

PROMĚNY PÁNEVNÍHO DNA během TĚHOTENSTVÍ, PORODU A PO PORODU



Petra Levá

Milé ženy,

děkuji vám, že čtete tento ebook.

Napsala jsem jej proto, abych přiblížila, co se odehrává s ženským tělem, a zejména s pánevním dnem, během tak důležitých období v životě ženy, kterými jsou těhotenství, porod a šestinedělí. Dále vám chci zprostředkovat informace, které vám mohou pomoci ke snadnějšímu průběhu těhotenství, k hladkému porodu bez poranění a rychlé poporodní regeneraci.

Mně samotné dvě těhotenství a dva porody ukázaly, jak získat, udržet, ztratit a opět si vzít zpět svou ženskou sílu. Spolu s výcvikem pro dule také to, **jak v těhotenství, při porodu a v mateřství podporovat ostatní ženy.** Této práci se věnuji již více než deset let.

Práce s pánevním dnem a výcvik pro lektorky metody 3x3 (autorky Renaty Sahani, zakladatelky Školy pánevního dna) mi otevřely oči a cestu ke zdraví, životnímu elánu, radosti a tvořivosti.

Výcvik kraniosakrální biodynamiky (v podání Michaely Lamany Mazáčové, Škola vědomého doteku) mne propojil s mým zdravím, posláním, svobodou, hlubokým klidem a důvěrou v život.

Výcvik rodinných konstelací (u Bhagata, Johanna Zeilhofera) mne naučil, že životní události mají hluboké souvislosti a vše nemusí být tak, jak na první pohled vypadá.

Rekvalifikace v oblasti zdravotního cvičení (pod vedením Daniela Müllera, IQ pohyb akademie) a **masážních technik** (SPA&FITNESS Institut) mi dala znalosti a prožitek fyzických struktur těla.

V **oblasti holistické práce s jizvou** se propojují všechny mé výše uvedené znalosti a dovednosti. Za inspiraci a sdílení zkušeností v této oblasti ze srdce děkuji zejména Anně Kohutové.

V tomto ebooku se s vámi dělím o některé z informací, zkušeností a souvislostí, které jsem na své cestě získala.

Mým přáním je, aby všechny ženy měly podporující podmínky a prostředí k tomu, aby mohly v radosti a dle svých potřeb prožívat tak zásadní životní etapu, jakou je přivedení nové generace na svět. Tímto ebookem a péčí, kterou ženám poskytuji v průběhu těhotenství a po porodu, bych k tomuto ráda přispěla a předávala ztělesněnou ženskou zkušenost dále.

Přeji vám příjemné a inspirativní čtení.

Petra



OBSAH

ÚVOD	4
PÁNEVNÍ DNO	5
Zdravé pánevní dno	7
PROMĚNY V TĚHOTENSTVÍ	8
Těhotenství – podpora pánevního dna	9
Fyzická aktivita, cvičení	9
Cvičení pánevního dna v těhotenství	10
Podbřiškový dech	11
Láskyplný/vyživující dotek	12
Podpora při obtížích	12
Práce s emocemi	13
Příprava hráze	14
Příprava na šestinedělí	15
PROMĚNY PŘI PORODU	15
Hladký porod – jak pánevní dno ochránit při porodu	15
PROMĚNY PO PORODU - REGENERACE	17
Regenerace pánevního dna	18
Zúročení přípravy na šestinedělí	18
Podbřiškový dech	18
Hojení porodních cest	18
Regenerace pánevního dna	18
Pojistka	18
Ovazování pánve, břicha	19
Aktivace HSS	19
Poporodní masáž břicha	19
Ustálení psychiky	19
Poporodní masáž břicha	19
Péče o jizvu	19
Uzavírací rituál	19
Péče o jizvu	20
Obecná doporučení při práci s jizvou	21
Tipy pro jednotlivé fáze hojení jizvy a prevenci vzniku srůstů	21
ČEHO SE VYVAROVAT	22
ZÁVĚR	23
Prohlášení	25

ÚVOD

Těhotenství nás zve k tomu, abychom směřovaly svou pozornost dovnitř – **vnímaly a naplňovaly své potřeby** fyzické i emoční. V současné době to však není úplně samozřejmé a jednoduché. Dnešní společnost je rychlá, zaměřená na virtuální svět a výkon, pozornost směřuje ven, k dokonalosti, posouvání hranic a limitů, dosahování cílů, vše se snažíme plánovat a mít nad procesy kontrolu a moc. Často se pohybujeme v mužských kvalitách a zapomínáme, nebo možná už ani nevíme, jaké to je a co to znamená, být ženou.

Doba početí, těhotenství, porodu, kojení a péče o miminko je charakteristická naším spojením s ženskými kvalitami – jak umíme přijímat a dávat, uvolnit se, vnímat své tělo a s **pokorou se nechat vést životem a principy, které nás přesahují**. Jedním ze způsobů, jak se s těmito kvalitami spojit, je [metoda 3x3](#). Učí nás vnímat vlastní tělo v jemnosti, být s ním ve spojení, naslouchat mu a nechat se jím vést. Spojuje nás s naší ženskou silou, zdravým sebevědomím, radostí, plodností, vášní, tvořivostí a vitalitou. Pokud umíme naslouchat svému tělu a vnímat jej, umíme vnímat i očekávané dítě. **Máme-li se svým tělem vztah a kontakt, můžeme mu důvěřovat a nechat se jím vést**. To jsou hlavní předpoklady nejen pro hladký průběh těhotenství, ale i pro hladký a radostný porod. Vlastně i pro hladké plynutí naším životem.

Metoda 3x3 nás učí, jak vnášet pozornost do oblastí, které jsou pro dobu početí, těhotenství a porodu klíčové – **pánve, břicha**, ale i chodidel a krku. **Zaměřuje naši pozornost k navázání kontaktu s tělem** a k jeho zcitlivění prostřednictvím jemnosti a hravosti. Přináší aktivaci do nezdravě povolených svalů a uvolnění do napjatých oblastí, tím preventivně působí proti obtížím pohybového aparátu spojených s těhotenstvím, močové inkontinenci či poklesu ženských orgánů. Směřuje pozornost do těla a učí nás vnímat, co se uvnitř děje – **spojuje nás se sebou samými**. Vede nás, abychom se dovedly s pokorou odevzdat tomu, co ženské tělo potřebuje.

