

Maminkám pohyb sluší – význam cvičení v těhotenství

Pohyb v jakékoliv formě hraje v našem životě významnou roli. Těhotenství je snad pro každou ženu krásné a velmi intenzivní období. Tělo maminky se během 10 lunárních měsíců neustále mění a přizpůsobuje potřebám rostoucího miminka. Čeština má pro těhotenství nádherný a naprosto výstižný termín „jiný stav“ a přesně tak to je. Je to období krásného očekávání, ale i zvýšené tělesné a duševní zátěže. Přestože jsou těhotenství a porod přirozenými ději, na které je organismus zdravé ženy připraven, je přece jenom dobré pomoci mu vlastní aktivitou. Cvičením udržujeme organismus v dobré tělesné i duševní kondici. Maminka méně přibývá na váze. Cvičení pomáhá mamince zvládat těhotenské změny a připravují tělo na porod. Některé studie dokonce ukázaly, že cvičením v těhotenství se zkrátila délka porodu, snížil se výskyt komplikací, které vedly k císařskému řezu a ženy se po porodu rychleji zotavovaly (Pořízek, 2009). Cvičením v těhotenství podporujeme i správný motorický vývoj dítěte.

Doporučení pro cvičení

- cvičíme v prostředí čistém, vyvětraném, teplota kolem 18°C
- cvičte ve volném oblečení, boty nepotřebujete, odložte si doplňky (např. šperky)
- před cvičením je třeba vyprázdnit močový měchýř a vhodné je vyprázdněné i tlusté střevo, volné dýchací cesty – čistý nos
- necvičte a netrénujte až do úplného vyčerpání
- výkon nesmí vyvolat oběhové selhání – objeví se „černo před očima“
- nesmí docházet k prochlazenutí a provlhnutí, zvláště za větrného počasí, předcházíme nachlazení a zánětu močových cest
- rizikový je pobyt ve vysokohorském prostředí nad 2500 m.n.m
- nesmí být riziko pádů, nárazů, které by způsobily zranění břišní dutiny, zhmoždění břišní stěny, např. lyžování, ale „běžecké“ lyžování, které absolvujeme v turistickém klidném pomalém tempu, v upravené stopě a v kratší vzdálenosti se dá u maminek, které jsou na tento druh sportu zvyklé využít
- cvičte pravidelně, každý den, pod dobu 10-15 minut
- cvičíme pomalým rytmem, pohyby jsou klidné, plynulé
- cvičení si doprovodte klidnou hudbou
- cvičení doplňujeme pravidelným dýcháním – břišní dýchání, brániční dýchání, dech nezadržujeme, dýcháme pravidelně
- rozsah a intenzita cvičení se budou odvíjet od toho, zda jste byla zvyklá cvičit před těhotenstvím
- v některých aktivitách je možné pokračovat, případně je upravit,
- těhotenství není vhodnou dobou začít s aktivitami, které jste před těhotenstvím nedělala, ale je třeba si vybrat cvičení doporučené pro těhotné

Mezi ně můžeme zařadit

- kursy, které jsou zaměřené na tuto cílovou skupinu,
- chůze: je to ten nejzákladnější, nejpřirozenější pohyb, můžete volit i chůzi ve svižnějším tempu, ale vždy ve zdravém prostředí, s doprovodem, nejlépe s nastávajícím tatínkem, chůze je vždy třeba přizpůsobit momentálnímu fyzickému stavu; velice vhodná je chůze Nordic walking, neboli severská chůze, chůze s holemi; poskytnou vám pocit větší jistoty, bezpečí, při správné technice podporujeme správné držení těla, protažení i uvolnění beder a pánve,
- plavání: vhodnější jsou bazény, které jsou určené přímo pro těhotné; pokud však nemáte problémy se záněty zevních rodidel, není třeba se plavání vyhýbat ani ve veřejném bazénu, jen je třeba vybírat si hodiny, kdy je bazén volnější, aby nedošlo k úrazu a někdo vás při plavání např. nešťastnou náhodou nekopl; plavání je dobré z důvodů nadlehčování, uvolnění kloubů a vazů, nečekejte od plavání, že vyřeší problémy s páteří, protože ve vodě je nulová gravitace, kterou potřebujeme pro cvičení.,
- tanec: dnes velmi populární břišní tance, tanec je dobrou přípravou na porod; tanec učí správnému pohybu, správnému dýchání, relaxovat; taneční pohyby uklidňují dítě,
- jóga: naučí správné držení těla, správné dýchání, pracovat s potřebnými svalovými skupinami, zaměřuje se i na prevenci těhotenských změn, tak jako zdravotní cvičení pro těhotné,
- cvičení Pilates pro těhotné: nově objevená metoda, která ovládla velký kus světa; tato technika je zařazována i v našem cvičení,
- posilovna: jen v programu upraveném pro danou fázi těhotenství a pod vedením instruktora, který je v této oblasti vzdělán.

