

Jak odpoczywać z brzuszkiem?

CIĄŻA TO SZCZEGÓLNY OKRES W ŻYCIU KOBIETY. ZMIENIA SIĘ GOSPODARKA HORMONALNA, A CAŁA FIZJOLOGIA PRZESTAWIA NA TORY UMOŻLIWIĄCE PRAWIDŁOWY ROZWÓJ PŁODU DO SZCZĘŚLIWEGO ZAKOŃCZENIA PORODEM. WZRASTA OBCIĄŻENIE WSZYSTKICH NARZĄDÓW, GŁÓWNIIE SERCA, NEREK, WĄTROBY, ALE TEŻ PŁUC I ZMIENIA SIĘ WYDOLNOŚĆ WYSIŁKOWA. NIE DZIWI WIĘC FAKT, ŻE SKORO MASA CIAŁA SIĘ ZWIĘKSZA, TO CORAZ TRUDNIEJ JEST ZACHOWAĆ WCZEŚNIEJSZĄ SPRAWNOŚĆ. TYM BARDZIEJ, ŻE POWIĘKSZAJĄCY SIĘ PO 20 TYGODNIU BRZUSZEK TEGO NIE UŁATWIA. ZMIENIA SIĘ ŚRODEK CIĘŻKOŚCI I SPOŚÓB CHODZENIA. WYGODNIEJ CHODZIĆ NA PŁASKIM OBCASIE.

›W KWIATY‹

Piżama z nadrukiem w drobne kwiaty z najnowszej kolekcji Anita maternity. Góra - odcięta pod biustem z marszczynami, aby zapewnić miejsce rosnącemu brzuszkiowi. Guziki z przodu ułatwią nakarmienie maluszka nocą. Spodnie z szerokim pasem, który można założyć na lub pod brzusek.

Zestaw Inja i Iris. Koszulka Inja, S-L, cena: 185zł, spodnie Iris, S-L, cena: 119zł, ANITA

www.anita.com

›PASTELOWE WRZOSY‹

Wrzosowa piżama składająca się z długich spodni i koszulki z krótkim rękawem. Zestaw przystosowany dla kobiet w ciąży, jak również mam karmiących. Spodnie z wygodnym, elastycznym pasem nie uciskającym brzucha, z kieszeniami po bokach. Piżama z najnowszej kolekcji Anita maternity Mix&Match.

Zestaw Isabella i Ivy. Koszulka Isabella, S-L, cena: 149zł, spodnie Ivy, S-L, cena: 119zł, ANITA

www.anita.com

W TROSCIE O NOGI

W drugiej połowie ciąży powiększająca się macica może uciskać na sploty żyłne miednicy małej i powodować utrudniony przepływ krwi w żyłach. Istnieje wtedy zwiększone ryzyko powstawania żylaków kończyn dolnych, które w zależności od stanu naczyń krwionośnych obejmują czasami znaczny obszar. Aby tego uniknąć, należy zwracać uwagę na prawidłowe odżywianie, ale też strzec się długotrwałego obciążenia krążenia poprzez siedzenie czy stanie.

Odpoczynek jest bardzo ważny. Zalecaną pozycją jest także uniesienie kończyn dol-

nych, aby stopy znajdowały się powyżej miednicy. Można to uzyskać w pozycji leżącej lub siedzącej. Wystarczy podłożyć poduszkę pod stopy. Sprzyja to ułatwianiu powrotu krwi żyłnej w kierunku serca. Dodatkowo można stosować specjalne pończochy uciskowe na istniejące już żylaki. Muszą być one jednak dobrze dobrane i zakładane, gdy jeszcze leżymy w łóżku po przebudzeniu.

Ważne jest też, aby mama z brzuszkiem spała w nocy przynajmniej przez osiem godzin. Najlepiej, jeśli ten sen jest nieprzerwany.

›Odpowiednia bielizna‹

Czas ciąży to wyjątkowy okres dla kobiety. Ciało się zmienia, szaleją hormony. Nie można się zatem dziwić, że przyszłe mamy dużo częściej czują zmęczenie. Dlatego czas na odpoczynek i regenerację powinien być zaplanowany nie tylko na noc, lecz także na dzień. O ile w ciągu dnia możesz po prostu poleżeć w wygodnym fotelu, o tyle nocą należy zadbać o odpowiednią higienę snu. Tak, aby wypoczął maluszek i przyszła mama.