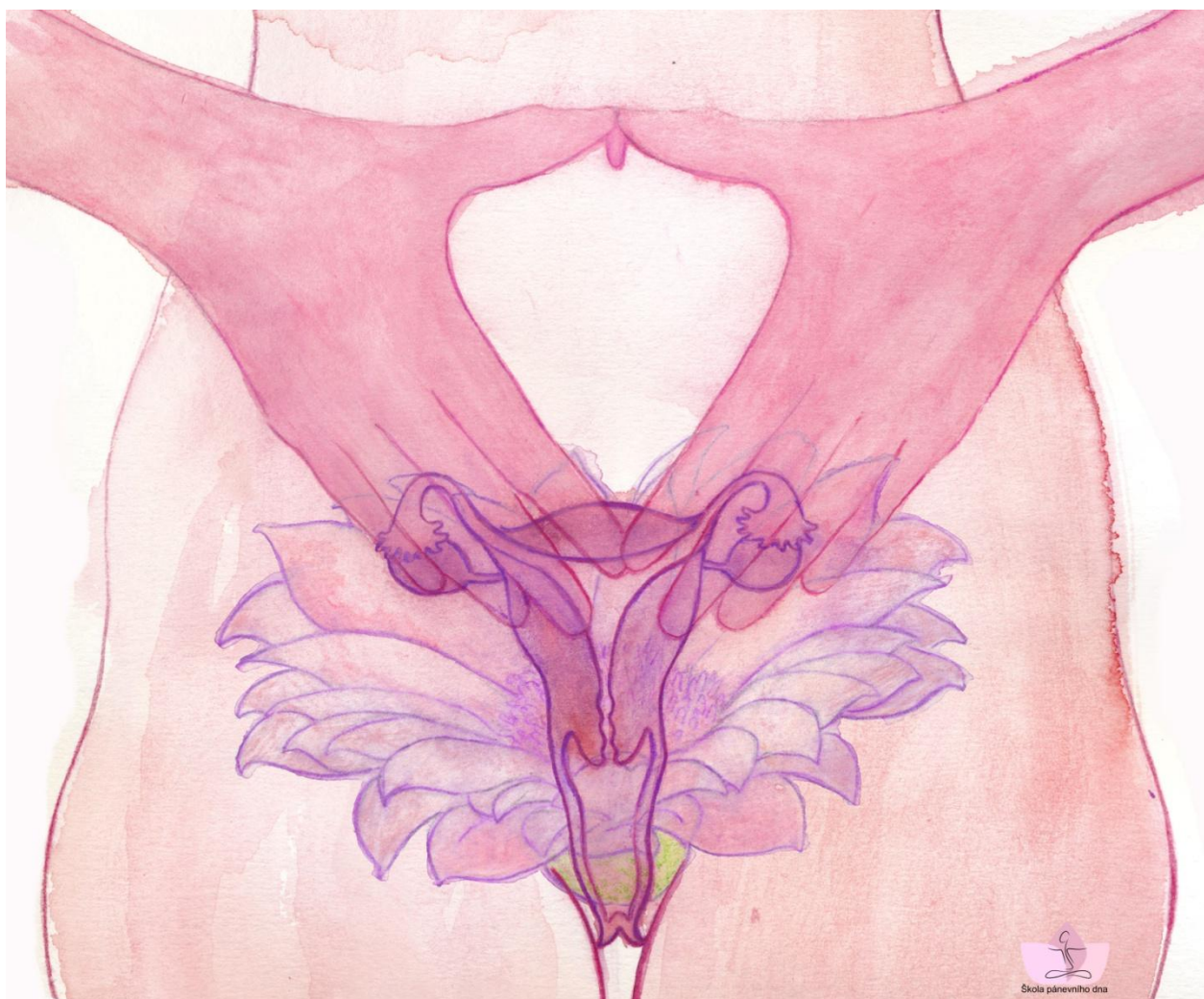
Metoda 3x3 inspiruje k poznání, že jsou v životě dvě polaritty – **aktivita a pasivita**, které se střídají a je dobré je mít v životě **vyvážené**. A také poznat a cítit, v které fázi se právě nacházíme. Techniky metody 3x3 ve všech třech rovinách (fyzické, emoční, energetické) i patrech (chodidel, pánve, krku) mají také vždy dvě fáze – aktivní, kdy konáme, vyvíjíme nějakou aktivitu, a pasivní, kdy se uvolňujeme, vnímáme a pozorností zůstáváme s tím, co přichází a co cítíme. Toto je velmi důležité uvědomění a dovednost pro život obecně avšak pro porod obzvláště. Podíváme-li se tímto úhlem pohledu, je třeba mít pro **porod aktivně připravené vhodné prostředí** (fyzická kondice, emoční a energetický potenciál) a pak se do **přicházejícího procesu porodu již jen uvolnit a nechat se jím vést**, bez potřeby jej kontrolovat či řídit.

PÁNEVNÍ DNO

Pánevní dno je klíčovou oblastí, která nese orgány uložené v pánvi, podílí se na postavení našeho těla a jeho dechovém mechanismu. **Není jen svalstvem**, ale také živoucím organismem, který velmi citlivě reaguje na to, co prožíváme.

Bližší informace o tom, jak pánevní dno vypadá, k čemu slouží a jaké jsou jeho funkce, jsem popsala v ebooku **Proměny pánevního dna v životě ženy**. Dovoluji si tedy na něj odkázat (je volně ke stažení [ZDE](#)) a v této publikaci se základními informacemi již nezabývat, přestože je jejich znalost důležitá pro porozumění následujícímu obsahu.

V ebooku, který právě čtete, se chci více zaměřit na to, co se s pánevním dnem děje během těhotenství, porodu a po porodu. A také proč a jakým způsobem je výhodné mu v těchto obdobích věnovat pozornost. Prochází totiž **obrovskými změnami a jeho kondice významně ovlivňuje kvalitu života ženy**. Navíc kolem jeho cvičení v těhotenství a po porodu koluje spousta mýtů a omylů. Pojdme se jím tedy zabývat a navázat s ním spojení. **Hladký, radostný porod a rychlá regenerace po porodu** nám bude odměnou.