Sporty, které jsou problémové a v těhotenství nevhodné, ohrožující

- jízda na kole v městském dopravním prostředí, po nerovném terénu,
- plavání v rybnících, řekách, mořích s nárazovými vlnami (zejména ve druhé polovině těhotenství), ve vodě znečištěné, chladné,
- tenis, bruslení, terénní běh, jízda na koni, skoky do vody, střelba, potápění, míčové hry jakéhokoliv druhu, všechny druhy vrcholového tréninku, silové sporty (vzpírání, vrhy), dále namáhavé vytrvalostní výkony, squash, jízda na kanoi, windsurfing, jumping, spinning, zumba a další sporty vyžadující rychlost, doskoky, velkou dynamiku.

Absolutní kontraindikace cvičení v těhotenství

- diagnostikované onemocnění srdce
- tromboflebitida, zánět žil – zarudnutí kůže, zvýšená teplota, bolest dolních končetin, otok, modravé zbarvení kůže, horké končetiny, svědění kůže, bolest svalů, poruchy chůze
- nedávná plicní embolie
- riziko předčasného porodu
- děložní krvácení nebo diagnóza placentia previa (vcestné lůžko) – placenta uložena v dolní části dělohy
- ruptura membrány
- nitroděložní růstová retardace
- těžká forma izoimunizace
- velmi vysoký krevní tlak
- těhotenství bez prenatální péče
- podezření na fetální distress – respirační obtíže plodu

Cesta k porodu - **Téma: Maminkám pohyb sluší**

- vícečetné těhotenství
- historie tří nebo více spontánních potratů

Relativní kontraindikace

-tyto maminky by měly dostat souhlas před zahájením cvičení

- očekávání dvojčat
- anemie nebo krevní poruchy
- onemocnění štítné žlázy
- diabetes mellitus,
- naléhání koncem pánevním
- srdeční arytmie nebo palpitace – poruchy srdečního rytmu, nepravidelný srdeční rytmus
- historie náhlého porodu
- historie růstové retardace plodu

Cvičení v těhotenství

Cvičit je vhodné od začátku těhotenství až do porodu. Zaměřujeme se na posilování břišních svalů, prsních svalů, svalů pánevního dna, na prevenci plochých noh, křečových žil, nacvičujeme správné držení těla.