Przede wszystkim postaw na komfortowy ubiór. Warto zwrócić uwagę na tkaninę – najlepsza będzie miękka i przewiewna bawełna. Trzeba także pamiętać, aby piżama czy koszula nocna nigdzie nie uciskała i nie obcierała. Najlepiej sprawdzą się modele poszerzane pod biustem, z elastycznymi wstawkami, a w przypadku spodni te z szerokim pasem, który można nosić na brzuszku lub pod nim. Takie rozwiązania gwarantują wygodę i dobre samopoczucie podczas wypoczynku. Warto wybrać takie modele, które można wykorzystać po porodzie – specjalnie zaprojektowane góry pozwalają wygodnie karmić maluszka. Większość zestawów bielizny nocnej założysz także jako ubranie dzienne, a to dzięki pięknym wzorom, kolorom i fasonom. Warto także pamiętać o zmieniającym się w okresie ciąży biuście, który często jest obolaby. Przyszłe mamy narzekają przez to na dyskomfort podczas snu. Rozwiązaniem problemu może być włożenie pod piżamę wygodnego topu. Świetnie podtrzyma on ciężkie, często nadwrażliwe piersi, a jego bezszwowa konstrukcja i „oddychająca” tkanina zapewnią tak niezbędną w tym szczególnym okresie wygodę.

Tekst: eksperci marki Anita, www.anita.com

REKLAMA

Modna i komfortowa bielizna dla mam karmiących.

Od miseczki A do J



MATERNITY

Fleur, zmysłowa koronka



Kolekcja Fashion



Polka Dot, kropki w stylu retro



»Czy możesz spokojnie spać?«

Spokojny sen jest podstawą dobrego samopoczucia przyszłej mamy, a także gwarantuje prawidłowy rozwój dziecka. Każda mama powinna zatem zadbać o właściwą higienę snu, szczególnie jeżeli boryka się z bezsennością. W takim wypadku należy zwrócić szczególną uwagę na wieczorne rytuały. Dobrym zwyczajem jest więc udawanie się na nocny spoczynek o stałej porze. Przyszła mama powinna także bezpośrednio przed snem zrezygnować z ciężkostrawnych posiłków, które nie ułatwiają zasypiania. Lekka kolacja przynajmniej dwie godziny przed wieczornym spoczynkiem na pewno będzie lepszą alternatywą. Po całym, niekiedy stresującym dniu niezbędne jest również wyciszenie, które ułatwi spokojne zaśnięcie. W związku z tym późnym wieczorem należy zrezygnować z oglądania programów telewizyjnych lub filmów, mogących wpłynąć na komfort i jakość snu. Dobra książka lub spokojna muzyka na pewno pomoże się odprężyć.

Tekst: mgr farm. Katarzyna Pietruszka, Farmina, www.farmina.pl



JAK LEŻEĆ?

Mama może zaopatrzyć się w specjalne poduszki w kształcie litery „S”, które ułatwiają leżenie na boku, kiedy brzusek ciąży uniemożliwia ulubioną pozycję na brzuszku, a leżenie na plecach utrudnia oddychanie. Poduszkę taką wkłada się pomiędzy nogi, co wspomaga swobodne oddychanie, kiedy kobieta leży na boku. Odpowiednia pozycja ułatwia też odczuwanie ruchów dziecka. Kiedy mama leży na plecach, wtedy ciężarna macica uciska naczynia krwionośne i kobieta odczuwa nadmierne ruchy maluszka – dziecko stara się, aby mama zmieniła pozycję. Dla obu stron więc leżenie na boku jest pewnym wytchnieniem i ułatwia odpoczynek.

AKTYWNA MAMA

Jeśli ciąża przebiega prawidłowo, bardzo dobrze jest pamiętać o naturalnej aktywności i nie unikać spacerów, szczególnie na świeżym powietrzu. Poprawia to krążenie krwi w naczyniach żylnych. Długotrwała pozycja siedząca osłabia to krążenie. Warto więc co jakiś czas wstać od biurka i przejść się lub unieść stopy powyżej linii paska.