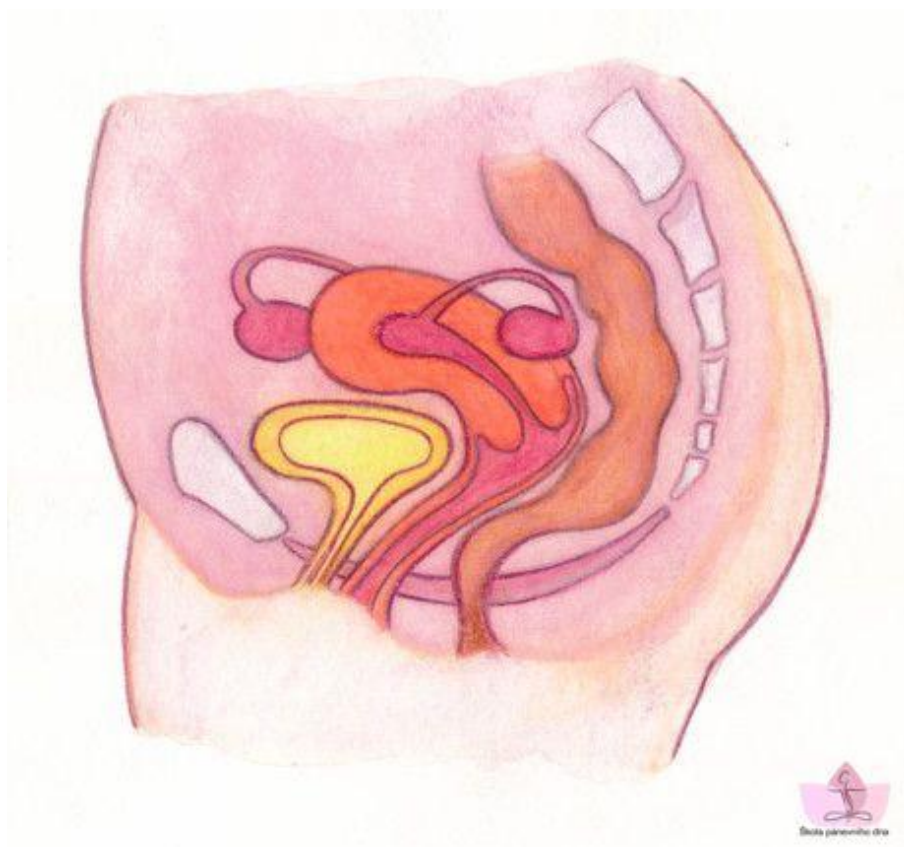


PÁNEVNÍ DNO

ZDRAVÉ PÁNEVNÍ DNO

Zdravé pánevní dno je spojeno s pocity radosti, zdravého sebevědomí, tvořivosti, vitality, vášně, uzemněním, užíváním si ženství a intimity. Jeho hlavní kvality jsou **pružnost a přiměřená pevnost**.

Jeho dobrá kondice je zásadní pro naše fyzické, emoční a energetické zdraví. V plodném období ženy významným způsobem ovlivňuje vnímání těla, emoční prožívání, **gynekologické zdraví**, průběh menstruace a početí, **udržení a donošení těhotenství**, **průběh porodu** a **rychlost regenerace po porodu**. Ovlivňuje také to, jak porod prožívá rodící žena i rodící se dítě.



GYNEKOLOGICKÉ ZDRAVÍ
MENSTRUACE BEZ OBTÍŽÍ
SNADNÉ POČETÍ
UDRŽENÍ A DONOŠENÍ TĚHOTENSTVÍ
HLADKÝ POROD BEZ PORANĚNÍ
RYCHLÁ REGENERACE PO PORODU

PÁNEVNÍ DNO

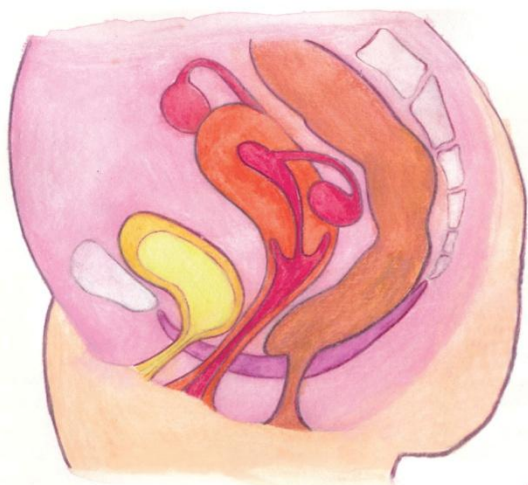
PÁNEVNÍ DNO S POTÍŽEMI

Obtíže pánevního dna vznikají, pokud je z fyzických či emočních příčin ovlivněna jeho přirozená pružnost a pevnost. Může se jednat o **pokles pánevního dna** nebo naopak o **jeho stažení**.

Často se v těchto situacích objevuje **hormonální nerovnováha**, sexuální obtíže, **odpojení od vnímání těla**, pocity smutku, vzteku, studu, úzkosti, chaosu, **složitě přijetí ženství a mateřství**, **strach z porodu**, neukotvení v realitě, plochá noha, vybočený palec, obtíže štítné žlázy a další obtíže uvedené níže.

POKLES PÁNEVNÍHO DNA

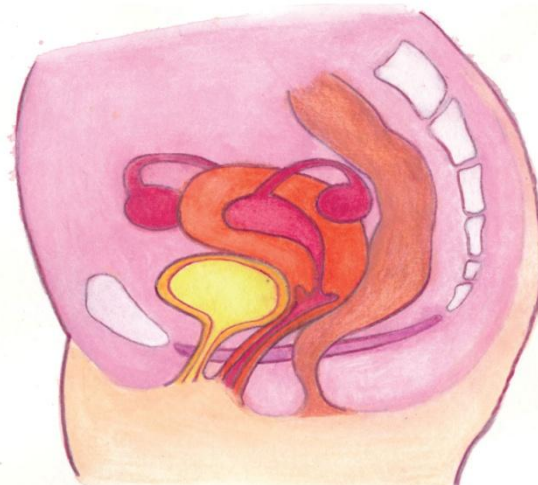
Klidové napětí svalů je **příliš nízké**.
Pánevní dno **oslabuje, poklesává**
a **snižuje se i jeho pružnost**.



STRESOVÁ MOČOVÁ INKONTINENCE
(únik moči při kašli, smíchu, poskoku...)
BOLESTI ZAD, KŘÍŽE, KOSTRČE
POKLES/VÝHŘEZ DĚLOHY, POCHVY
GYNEKOLOGICKÉ INFEKCE, VÝTOKY, KVASINKY
POTÍŽE S DONOŠENÍM PLODU
ÚNAVA, UNIKÁNÍ ŽIVOTNÍ ENERGIE

STAŽENÍ PÁNEVNÍHO DNA

Klidové napětí svalů je **příliš vysoké**.
Dlouhodobě se **stáhnou, zkrátí**
a opět **se vytrácí jejich pružnost**.



BOLESTIVÁ MENSTRUACE
BOLESTIVÉ MILOVÁNÍ
BOLESTI ZAD, KŘÍŽE, KOSTRČE
FUNKČNÍ NEPLODNOST
NEPOSTUPUJÍCÍ POROD
PORODNÍ PORANĚNÍ

PROMĚNY V TĚHOTENSTVÍ

Těhotenství je obdobím, ve kterém pro ženu nastává mnoho změn. V jejím těle roste a z její krve je vyživována nová bytost. Tělo, emoce, mysl i duše ženy se tomuto procesu přizpůsobují a reagují na něj.

Spustí se stále se proměňující **hormonální koktejl**, který zajišťuje udržování těhotenství, přípravu těla na porod a kojení a **velmi silně ovlivňuje nejen tělo, ale i emoce ženy**.