Změny v těhotenství

- mění se poměry v těle, rovnováha, flexibilita, koordinace pohybů
- oslabuje se břišní sval
- mění se stereotypy, držení těla, chůze - žena změny začne vyrovnávat: 1. více se prohne v bedrech, těžiště přenesse na špičky; 2. rozšíří základnu, širší chůze; v této chůzi se ztrácí rotace trupu a nahrazují se úklony, do 24. týdne by žena neměla chodit kolébavou kachní chůzí
- vazivové bolesti: plošná, tupá, oslabuje se stabilita páteře, rozvolní se vazy, dojde k větším zatížením chodidel – klenby, vazy a spoje se rozvolní
- mění se napětí pánevního dna, především přední části, je velmi přetížené, nese pohlavní orgány, jeho pružnost usnadňuje porod a návrat do původního stavu. POZOR!!! Medikamentózně vedený porod, může přispívat k pozdějším obtížím s inkontinencí, na pozdější problémy s pánevním dnem může mít vliv i porod překotný a epiziotomie
- svaly a vazy jsou elastičtější – ženy, které byly spíše v pohybu tuhé, se cítí velmi dobře, ale u hypermobilních dochází více k blokádám v oblasti páteře
- rozvolněné a zablokované SI skloubení na spodní bederní části páteře přehází i do oblasti podbřiška a imituje předčasné stahy
- diastáza: rozestup přímého břišního svalu, jedná se o znak ochabnutí hlubokého stabilizačního systému – uvolněné bránice, příčného břišního svalu, pánevního dna a krátkých autonomních zádových svalů; předcházíme správným cvičením, omezením zátěže – zvedání a nošení těžkých břemen, po porodu rehabilitujeme cvičením výše uvedených svalových skupin
- rozestup pánevních spojů, spony stydké – použít podpůrné pomůcky – Pás – ponechat chvíli, nenosit celý den, dlouho nestát, dlouho neseď
- bolesti dolních končetin, otoky, křečové žíly – preventivně předcházíme nebo odstraňujeme cvičením, polohováním, masážemi a použitím podpůrné pomůcky – vhodné elastické punčochy – pozor na stahující lemy a pro větší efektivitu tuto pomůcku nasazujeme před zatížením dolních končetin, tedy ráno, než vstaneme

Cesta k porodu -

Téma: Maminkám pohyb sluší

V I.trimestru:

vyvarujte se extrémní námahy, cvičení omezte v době předpokládané menstruace, nesportujte s plným močovým měchýřem, neprovádějte skoky, visy, výpady, vyvarujte se veškerých otřesů.

Ve II.trimestru:

omezení stejná jako v I. trimestru, ale při cvičení již vynecháváme cvičení v poloze na břiše a zkracujeme dobu cvičení v leže na zádech (v této poloze naléhá děloha na dolní dutou žílu a omezuje žilní návrat z dolní poloviny těla k srdci – proto se v této poloze dostavuje nepříjemný pocit dušnosti, nevolnosti). Více dbáme na správné držení těla, protože se mění těžiště těla a zhoršuje se rovnováha těla.

Ve III.trimestru:

omezte dlouhé stání, dle možnosti si během dne odpočiňte vleže, relaxujte. Zaměřte se na relaxaci pánevního dna, dechová cvičení, posilování prsních a mezilopatkových svalů, protahování svalů podél páteře a uvolňování kyčelních kloubů.

Zásobník cviků

Sed na míči: dbát na správné držení těla, chodidla na zemi, na šíři pánve, stejně tak kolena, sedíme vahou v míči, nepřetěžujeme chodidla, ramena volně dolů, horní část hrudníku rozevřená, spodní spíše zavřít, bradu zasunout (nepředsouvat)

1. protažení krční páteře – předklony, úklony, rotace, kroužení ramenních kloubů
2. uvolnění paží – v předpažení – pohyb vychází ze spodních úhlů lopatek – upažení nádech, předpažení výdech. V předpažení pravá paže vzpažit, levá upažit, obě zpět a levá vzpažit, pravá připažit.
3. zvedání pat a špiček chodidel, zvednu nádech, položím výdech
4. pohyb pánve – podsazení, do strany, kroužky
5. posílení a protažení prsních svalů
6. cvičení pánevního dna sed v mírném předklonu, dlaně opřené o stehna – vtahování konečníku pochvy, vtahujeme čtvrtinu z celého tahu – možno i v jiných polohách.
7. Ruce opřeme o míč, protáhneme pravou nohu, špičku přitáhnout, nohu položit, přednožit levou nohu, špička přitažená.
8. Složený ručník dáme naplocho kolem spodní části hrudníku, ruce drží ručník vpředu, držíme volně a dýcháme dozadu do ručníku – brániční dýchání.
9. Cvik s ručníkem – držíme napnutý ručník v dlaních, ruce předpažíme a ručník přitahujeme k hrudníku – dbát na to, aby při pohybu byly lokty na úrovni dlaní a neklesaly dolů
10. Sed na židli – využijte malé míčky, které si můžete dát na sedací část, nebo jako oporu mezi opěradlo židle a bederní část páteře, nebo hrudní část páteře. Udržíte správný sed, můžete lépe vnímat správný dech. Cviky na míči můžete aplikovat i vsedě na židli. Pokud vás trápí bolesti v oblasti beder, vyhněte se sedu tzv. nohu přes nohu.