GDY COŚ JEST NIE TAK

Jeśli odczuwamy nadmiernie napinającą się macicę i jest nam ciężko, to wtedy dobrze jest spokojnie położyć się na boku i poleżeć. Często napięcie czy skurcze ulegają osłabieniu, bo więcej krwi dopływa do ciężarnej macicy. Szczególnie jest to widoczne, jeśli kobieta ma anemię lub stany zapalne pochwy czy jelit związane z nieprawidłowym odżywianiem. Utrzymanie prawidłowych parametrów krwi zależne jest od diety i jeśli mogą wystąpić jakiegokolwiek niedobory, warto wspomagać się preparatami specjalnie przygotowanymi dla ciężarnych. Pozwoli to uniknąć nieprzyjemnych objawów związanych z niedoborami witamin i minerałów potrzebnych do prawidłowego rozwoju ciąży, jak i chroniącymi stan naczyń krwionośnych.

Tekst: dr n. med. Tadeusz Oleszczuk, ginekolog-położnik

Dla mamy

»WIECZORNY RELAKS«

Doskonała propozycja na długie zimowe wieczory. Olejki polecane są przede wszystkim osobom, które nie mają czasu na aktywność fizyczną bądź są przemęczone. Ich recepturę oparto na naturalnym oleju z pestek winogron oraz oleju ze słodkich migdałów. W ofercie dostępne są 4 rodzaje.

Olejki z serii AROMATHERAPY MASSAGE, 28 zł/200 ml
LABORATORIUM KOSMETYCZNE AVA

www.ava-laboratorium.pl



»KOJĄCY«

Silnie nawilżający olejek do ciała przeznaczony do intensywnej pielęgnacji każdego rodzaju skóry. Zawiera olej ze słodkich migdałów oraz skwalan o działaniu kojącym i regenerującym. Witamina E oraz olejek lawendowy działają antyoksydacyjnie i wzmacniająco.

Kojąco-regenerujący olejek do ciała, 28,99 zł/200 ml, VIANEK

www.sylveco.pl

»DO ODPOCZYNKU«

Najpopularniejsza w Polsce poduszka dla kobiet w ciąży. Ułatwia sen i odpoczynek w ciągu dnia. Produkt medyczny, z atestem Oeko-Tex Standard 100.

Kojec, ok. 159 zł, MOTHERHOOD

www.motherhood.pl

»NADZIEŃ I NOC«

Ciężkie i obolałe piersi w okresie ciąży? Znasz to? Ulgę przyniesie ci miękki i bezszwowy top Seamless od Anita Maternity. Świetnie podtrzymuje piersi dzięki miśeczkom ze wzmocnieniem „powercontrol”. Top sprawdzi się zarówno w nocy, jak i w ciągu dnia, a to za sprawą „oddychającej” mikrofazy, która zapewni niezbędny komfort. Seamless ma delikatne marszczenie między piersiami dla lepszego dopasowania, a drobne kropeczki na materiale dodają uroku. Do zestawu można dobrać „rosnące” wraz z brzuszkiem figi w tym samym kolorze.

Top ciążowy Seamless, 5197, S-XL, 89 zł, figi 1497, S-XL, 59 zł, ANITA

www.anita.com



»PRZECIWIW MDŁOŚCIOM«

Składniki zawarte w tej herbatce pomagają zmniejszyć napięcie i drażliwość, są pomocne w przypadku nudności i wymiotów. Kup lub zamów w aptece, sklepie zielarskim lub na portalu doz.pl.

Herbatka dla kobiet w ciąży, 4 zł, ELANDA

www.elanda.pl



»NA MIARĘ«

Korygują szereg wad stóp, kolan i postawy u dzieci i dorosłych. Ręcznie wykonane z korka, pokryte skórą lub atestowanym tworzywem PE. Pasują nawet do bardzo nietypowego obuwia.

Wkładki ortopedyczne wykonane na miarę, od 48 zł, ORTOPEDYCZNE

www.adam.sklep.pl



źródło:

dobra MAMA