Během těhotenství se **mění těžiště a postavení ženského těla**, orgány si v reakci na rostoucí dělohu hledají nové pozice, **ovlivňován je dech**, vylučování, látková přeměna, množství a kvalita krve... **Prsa rostou** a připravují se na to, že po porodu budou poskytovat výživu narozenému miminku.

Kostra, vazivo a svalstvo pánve se rozvolňují a rozestupují, aby miminku umožnili hladké vyplutí z těla ženy. **Pánevní dno měkne a navíc nese mnohem větší váhu** než před těhotenstvím – rostoucí miminko a dělohu, placentu, plodovou vodu. V důsledku těchto změn, zejména pokud se nejedná o první těhotenství, má **pánevní dno tendenci klesat** a mohou přijít bolesti zad, kříže, spony stydké, pokles pánevního dna a nožní klenby, bolesti a tahy v břiše a pánvi nebo močová inkontinence.

Doba těhotenství je často první období, kdy se pánevním dnem začneme zabývat. Nejlepší ovšem je případným obtížím předcházet a **do těhotenství vstupovat fyzicky zdatná** a se zdravým pánevním dnem. Ideální tedy je se svému **pánevnímu dnu** a dalším **hlubokým svalům středu těla** (hlubokému stabilizačnímu systému, dále také jako HSS) **věnovat ještě před otěhotněním**. S tím je však poněkud v rozporu životní styl naší společnosti, málo přirozeného pohybu a sedavé zaměstnání.



PROMĚNY V TĚHOTENSTVÍ

TĚHOTENSTVÍ – PODPORA PÁNEVNÍHO DNA

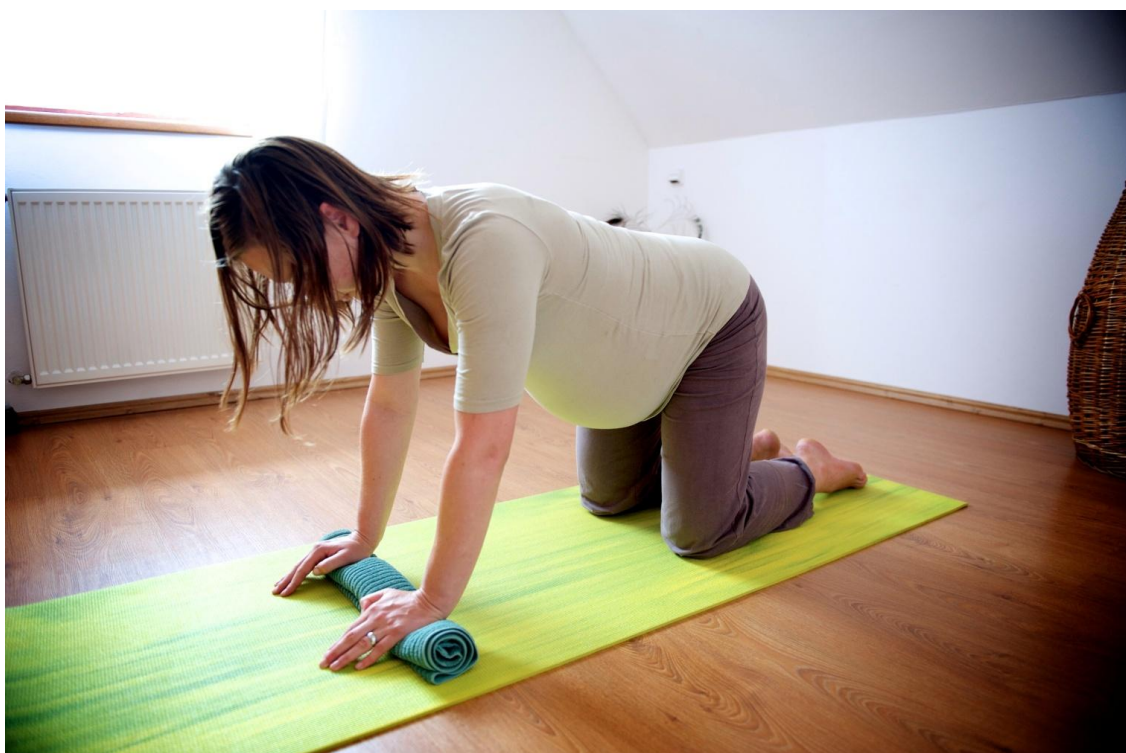
- ♥ fyzická aktivita, cvičení
- ♥ podbřiškový dech
- ♥ láskyplný/vyživující dotek
- ♥ podpora při obtížích
- ♥ práce s emocemi
- ♥ příprava hráze
- ♥ příprava na šestinedělí

FYZICKÁ AKTIVITA, CVIČENÍ

V aktivní přípravě je důležitá kondice HSS trupu (pánevní dno, bránice, hluboké břišní a zádové svaly). Přiměřená fyzická aktivita a vhodné cvičení zajistí těhotným ženám dobrou **fyzickou kondici**, **kompenzaci měnícího se postavení těla**, aktivní střed těla a v neposlední řadě i **psychickou pohodu**.

Při přehnané životní aktivitě (stres, orientace na výkon, nadměrná či jednostranná fyzická zátěž) jsou svaly **přetížené, stažené** – nemohou se uvolnit a **nedovolí otevření porodních cest**.

Pokud žijeme v přílišné pasivitě (sedavé zaměstnání, pasivní přístup k životu, neukotvení ve svém těle a životě...) jsou svaly **povolené** a při porodu **chybí podpora pro rodící se dítě**, které se o funkční svaly potřebuje při průchodu porodními cestami opřít. Kvůli povolenému pánevnímu dnu se také **změní postavení pánve**, které může miminko navádět do zadního postavení, jež porod prodlužuje a činí jej výrazně bolestivějším, nebo dokonce do příčného postavení, kdy vaginální porod není možný.



PROMĚNY V TĚHOTENSTVÍ

Cvičení pánevního dna v těhotenství

CVIČENÍ PÁNEVNÍHO DNA V SOUHŘE S OSTATNÍMI HLUBOKÝMI SVALY

Celý hluboký stabilizační systém (a v rámci něj i pánevní dno ve spolupráci s ostatními svaly HSS trupu) můžeme s ohledem na aktuální zdravotní stav **cvičit po celou dobu těhotenství**, od početí až do porodu. Toto cvičení má jiný efekt než izolovaná práce. I zde však platí, že v I. trimestru není dobré se přetěžovat a ve III. trimestru je důležitý aspekt uvolňování a relaxace.

CVIČENÍ PÁNEVNÍHO DNA SAMOSTATNĚ, BEZ ZAPOJENÍ OSTATNÍCH HLUBOKÝCH SVALŮ

Pro izolovanou práci s pánevním dnem (metoda 3x3, cvičení po vrstvách) však **platí pravidla dle příslušných období těhotenství**.