Cvičení ve stoje: správné držení těla – stoj, chodidla paralelně vedle sebe, na šíři 10 cm od sebe, kolena uvolněná, sponou stydkou lehce vpřed, hýždě volné, nestahujeme, horní část hrudníku rozevřená, ramena volně dolů, nezvedáme k uším, brada zasunutá.

1. základní postavení, vnímání tří bodů na chodidle, postavení dolních končetin, pánve, zatížení chodidel dává plno informací o poloze těla i stavu těla.
2. rolování chodidel, rovnovážná cvičení
3. rotace trupu – s pažemi před hrudní kostí
4. stoj s oporou o zeď, mezi spodní část hrudníku a zeď dáme malý míček, špičky lehce vytočíme ven, ruce volně položíme na stehna a přes oporu o míček děláme mírné

Cesta k porodu -

Téma: Maminkám pohyb sluší

podřepy; nohy srovnáme paralelně vedle sebe a dýcháme do míčku, nádech nosem, výdech ústy, při výdech lehce zpevníme břicho

5. pokud vás trápí bolesti v bedrech, dbejte na správný stoj i v běžném životě, nestůjte delší dobu s přetížáním jedné končetiny

Cvičení v leže na zádech – při potížích s dýcháním nutno podložit horní polovinu těla, můžete využít velký polštář, nebo se opřít o předloktí

1. protažení bederní části páteře – tlak chodidel do podložky.
2. dechová cvičení - dýchání pod spodní úhly lopatek, do spodní části hrudníku, břišní dýchání, dechová vlna, nádech na 6 dob, výdech na 6 dob, dýchání do čtverce (nádech, zadržím dech, výdech, zadržím dech)
3. Cvičení na krevní oběh dolních končetin – nohy ve zvýšené poloze (kroužení kotníků, přitahování špiček apod.), polohování dolních končetin (na míči, opora o stěnu apod.)
4. spinální cviky
5. břišní cvičení – břišní stah, přímý břišní sval (cvičíme max. do 6. měsíce těhotenství), šikmé břišní svaly (cvičíme max. do 7. měsíce těhotenství)

Cvičení v leže na boku

1. dechová cvičení
2. cvičení horní končetiny - unožování s protaženou dolní končetinou, pokrčenou dolní končetinou

Cvičení ve vzporu klečmo (pozice kočky): na dlaních (z dlaní se lehce odtlačíme), očima se díváme asi 30 cm před prsty – správná poloha krční páteře),

1. uvolnění břicha a zpevnění břicha (břicho chceme oddálit od země), zpevněné břicho udržíme i u dalších cviků, možná varianta horní polovina těla se opírá o velký míč
2. protažení dolní končetiny (lehčí varianta – nárt zůstane na zemi, těžší – nohu zvedneme – pánev však nepřetáčíme, nohu nezvedáme do výšky)
3. rotace trupu s pohybem paže, oči sledují pohyb ruky.
4. protažení PDK a LHK, LDK a PHK – volíme variantu, že nárt zůstává na zemi
5. Nádech – páteř rovná, výdech vyhrbení, nádech páteř uvolnit, ale neprohnout, možná varianta – horní polovina těla opřena o velký míč.

Cvičení v sedu na zemi, nebo na malém míčku – overball.

