

## ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΤΟΚΕΤΟΥ



Υπάρχουν πολλές σημαντικές προετοιμασίες που πρέπει να κάνουμε στη ζωή μας, η πιο σημαντική όμως είναι η προετοιμασία για γονεϊκότητα. Το σώμα μας κατά τον τοκετό επηρεάζεται από το υποσυνείδητο, το συναίσθημα και τις σκέψεις, τη δύναμη της επιθυμίας, το συνειδητό και τη λογική. Στόχος της προετοιμασίας στην εγκυμοσύνη είναι η γυναίκα να νιώσει έτοιμη σωματικά και ψυχικά, ώστε να περιορίσει την ένταση του πόνου και να βοηθήσει με την συμπεριφορά της την εξέλιξη του τοκετού.

### Καθαριότητα – Υγιεινή και Περιποίηση Σώματος

Όταν φέρεστε με σεβασμό στο σώμα σας, αυτό σας το ανταποδίδει. Το ισορροπημένο διαιτολόγιο, η σωματική ευεξία και η θετική ψυχολογία επιδρούν ευεργετικά στην εγκυμοσύνη και το έμβρυο. Οι υγιεινές συνήθειες θα σας κάνουν να νιώσετε πιο δυνατή, καθώς επηρεάζεται η ίδια η εγκυμοσύνη με θετικό τρόπο. Επίσης, θα χαρίσετε στο σώμα σας το



πλεόνασμα της φυσικής δύναμης που είναι απαραίτητη στον τοκετό και την ευελιξία να ανακτήσει γρηγορότερα τη φόρμα που είχε πριν την εγκυμοσύνη. Πέρα από την αύξηση του βάρους, η εγκυμοσύνη επηρεάζει τους μαστούς, το δέρμα, τα μαλλιά και τη στοματική κοιλότητα. Η προσωπική φροντίδα σας οφείλει λοιπόν να γίνει αναπόσπαστο μέρος των καθημερινών σας συνηθειών. Πιθανόν όμως να χρειαστεί να την προσαρμόσετε στις αλλαγές που υπαγορεύει η νέα σας ορμονική κατάσταση.

**Προετοιμασία στήθους:** Οι μαστοί αρχίζουν να αυξάνονται από την αρχή της κύησης και η θηλή και η άλως αποκτούν πιο σκούρο χρώμα. Οι θηλές αρχίζουν να προεξέχουν περισσότερο και προετοιμάζονται έτσι για τον θηλασμό. Θα αισθάνεστε πιο άνετα αν από τους πρώτους μήνες ξεκινήσετε να φοράτε σουτιέν θηλασμού τα οποία αγκαλιάζουν και δεν πιέζουν το στήθος. Εάν αισθάνεστε τις θηλές σας ξηρές ή αφυδατωμένες καλό θα ήταν να κάνετε μία καθημερινή ενυδατική περιποίηση με κρέμες που θα βρείτε σε καταστήματα για μέλλουσες μαμάδες.

### **Η Yoga στην εγκυμοσύνη**



Η yoga στην κύηση προάγει την ενέργεια, συμβάλλει στη σωματική και ψυχική χαλάρωση της εγκύου, ανακουφίζει από το άγχος και το stress μέσα από τις ασκήσεις αναπνοής, συμβάλλει στην ανακούφιση του πόνου κατά τη διάρκεια του τοκετού και βοηθάει τη μέλλουσα μαμά να δεθεί με το μωρό μέσω των τεχνικών αναπνοής και του οραματισμού καθώς και μέσα από ευχάριστες κινήσεις. Η yoga συμβάλλει στη βελτίωση της στάσης του σώματος. Στην εγκυμοσύνη το κέντρο βάρους του σώματος μετατοπίζεται. Υιοθετώντας και διατηρώντας μία σωστή στάση μειώνετε τους πόνους της πλάτης και την κούραση.

### **Pilates και εγκυμοσύνη**

Η άσκηση κατά τη διάρκεια της κύησης που εξελίσσεται ομαλά συμβάλλει στην διατήρηση της καλής φυσικής κατάστασης πριν και μετά τον τοκετό. Υπάρχουν πολλοί λόγοι για να ξεκινήσει μία γυναίκα στην εγκυμοσύνη της pilates, αλλά οι βασικότεροι είναι ότι πρόκειται για μία ασφαλή άσκηση ακόμα και για γυναίκες που δεν έχουν γυμναστεί ιδιαίτερα στη ζωή τους, καθώς και ότι γυμνάζει όλους εκείνους

τους μύες που παίζουν σημαντικό ρόλο κατά την κύηση και τον τοκετό (μύς του πυελικού εδάφους που βρίσκονται στη βάση της λεκάνης και στηρίζουν τα έσω γεννητικά όργανα). Αυτό βοηθάει σημαντικά στο πρώτο και δεύτερο στάδιο τοκετού, αλλά και μετά κατά τη λοχεία ώστε να επανέλθει το περίνεο αλλά και ολόκληρο το σώμα στην προ-εγκυμοσύνης κατάσταση.

Το πρόγραμμα των ασκήσεων διαμορφώνεται σύμφωνα με την εβδομάδα και το τρίμηνο της εγκυμοσύνης. Ο συνδυασμός των ασκήσεων **Yoga και Pilates in Pregnancy** βοηθούν στην καλύτερη στάση του σώματος και μέσα από τις αναπνευστικές ασκήσεις και τη χαλάρωση στην καλύτερη οξυγόνωση του εμβρύου κατά την κύηση και τον τοκετό.