Budme si vědomé toho, že toto cvičení přináší mnoho benefitů, ale má i své kontraindikace, např. akutní trauma, proces umělého oplodnění či inseminace, psychiatrické diagnózy, užívání psychofarmak či vážnější zdravotní obtíže těhotné ženy či očekávaného dítěte.

I. trimestr

NECVIČIT!

V I. trimestru s pánevním dnem izolovaně nepracujeme, aby nedošlo k narušení podmínek pro usazení plodu. Můžeme však **do pánve směřovat svou pozornost** a posílat tam **dech**. Prohlubovat vnímání těla, ladit se na své potřeby a odpočívat, pokud cítíme únavu.

II. trimestr

LEHCE CVIČIT

Ve II. trimestru je **ideální čas se věnovat izolované práci s pánevním dnem** – jemně cvičit a tím si jej **zvědomovat, vnímat jeho aktivaci i relaxaci**.

Pokud nejsme zcela v kondici a pánevní dno poklesává, je nejlepší s ním cvičit v tomto období a zvýšit tak jeho svalový tonus. Pokud je naopak pánevní dno stažené, je třeba věnovat **těžiště své práce jeho uvolňování a relaxaci**.

III. trimestr

NECVIČIT – UVOLŇOVAT!

Ve III. trimestru už pánevní dno necvičíme, ale věnujeme se jeho **uvolňování, relaxacím a přípravě hráze**, pokud vám odborník na pánevní dno či fyzioterapeut nedoporučí při diagnostice vašich potíží něco jiného.



PROMĚNY V TĚHOTENSTVÍ

PODBŘÍŠKOVÝ DECH

Jeden z nejlepších nástrojů, který máme vždy k dispozici, je dech. **Dech vedený až do pánve.** Pomáhá nám se **hluboce uvolnit, okysličit, vyživit tělo, rozpustit emoce a ukotvit se v přítomnosti.**

Lehněte si na záda a pokrčte nohy nebo se pohodlně posadte, ruce si položte na podbřišek. Vnímejte chvíli své tělo a svůj dech. Prociťujte, jak dech proudí skrze nos a dýchací cesty do hrudníku a zpět. Pozorujte, jak dechová vlna rozšiřuje hrudník.

Pak pošlete dech níže, až do oblasti břicha a beder. Vnímejte postup dechové vlny z hrudníku až do břicha a beder. Po několika nadechnutích a vydechnutích pošlete dech ještě níže a opřete jej o pánevní dno. Můžete si představit, že jej opíráte o kalhotky.

Vnímejte, jak se vaše tělo, emoce i mysl uvolňují. Pokud v některých oblastech cítíte napětí či bolest, směřujte do nich svůj dech. Dýchejte takto několik minut a s každým výdechem posílejte napětí z těla ven.



PROMĚNY V TĚHOTENSTVÍ

LÁSKYPLNÝ/VYŽIVUJÍCÍ DOTEK

Pro zlepšení fyzické i psychické pohody, uvolnění těla, rozpuštění napětí a odlehčení přetížených svalů, vazů a fascií jsou ideální **masáže** a **kraniosakrální biodynamika**.

[Kraniosakrální biodynamika](#) je výborným nástrojem také pro přípravu těla a mysli na porod, rozpuštění emočních bloků, usazení nervové soustavy a práci s jizvou.



PODPORA PŘI OBTÍŽÍCH

V případě obtíží v oblasti pánevního dna, pánve, břicha či zad můžeme střed těla podpořit ovazováním rebozo/pinta šátky, tejpováním či bederními pásy. Nezapomeňte však, že tyto aktivity jsou podpůrné a nemohou nahradit aktivní cvičení.



Zdroj obrázku: www.etsy.com

PROMĚNY V TĚHOTENSTVÍ

PRÁCE S EMOCEMI

Porod není jen záležitostí fyzickou, ale ze značné části jej ovlivňují naše emoce, mentální přesvědčení a vzorce.

Věnovat se nezpracovaným emocím je ideální ještě v době před otěhotněním. Některá témata se však otvírají až v době, kdy se stáváme matkami, v době těhotenství a později.

Emoční témata a prožitky v těhotenství zbytečně nejitříme. Pokud ale vyplouvají na povrch a jsou doprovázeny emočním diskomfortem ženy (pocity strachu, viny, selhání, nedůvěry, zneužití...), vyplatí se je neignorovat. Je potřeba uvědomit si, s čím souvisí a proč se objevují, uvolňovat je z těla a pracovat s nimi co nejjemnější neinvazivní metodou, např. skrze bioenergetické techniky, kraniosakrální biodynamiku, automatickou kresbu apod. Pokud je stále zasouváme a nejsme ochotné je nahlédnout a o(d)pustit, mohou se nám v plné síle ukázat u porodu a skrze napětí v těle zabránit hladkému otevření děložního hrdla a pánevního dna.

Pokud jsou emoční témata závažná, je vhodné vyhledat psychologa či psychoterapeuta.



PROMĚNY V TĚHOTENSTVÍ

PŘÍPRAVA HRÁZE

Aby se pánevní dno při porodu dokázalo hladce a doširoka otevřít, je dobré mu věnovat pozornost a péči již v těhotenství.

Celý III. trimestr:

- vědomý kontakt s tělem – vnímat sebe a miminko,
- uvolňování pánevního dna,
- uvolňování emocí,
- podbřiškový dech,
- milování, líbání,
- jemná práce s jizvou po nástřihu, porodním poranění, cisařském řezu, pokud neproběhla před otěhotněním.

Od 36. tt:

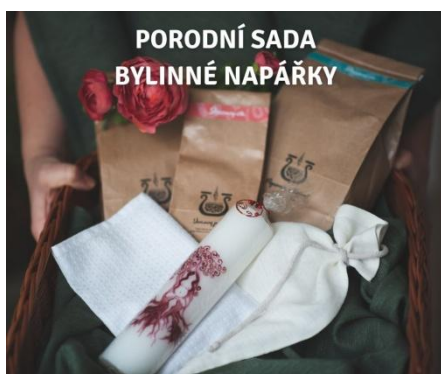
- masáž hráze,
- konzumace lněného semínka a nálevu z maliníku,
- komunikace s miminkem ohledně způsobu porodu.

Od 37. tt:

- práce s pomůckami (nafukovací balonky Epi-no, Aniball). Nepoužívejte je však jen proto, že vám je kamarádka či někdo jiný doporučí – vnímejte **své tělo**. Pro některé ženy jsou tyto pomůcky požehnáním, jiným nevyhovují. Stejně jako masáž hráze.

Od ukončeného 38. tt:

- [vaginální napáčka](#) – zvýšení elasticity porodních cest, hluboké uvolnění pánevního dna i emočního napětí, snížení rizika vzniku porodního poranění, úleva od bolesti zad,
- vizualizace otvírání porodních cest (otvírající se brána, rozkvétající růže...).