- Nohy protažené – práce se kotníky – přitáhnou špičky, propnu, kroužení kotníku – pozor kolena nepřetáčíme.
- Nohy mírně roznožit, špičky přitáhnout, ruce upažit, nádech s výdechem rotace v trupu (podíváme se na pravou špičku), nádech a s výdechem rotace na druhou stranu (podíváme se na druhou špičku nohy). Pozor jde o rotaci trupu, hýždě se nehýbou, ruce jsou zafixované v upažení.
- Pokrčíme kolena, ruce za sebe, ruce do pozice za deset dvě, od dlaní se mírně odtlačíme. Práce s chodidly, prsty zvedáme například ponožku, kapesníček. Cvik malá noha.
- Sed s pokrčenými dolními končetinami, kolena vytočit zevně, chodidla na sebe, chytíme špičky, záda rovně – nádech, s výdechem se rukama přitáhnout k nohám, trup naklonit vpřed, záda rovně, krátce výdrž.
- Pravidelně si masírujete chodidla.

Cesta k porodu -

Téma: Maminkám pohyb sluší

Sed na patách:

vzpřímená pozice- břišní dýchání, brániční dýchání

v sedu na patách, kolena od sebe, předloktí na zem, pěstičky položit na sebe, čelo opřít o ruce, lokty na úrovni uší, o lokty se zapřít, jako byste se chtěli odrazit. Dýchání do zadní a dolní části hrudníku. Můžeme zařadit cvičení pánevního dna – nádech uvolnit, výdech pánevní dno lehce vtáhnout.

Relaxační cvičení:

1. Pohodlně si lehněte, uvolněte se, zavřete oči.
2. Pravá/levá ruka je těžká. Levá/pravá ruka je těžká. Obě ruce jsou těžké.
3. Pravá/levá noha je těžká. Levá/pravá noha je těžká. Obě nohy jsou těžké.
4. Celé tělo je těžké.
5. Do pravé/levé ruky proudí příjemné teplo. Pravá/levá ruka je příjemně teplá. Do levé/pravé ruky proudí příjemné teplo. Levá/pravá ruka je příjemně teplá. Obě ruce jsou příjemně teplé.
6. Do pravé/levé nohy proudí příjemné teplo. Pravá/levá noha je příjemně teplá. Do levé/pravé nohy proudí příjemné teplo. Levá/pravá noha je příjemně teplá. Obě nohy jsou příjemně teplé.
7. Do oblasti břicha proudí příjemné teplo. Břicho je příjemně teplé.
8. Celé tělo je příjemně teplé.
9. Dech je zcela klidný.
10. Srdce tepe klidně a pravidelně.
11. Čelo je příjemně chladné.
12. Nadechnout, vydechnout, posadit se, otevřít oči.

Cvičení na otočení miminka:

1. První fáze – poloha ve vzporu klečmo, opora o dlaně (5 minut); druhá fáze – ruce do polohy opora o předloktí, čelo opřít o hřbet ruky (ř minut) – čas postupně navyšovat.
2. Sed na patách - v sedu na patách, kolena od sebe, předloktí na zem, ruce na sebe, čelo opřít o ruce, lokty na úrovni uší.
3. Leh na zádech – nohy (celá lýtka) položit do zvýšené polohy, na něco pevného, pánev podložit pevnou oporou a v této vydržet 5 minut, postupně čas prodlužovat.
4. Klek na kolenu, levou nohu unozit a vydržet v této pozici. Údajně pomáhá přetočit miminko v tzv. příčné poloze.
5. Maminka leh na zádech, kolena pokrčená, druhá osoba sed na patách. Maminka si položí chodidla na stehna druhé osoby a podloží pánev do výše 15-20 cm. Výdrž v této poloze.
6. Otočit miminko umí i akupresura, v případě potřeby doporučuji obrátit se na odborníka v této oblasti.
7. Klekněte si na kolena s mírně roztaženýma nohama, aby mělo bříško dost místa, a opřete se o dlaně. Prověste dolů páteř (prohněte se tak, abyste měla hýždě výš než bedra) a podle chuti v této poloze setrvejte. Můžete se také spustit hrudníkem až na podložku a ruce si dát podél těla.
8. S plným žaludkem, a pokud možno i s plným močovým měchýřem, si lehněte na záda. Pokrčte nohy v kolenu a podložte si pánev tak, aby byla přibližně 30 cm nad podložkou. Vydržte tak asi 5 až 10 minut, pak se překulte do kleku a opřete se o ruce. Tento postup opakujte 3× denně. V první fázi cviku se může stát, že se vám bude hůř dýchat kvůli tomu, jak se děloha s plodem tlačí na plíce. Cvičení v takové situaci přerušte a v kleku, opřená o ruce, se dostatečně vydýchejte. Pokud cítíte, že se dítě otočilo, udělejte dřep s široce rozkročenýma nohama, aby hlavička děťátka sestoupila co nejnižší.

