sama sebe šetřila, bylo potřeba cviky předvést. Když se na to dívám zpětně, měla jsem naplno začít až ve chvíli, kdy bych byla bez diastázy. Domnívám se, že kdybych si cvičila jógu po porodu nějaké tři, čtyři měsíce, cíleně se na diastázu zaměřila, mohla bych se jí zbavit. Když jsem si všimla, že po půl roce ji pořád mám, začala jsem se na ni více zaměřovat, vypustila jsem hodně pozic (hluboké záklony jsem absolutně nemohla provést správně) a diastáza se zmírnila na současný stav – necelý jeden prst. Je mi jasné, že s dalším těhotenstvím by se mohla výrazně zhoršit. Proto se na ni chci zaměřit a jsem připravena na dlouhý boj ☺. Poučení? **Vydržet několik měsíců s jednoduššími cviky a dát své tělo do pořádku, abych mohla později cvičit vše a nezhoršovala tak své problémy.**

A teď poslední a možná nejdůležitější poznatek. Slýchala jsem to všude kolem sebe, ale pak jsem s tím měla občas problém: „využij každé chvíle a choď spát s dítětem“, „spokojená máma - spokojené dítě“. Teď s odstupem času si říkám, že jsem měla odpočívat víc. Snažila jsem se stihnout vše – dítě, domácnost, práci-koníček, někdy jsem samu sebe úkolovala a svoje potřeby odkládala až na úplný konec. Když už jsem cítila, že jde hodně do tuhého, dva dny jsem se lépe vyspala, ale jen mi otrnulo, už jsem byla v tom kolotoči znova. Takže jsem vlastně neustále střídala pár dní nadšení (do všeho), pak šla energie a nálada pomalu dolů a končila jsem úplně hotová a přísahala si, že s tím něco udělám. Ani nevím, jestli na mě ten nedostatek spánku/odpočinku tak negativně působil proto, že už nejsem supermladá máma, ale Ellu jsem měla až po třicítce. Slýchám ale kolem sebe podobné stížnosti i od ostatních (a mladších) maminek. Jak to, že sami sebe posuneme úplně nakonec? Nakonec to byla právě jóga, která mi dost pomáhala. Když nebyl čas a možnost spát, opravdu mi pomohlo krátké protahovací cvičení s hlubokým dechem a na nějakou dobu jsem se cítila zase lépe. Také to byla chvíle, kdy jsem byla myšlenkami jen u sebe a vnímala svoje tělo. Žádné cvičení ale spánek nenahradí, může jen dočasně pomoci. **Přála bych si, aby lekce z toho kurzu byly vždycky půlhodinkou, kterou si**

dopřejete, abyste sami udělaly něco pro sebe, pro své zdraví a pohodu. A abyste ještě více dokázaly vnímat potřeby svého těla a dopřály mu, co potřebuje. Znáám maminky, které by splnily svým dětem první poslední, zapomínaly na svoje potřeby (spánek, pravidelné a kvalitní jídlo, kompenzace a pohyb,..) a dlouhodobě se přetěžovaly. Ačkoliv tušily, že jsou dlouhodobě ve stresu a jejich zdravotní stav se zhoršuje, nedokázaly najet na volnější režim, až jim tělo jednoho dne řeklo STOP. Může to být bolest, která vás dovede k hospitalizaci, úraz při banální činnosti, opakované virózy, nemoc, která se musí dlouhodobě léčit. Nechci strašit, ale mě teprve taková zkušenost z mého okolí donutila výrazně zvolnit a posunout sebe a své zdraví zase hezky na vrchní příčky. Spokojená a ZDRAVÁ máma je pro dítě to nejdůležitější.

A ještě osobní tip – v období kojení a nedostatku spánku jsem občas cítila, jak mi dochází síly. Pomohlo mi i pravidelné doplňování magnesia a vápníku a pozitivně se to odrazilo i na psychice (stres a kojení tyto prvky „odčerpává“ a já se pak cítila zbytečně ještě hůř).

Možná jsem na nějaký důležitý tip zapomněla, možná vás zajímá, jak jsem se vypořádala s nějakými typickými problémy, které jsem tu nezmínila. Můžete mi napsat (nejlépe do zpráv na Facebook FIT JÓGA MARKÉTA), já dám vaše dotazy dohromady a do příští aktualizace doplním tento článek. Stejně tak mi můžete napsat nějaký důležitý tip, který souvisí se cvičením po porodu, a který by byl velmi užitečný i pro ostatní maminky. Udělám pak sbírku tipů nás maminek-jogínek a každý ať se po přečtení inspiroje čím chce. Díky za vaši spolupráci.

A teď hurá cvičit ☺

Vaše

Markéta ♥