PROMĚNY V TĚHOTENSTVÍ

PŘÍPRAVA NA ŠESTINEDĚLÍ

Mnoho žen se velmi pečlivě připravuje na porod jako vrcholný prožitek mateřství – a po porodu (nebo i mnoho měsíců po něm) jsou zaskočeny. Už v době těhotenství pamatujte na to, že **porodem to všechno nekončí, ale začíná.**

Myslete i na dobu šestinedělí a domluvte si, kdo bude pečovat o vás a vaši domácnost. Vy se budete starat o miminko, příp. jeho sourozence, sladovat se s ním/s nimi, nabírat sílu a potřebujete, aby vás během této doby někdo opečovával. Ideálně nějaké **blízké a zkušené ženy**, porodí asistentky, poporodní duly či jiné pečující profese, **věnující se práci s ženami po porodu.** A platí to i v případě, kdy máte pocit, že můžete hory přenášet! Těch pár týdnů po porodu není nikdo důležitější než **VY.** **Zasloužíte si výjimečnou péči** – ze svého těla jste vyživila a na svět přivedla dítě.

Žena je v době po porodu **emočně velmi citlivá a zranitelná.** Do kontaktu s ní by měly přicházet jen osoby, které ji budou respektovat a podporovat. **Nejlepším dárkem pro šestinedělku** není pátá kytice v řadě, ani desáté dupačky, ale poctivé, **kvalitní jídlo a neposuzující naslouchání.**

Období šestinedělí je v naší společnosti velmi podceňované. Ve skutečnosti však v sobě **skrývá velkou příležitost, kdy žena může obnovit svůj celkový fyzický, emoční i energetický potenciál** na úroveň doby před otěhotněním, někdy dokonce i na vyšší.

V tradičních kulturách se v tomto období, tzv. čtvrtém trimestru, **celá komunita spojí a pečuje o matku**, která má na starosti „jen“ péči o miminko. Moc dobře si totiž uvědomují, že když žena v tomto čase v klidu nedoplní svou energii, bude jí chybět následujících několik let a nebude pro komunitu velkým přínosem. Když jí věnují péči, je po šestinedělí ve své síle a vše se komunitě vrchovatě vrátí. Nechme se tímto přístupem inspirovat.



PROMĚNY PŘI PORODU

Pánev je místem našich pudů, instinktů, sexuality, plodnosti – z tohoto místa rodíme, nikoli z hlavy. **Porod je součástí intimního života ženy**, stejně jako kojení. Uvolňují se při nich stejné hormony jako při milování a líbání, zejména oxytocin, označovaný jako hormon míru a lásky. **Pro přípravu na porod můžeme nejvíc udělat před těhotenstvím či během něj** – při porodu už jen sklízíme plody své práce a vycházíme ze získaných dovedností.

Těhotenství a porod jsou procesy, které **probíhají a řídí se samy**. Na nás, ženách, je, abychom jim v jejich průběhu **nebránily a nechaly je volně plynout**, uvolnily se do nich – fyzicky i emočně. Ne na ně tlačily. **Ženské tělo je k porodu dokonale přizpůsobeno**, instinktivně **ví, jak má родit**, a **dítě instinktivně ví, jak se narodit**. Na rodící ženě je, aby jim to umožnila tím, že **se porodu otevře a uvolní dítěti cestu** ze svého těla ven.

Při vaginálním porodu se o pánevní dno **opírá a do rotace navádí hlavička rodícího se dítěte**. Při průchodu miminka poševním vchodem dochází **k největšímu otevření pánevního dna**, které může žena během života prožít – a to nejen **v rovině fyzické, ale i emoční a energetické**. Fyzické otevření si všechny dokážeme představit. Emoční a energetické znamená, že je žena velmi citlivá na to, co se děje uvnitř jejího těla, ale i kolem ní. Vše intenzivně vnímá a prožívá. Díky tomuto otevření se může také projevit očistná síla porodu – ženě se mohou otevřít emoční témata, která se v pánevním dnu ukrývají a potřebují být nahlédnuta a řešena.

HLADKÝ POROD – JAK PÁNEVNÍ DNO OCHRÁNIT PŘI PORODU

Okolnosti a podmínky, které potřebuje pánevní dno pro hladké otevření, jsou zároveň i nejlepší prevencí poranění hráze:

- ♥ **důvěra v rodící tělo, rodící se dítě,**
- ♥ **vědomý kontakt s tělem, pánevním dnem** – dovednost se uvolnit, nechat se vést a pustit kontrolu,
- ♥ **podbřiškový dech** – uvolňování napětí, bolesti, emocí, okysličení těla, ukotvení se v těle,
- ♥ **teplo, bezpečí, soukromí, intimita,**
- ♥ **dostatek času** – pro uvolnění děložního hrdla, pánevního dna a nejlepší možnou rotaci dítěte,
- ♥ **možnost volného pohybu,**
- ♥ **svobodná volba porodní polohy,**
- ♥ **vydávání zvuků, hlasitý výdech, zpěv** – uvolňování napětí a aktivace hlubokých svalů pro podporu porodního procesu,
- ♥ **teplá sprcha, vana, vaginální napářka** – uvolnění porodních cest a emočního napětí, úleva od bolesti, podpora rozběhnuté pozastaveného porodu,
- ♥ **péče doprovodné osoby** – fyzická a emoční podpora, ochrana hráze [teplým obkladem](#).

PROMĚNY PO PORODU – regenerace

Porod, vaginální i císařský, je pro oblast pánve a břicha velkým procesem. V období po porodu je potřeba si věnovat pozornost a péči. Tím výrazně ovlivníme témata (nebo jim dokonce zcela předejdeme), která s ním mohou být spojená – pokles pánevního dna a ženských orgánů, poporodní inkontinence, bolestivé milování, ztráta citlivosti v pochvě, bolesti břicha, pánve a zad, emoční rozladěnost nebo únava.

Po vaginálním porodu je **pánevní dno pokleslé**. Ženy tuto situaci často popisují jako pocit přílišné otevřenosti nebo pocit, že jim orgány vypadnou ven z pánve. Pánevní dno může být také částečně nebo zcela **necitlivé**. Zpravidla se situace brzy ustálí a porodní cesty a pánevní dno postupně regenerují.

Ideální však je tělu pomoci a **podpořit je vhodnou aktivací pánevního dna, ale i ostatních hlubokých svalů** (břicha, zad a bránice). Pánevní dno svou aktivitou napomáhá činnosti hlubokých svalů trupu, které bez jeho zapojení nenastartují svou práci tak dobře. Rozvíjí se pak různé obtíže např. bolesti v zádech, nesprávný dech a diastáza (rozestup přímých břišních svalů).