Cesta k porodu -

Téma: Maminkám pohyb sluší

9. Alternativou k předcházejícímu cviku je tzv. indický most. Výchozí poloha je při něm stejná, jen pánev nemáte podloženou, ale držíte ji zvednutou vlastní silou.
10. Další variantou je moxování, stejně jako akupunktura a akupresura, využívá určité body na těle, které aktivuje přikládáním hořící pelyňkové "cigarety". I v tomto případě je potřeba vyhledat příslušného odborníka.
11. Svíčka ve vodě: Pokud chodíte plavat a jste odvážná a sportovně založená, můžete chvíli dělat v bazénu stojky. Pro jistotu se ale předem zeptejte svého lékaře, jestli je to právě ve vašem případě dobrý nápad.
12. Homeopatika - Nepřímou pomoc nabízejí i homeopati, kteří pomocí homeopatik podpoří aktivaci dělohy a dítěte. To může být impulsem k otočení plodu.
13. Domlouvání a imaginace: Snad nejjednodušší metoda ze všech. Prostě si s dítětkem v duchu nebo nahlas povídejte. Vysvětlujte mu, že narodit se musí hlavičkou napřed a že je moc důležité, aby se otočilo. Představujte si, jak se v bříšku otáčí a jaké to bude, až bude spočívat hlavou dole, tak jak má.
- 14.

Během kursu jste si zvykly na pravidelný pohyb, pravidelné cvičení, snažte se v tomto dále pokračovat, Některé jste byly zvyklé cvičit i před těhotenstvím a Váš životní styl je takový, že budete pokračovat. Jiné jste na to zvyklé nebyly, využijte toho a pokračujte v pravidelném aktivním pohybu a hlavně ved'te k němu své děti.

A máte tady miminko!

Je to bytost křehká, ve všech směrech nesoběstačná, což klade velký tlak na nás rodiče. Milujte své dítě, věřte svým instinktům. Maminkou se všechny stáváme postupně a to tím, že své dítě pozorujeme. Získanými zkušenostmi se maminka naučí, jak být mateřská. Nenechte se strašit obavou, že jste „špatná matka“. „Dobrý matka“ je mýtus – matka, která ideálním způsobem uspokojuje všechny potřeby svého dítěte, splňuje všechny požadavky napsané v knihách (už toto nejde, protože se knihy mohou v názorech lišit) je nedostižným vzorem. Nedržte se žádného vzoru, ale naslouchejte, buďte pozorné a mějte porozumění. Maminky jsou lidské bytosti a jako taková je chybuje. Maminky jsou trénující andělé.

Pár užitečných rad pro dobrý motorický vývoj vašeho dítěte

Alespoň do 4. měsíce věku používejte zavínovačku – dětem to pomáhá lépe vnímat hranice svého těla, své tělesné schéma, výbornou variantou jsou tzv. baby šátky

Motorický vývoj dítěte:

- přemýšlejte o motorickém vývoji svého dítěte, dejte mu čas, nechtejte nic uspěchat různými vymoženostmi – chodítka, hopsadla apod.
- narozené dítě leží na zádech – hlava ve střední linii, dítě si hraje s ručkami, paže i nohy pokrčené; v průběhu dne je budete dávat na bříško a dítě se postupně naučí zvedat hlavičku, opírat se o lokty (říkáme, že pase koníčky) – to je důležité: začíná se tvarovat páteř a dítě vnímá svět z jiné pozice, rozvíjí se vzpřimování dítěte o předloktí, hlava je ve střední linii, rozvíjí se balancování v rovnostranném trojúhelníku (loky a symfýza dítěte) – období 3-4 měsíců. Pozn. Pokud dítě ve 4 měsících neudrží v poloze na bříšku rovnoměrné opření o lokty, neudrží hlavičku ve střední rovině, je vhodná konzultace s pediatrem a dále na odborném pracovišti.
- 5-6 měsíce – postupuje vzpřímení trupu, opření o dlaně, dokončena dobrá kontrola hlavy. V této poloze vytváří balanční trojúhelník (ruka a kyčel jedné nohy a koleno druhé nohy), druhá ruka je připravená ke hře, k manipulaci. Vleže na zádech: postupně se zpevňuje

