Asteptam cu nerabdare momentul de a deveni MAMICA ! Perioada aceasta de ,,asteptare,, este emotionanta, pentru unele mamici este deosebit de complicata, pentru altele plina de surprize , dar pentru toate ea este plina de mister-necunoscut.

La prima sarcina , teama de necunoscut este amestecata cu emotia de a deveni ,,MAMA,,; datorita modificarilor care apar inca de la prima luna de sarcina, in sufletul viitoarei mamici sunt foarte multe nedumeriri.

Am sa atrag atentia asupra modificarilor atat pe plan fizic , cat si la nivel emotional.

In prima luna de sarcina nu se poate vorbi de o schimbare majora din punct de vedere fizic, putem spune ca pana in luna a treia de sarcina ,modificarile in greutate sunt de cateva kilograme, in schimb putem vorbi despre ,,obisnuinta,, cu ideea ca doar peste cateva luni SUNTEM MAME- la unele dintre noi aceasta acomodare apare rapid ,in cazul unei planificari din timp a sarcinii ,dar alteori se intampina dificultati de acceptare a noului statut. Intrebarile frecvente sunt de cele mai multe ori interiorizate:,,oare sunt suficient de pregatita..;,,am sa stiu cum sa ma comport cu un bebe,,; ,,am sa fiu in stare sa pot sa imbaiez copilul singura,,

Dupa primele trei luni apar modificarile pe plan fizic substantiale – ma refer aici la zona abdominala, burtica incepe sa se contureze; zona toracala- sanul creste, deja exercitiile respiratorii sunt nelipsite din programul zilnic al gravidei.

Recomand tuturor viitoarelor mamici, si nu numai , sa execute zilnic respiratii lente profunde. Fiecare respiratie ajuta atat mama cat si copilul,starea de liniste se transmite copilului cu fiecare gest al mamei.

Sa nu uitam ca respiratia este primul lucru pe care il facem cand intram in contact cu aceasta lume si in acelas timp e ultimul lucru pe care il lasam la plecare...

De ce recomand exercitiile personalizate dupa a treia luna de sarcina: fiecare viitoare mamica se comporta diferit, este o personalitate unica , asa cum este si fiecare copilas.

Atat fizicul cat psihicul fiecarei femei este diferit- stilu de viata , activitatea zilnica, alimentatia este deasemenea diferita pentru fiecare dintre noi.

Din luna a patra de sarcina intensitatea exercitiilor creste – aici intervine antrenamentul fiecarei viitoare mamici, nu putem lucra la fel cand vorbim despre o femeie care a avut o viata sportiva foarte intensa ca si cand avem de a face cu o persoana care a dus o viata sedentara, sau o activitate de birou de peste 10 ore zilnic.

Intrebarile frecvente pe care le aud dupa luna a patra sunt deja legate de travaliu, chiar si despre momentul nasterii efectiv. Curiozitatea creste odata cu trecerea fiecarei luni de sarcina, emotiile cresc.

Ce se intampla cu musculatura pelviana , cum trebuie mama sa ajute la nastere?

Observam schimbarea mersului, aspectul exterior , dar nu stim ce se petrece in interiorul nostru decat din experientele altora, asa ca va propun viitoare mamici sa luati cata putina rabdare...putin timp pentru universul ,,mama si copilul,, este universul vostru intim - pregatirea este atat de importanta deoarece prin respiratia lenta/autocontrol , putem sa evitam consumul exagerat de energie , mai ales daca travaliul este ceva mai lung.

La momentul oportun va trebui sa cooperam la efortul final – prima respiratie a bebelusului nostru.Contractia finala trebuie sa fie in ajutorul puisorului, deci nu uitati sa va conservati energia finala prin respiratie- inspir expir lent profund , iar cand vi se cere sa faceti ultimul efort sa mai aveti resurse.

Prin respiratiile lente oferiti copilului dumneavoastra confortul psihic- starea de calm. Nu uitati sunteti UNA CU SUFLETELUL- COPILASUL vostru! Trairile mamei sunt si ale copilului!

Va doresc sa va bucurati de fiecare zi ,, impreuna,, atat in lumea intima , cat si in urmatorii ani alaturi de copilasii vostri.

Kinetoterapeut Brezoi Stefana Carmen

www.gimnastica-medicala.ro