Mohlo by se zdát, že porod císařským řezem pánevní dno neovlivňuje. Skutečnost je ale jiná. Císařský řez nezasahuje přímo do svalů pánevního dna, ale operace a následná jizva má vliv na okolní tělesné tkáně a řetězením se může promítat i do jiných částí těla (záda, hlava, za oči apod.). V rovině psychosomatické a energetické může tento zákrok pánevní dno ovlivnit značně – pracujte s pánevním dnem a jizvou ve všech rovinách (fyzické, emoční, energetické) a budete-li potřebovat, vyhledejte podporu.

Pokud známe sílu a účinky dechu a techniky práce s pánevním dnem a hlubokým stabilizačním systémem již před porodem, je i regenerace porodních cest, pánevního dna a břicha po porodu mnohem snazší a rychlejší.



PROMĚNY PO PORODU – regenerace

REGENERACE PÁNEVNÍHO DNA

- ♥ zúročení přípravy na šestinedělí
- ♥ podbřiškový dech
- ♥ hojení porodních cest
- ♥ regenerace pánevního dna
- ♥ pojistka
- ♥ ovinování pánve, břicha
- ♥ vhodné cviky pro HSS
- ♥ ustálení psychiky
- ♥ péče o jizvu
- ♥ uzavírací rituál

ZÚROČENÍ PŘÍPRAVY NA ŠESTINEDĚLÍ

Hlavní pilíře pro šestinedělí jsou: delegování péče o chod domácnosti, **odpočinek**, **kvalitní strava**, **teplo**, **péče**, pocit bezpečí, láskyplný dotek pečující osoby a masáž břicha šestinedělky.

PODBŘIŠKOVÝ DECH

Dýchat do pánve a podbřišku je možné **od prvního dne po porodu**. Přiložte si ruce **na podbřišek a hráz a posílejte do nich svůj dech**. Podpoříte tím regeneraci měkkých tkání, aktivaci hlubokých svalů trupu, ale také uvolnění stresu a zklidnění emočních výkyvů.

HOJENÍ PORODNÍCH CEST

Hygiena, přísun vzduchu, prodyšné vložky, dezinfekční éterické oleje a hydroláty, gely, bylinné a jílové obklady, bylinné koupele, oplachy, [vaginální napáňka](#), homeopatika.

REGENERACE PÁNEVNÍHO DNA

Jemná aktivace, relaxace a zavádění pozornosti metodou 3x3 – **každé 3 hodiny na 1 – 2 minuty**. Vnímejte tuto aktivitu jako příležitost naladit se po porodu na své tělo. Začít můžete **druhý den po porodu**. Pokud byste to však v šestinedělí vnímala jako zátěž s ohledem na sladování péče o dítě/děti, ustálení laktace a nebo se zvyšovalo očistné krvácení, je vhodné odložit cvičení na později.

POJISTKA

Aby při smíchu, kašli, smrkání, zvedání dítěte nedocházelo k únikům moči, je vhodné aktivovat tzv. pojistku – **zapojit pánevní dno a hluboké břišní svaly**. Oslabené tkáně v pánvi dostanou oporu a kalhotky zůstanou suché.

PROMĚNY PO PORODU – regenerace

OVAZOVÁNÍ PÁNVE, BŘICHA

Zejména při **návratu do denního režimu** je vhodné **pevně ovinout břicho a pánev** do rebozo/pinta šátku. Zajistí se tak stabilita trupu, odlehčení pánevního dna a břicha, opora při diastáze a bolestech zad. Navíc podpoříte návrat dělohy na její místo a zajistíte dostatek tepla pro regenerující oblast těla.

AKTIVACE HSS

Vhodné cviky a techniky pro aktivaci HSS podpoří pánevní dno a břicho (prevence či řešení diastázy) a kompenzují změny v postavení těla způsobené těhotenstvím a porodem.

POPORODNÍ MASÁŽ BŘICHA

Dostředná masáž pro opečování břicha a centralizaci dělohy podpoří **zavinování dělohy a její návrat na správné místo**.

USTÁLENÍ PSYCHIKY

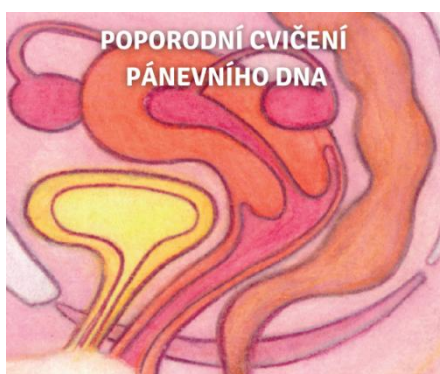
Ustálení psychiky podpoří sebezpečí, naplnění svých potřeb, odpočinek, dech, aromaterapie, přijetí pomoci a péče ostatních, uzavírací rituál. **Dopřejte si dostatek času na usazení se v nové situaci** a trávení porodního prožitku. Pokud je přijetí porodního příběhu složité, nespěchejte na sebe – odložte práci s tématem na dobu, kdy budete mít více kapacity a nebo vyhledejte odborníka, který vás tímto obdobím provede.

PÉČE O JIZVU

Péče o jizvu po porodním poranění, nástřihu či císařském řezu.

UZAVÍRACÍ RITUÁL

Poporodní zavírací rituál (zavírání porodu či zavírání boků/kostí) je vhodné **provést po šestinedělí** či kdykoli později. Je to **pečující rituál na počest matky**, který se provádí pevným zavinutím do šátků pro **fyzické, emoční i energetické uzavření** doby těhotenství a porodu a vrácení se k sobě. Součástí rituálu bývá sdílení porodního příběhu, bylinná napáěrka či koupel, masáž či další pečující procedury.



PROMĚNY PO PORODU – regenerace

PÉČE O JIZVU

Jizva po nástřihu, porodním poranění či císařském řezu může přinášet obtíže v životě (nejen intimním) několik týdnů, měsíců, ale i let od porodu. Prostřednictvím svalového a fasciálního řetězení má jizva tendenci **ovlivňovat funkci i vzdálených částí těla**, které si s ní vůbec nespojujeme (záda, hlava, krk, chodidla apod.).

Tedy nejen pánevní dno, ale i **jizva si zaslouží pozornost a péči**. Platí to o to více, pokud byl její vznik doprovázen náročnými emočními situacemi (akutní císařský řez, provedení nástřihu proti vůli rodící ženy apod.). Jizva ve své buněčné paměti nese veškeré emoce spojené s okolnostmi jejího vzniku. V této situaci je třeba s ní **pracovat komplexně** – nejen v rovině tělesné, ale i emoční a energetické.