Cesta k porodu -

Téma: Maminkám pohyb sluší

napětí mezilopatkového svalstva, zádového svalstva a je zapojeno břišní svalstvo, dítě je schopno podsadit pánev, zvednout nohy a hrát si s nimi. Začíná se otáčet z břicha na záda. Vydrží sedět krátce bez opory, ALE – V SEDU DÍTĚ NEPONECHÁVAT!!!!

- 7-8 měsíců – začátek rotace trupu, dítě se dostane do šikmého sedu. V 8 měsíci se dostane na čtyři, dítě začíná lézt (vytváří se bederní kyfóza), dokáže několik minut sedět bez opory, v 8 měsíci se rozvíjí opření horní končetiny do strany v sedu, poté se dítě začíná vertikalizovat do stoje, pomáhá si oporou o předměty, nábytek, stěnu – zatím se dostává do kleku na jedné noze.
- 9-11 měsíc – začátek pohyb vpřed, rovnováha rozvinutá, začíná se v sedu opírat rukama vzad. Z polohy na čtyřech se samo dostává do sedu a opačně, v sedu se otáčí, nepotřebuje k tomu oporu horních končetin. Stoj: dítě se pevně drží nábytku, nábytek obchází. Pozn. Pokud dítě v 9 měsíci nezvládne polohu na čtyřech a nedrždá, je vhodné se poradit.
- 12-14 měsíc – dítě zdokonaluje lezení po čtyřech, pohyb je koordinovaný, sedí pevně, sed je vzpřímený. Získává rovnováhu, přísunovým krokem a přidržením rukama začíná chodit, až nabude jistoty, rovnováhy, zpevní svaly. Ve 12 měsíci udrží stoj. Ve 14. měsíci by mělo udělat první korky.
- 13-15 měsíc - začne chodit bez opory, samo,
- 15-18 měsíc – chodí po rovině, chodí po schodech s přidržením, dokáže za sebou tahat hračky
- 18-24 měsíc – chodí samo v nerovném terénu.
- 2- 2 ½ roku – chodí po schodech bez držení, střídá nohy.
- 2 ½ - 3 roky – stojí chvíli na jedné noze, dokáže poskoky na místě.

Motorický vývoj by měl takto postupovat, není dobré, když dítě některé fáze přeskočí, či vynechá; správný motorický vývoj má vliv i na rozvoj dalších oblastí, psychických funkcí – na rozvoj jemné motoriky, motoriky mluvidel, vývoj řeči atd.

Nechejte dítěti tento přirozený motorický vývoj – předčasně ho nestavějte (nošení v klopance, hopsadla, chodítka),

Dejte dítěti k dispozici vhodný prostor, kde bude moci svoje motorické dovednosti plně rozvíjet.

Zdroje:

Pařízek, A.: *Kniha o těhotenství a dítěti*, Galen 2009

Kurs: *Tématický kurs cvičení pro těhotné, rodičky a gynekologicky nemocné ženy*, Brno 5. 6.- 9. 6. 2000, IDVPZ Brno.

Seminář: *Gymnégymnastika a relaxace*, Brno 29. 4. 2000, ČASPV Brno

Seminář: *Cvičení Těhotných očima fyzioterapeuta*, Vanda Casková, Brno, 17.2.2012

Workshop *Pilates pro těhotné*, 5. 11. 2011, Yitka Kadishi, Fitness Blue Gym Academy

Bonnot-Matheron, S.: *Nechuť k jídlu*. Portál 2002.

Barborková, M. *Rehabilitace dětí v pojetí tradiční medicíny*. "Zvláštní vydání. Brno 1991.