Každá klientka a také každá fáze hojení jizvy potřebuje jiný přístup a techniku. V dnešní době je jich již poměrně dost (kraniosakrální biodynamika, strukturální integrace, masáž, fyzioterapie, tejpování, akupunktura, viscerální terapie, aromaterapie, fytoterapie, muzikoterapie aj). Každá metoda má své přínosy a své limity – často se hodí jen v určité fázi hojení jizvy. Ze zkušenosti vřele doporučuji kraniosakrální biodynamiku, která je díky své jemnosti a celostnímu přístupu nápomocná od prvního dne hojení jizvy, ale i pro práci s velmi letitými jizvami. Dle stáří jizvy je vhodné ji kombinovat s další péčí a přístupy.



PROMĚNY PO PORODU – regenerace

OBECNĚ LZE PŘI PRÁCI S JIZVOU DOPORUČIT:

- ♥ **pracovat s jizvou** postupně a **dle své momentální fyzické a emoční kapacity, spíše krátce a častěji** – postupovat velmi zvolna a vždy v rámci hranic, ve kterých se cítíme emočně ukotvení,
- ♥ pokud je pro vás práce s jizvou **emočně náročná, vyhledejte odborníka** na celostní péči o jizvu, **kteřý vás obtížnými fázemi provede,**
- ♥ **podbřiškový dech** – zavedení dechu do místa jizvy a celého středu těla,
- ♥ **pohyb** – napřimování těla a chůze (po porodu pomalá),
- ♥ **navázání kontaktu** s jizvou – pohledem, dotekem. Pokud to z emočních důvodů není možné, můžeme kontaktovat jizvu přes oblečení, polštář.
- ♥ **vnímání a uvolňování emocí**, které při kontaktu s jizvou cítíme,
- ♥ postupné **přijetí jizvy** jako součásti svého těla a příběh jejího vzniku jako součást svého životního příběhu. Může to trvat několik dnů, týdnů, ale i měsíců a let – netlačit na sebe.

TIPY PRO JEDNOTLIVÉ FÁZE HOJENÍ JIZVY A PREVENCI VZNIKU SRŮSTŮ

NEŽ SE JIZVA ZACELÍ (prvních cca 5 – 10 dní)

- ♥ přísun vzduchu – větrat jizvu a nenosit těsné prádlo z umělých materiálů,
- ♥ udržovat čistotu, jemná masáž sprchováním,
- ♥ dostatek tekutin,
- ♥ aplikace vitamínu E, šicích bylinek (pudr z jitrocele, kostivalu, rozmarýnu) a zeleného jílu na jizvu,
- ♥ byliny s antiseptickými účinky (levandule, rozmarýn, měsíček, dubová kůra, řepík, heřmánek aj.)
- ♥ dech, navázání kontaktu,
- ♥ velmi jemné a láskyplné hlazení,
- ♥ fixace jizvy při pohybu, vylučování (přidržení, šátek – dle místa jizvy),
- ♥ vaginální napářka (při císařském řezu až po šestinedělí).

PO ZACELENÍ JIZVY

- ♥ zvlhčování jizvy hydroláty a bylinnými odvary,
- ♥ obklady (zelený jíl, oleje) a promazávání oleji (ricinový, šípkový, měsíčkový, třezalkový, arganový, tamanu) s možným přidáním éterických olejů (růže, neroli, levandule, meduňka, geranium, heřmánek, slaměnka, muškátová šalvěj aj.),
- ♥ jemná masáž jizvy,
- ♥ fixace jizvy při pohybu, vylučování (přidržení, šátek – dle místa jizvy),
- ♥ vaginální napářka (při císařském řezu až po šestinedělí).

PO UZRÁNÍ JIZVY (po 3 – 6 měsících)

- ♥ hlubší masážní techniky, tlaková masáž – vždy začínáme od povrchu a citlivě postupujeme hlouběji dle možností těla,
- ♥ promazávání oleji,
- ♥ teplé olejové obklady, obklady ze zeleného jílu,
- ♥ otužování jizvy – střídavé sprchy teplejší a studenější vodou.

PROMĚNY PO PORODU – regenerace

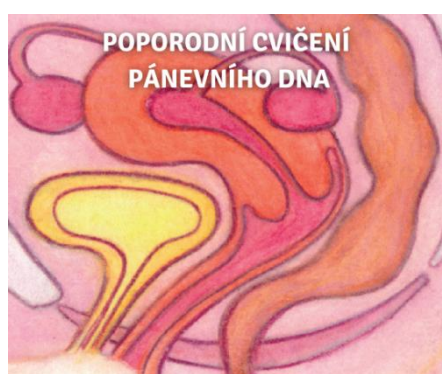
ČEHO SE VYVAROVAT

Pánevní dno oslabuje náročný porod, nástřih, **vynechání poporodní regenerace, těžká fyzická práce, zvedání těžkých břemen, tvrdé doskoky**, ale i nošení bot s vysokými podpatky a příliš pasivní způsob života. Stejný vliv však může mít i **emoční tlak**, např. příliš vysoké nároky na sebe, snaha o dokonalost, sladování příliš mnoha oblastí najednou, pocity viny, emoční traumata apod.

Nošení a zvedání dětí ze země či nízko položených postýlek je pro oslabené pánevní dno a břicho velmi zatěžující. Dělejte tyto aktivity co nejméně a **s aktivním středem těla**. Upravte výšku postýlky, přebalovacího pultu a také své denní stereotypy až do doby, než se střed těla zregeneruje.

Ve společnosti, bohužel i té odborné, stále kolují některé **mýty a omyly, které jsou pro pánevní dno škodlivé**. Patří mezi ně představa, že pokles pánevního dna lze vyřešit **posilováním svěračů** (močové trubice, pochvy a konečníku) např. jejich vtahováním (pokyny vcucněte špagetku, všechno vtahňte) či přerušováním močení. Nebo ~~posilování oslabeného břicha sklapovačkami, sedy-lehy~~ apod. V obou uvedených příkladech dochází k aktivaci povrchových svalových skupin. Ve skutečnosti je však nutné cílit na hluboké svalové vrstvy, jinak k nápravě nemůže dojít a nebo se potíže mohou dokonce i prohloubit.

Slabinou naší doby je, že v péči o ženu po porodu příliš **nefunguje mezioborová spolupráce odborníků** – kontinuální starostlivost v šestinedělí, nastavená společenským systémem, se zaměřuje pouze na novorozence. **Zůstává tedy na ženách, aby se zajímaly o možnosti, jak o sebe v tomto důležitém a citlivém období (nechat) pečovat.**



ZÁVĚR

Bylo mi potěšením podělit se s vámi o část svých vědomostí a zkušeností týkajících se tématu péče o pánevní dno a jeho proměn během doby těhotenství, porodu a po porodu.

Pokud se chcete dozvědět více, zaměřit se na svá osobní témata a oblasti, které vás zajímají a/nebo se naučit popisované techniky, ráda se vám budu věnovat osobně. V práci s pánevním dnem vycházím z [metody 3 x 3](#), která pracuje v rovině fyzické, psychosomatické (emoční) a energetické, a také ve třech patrech těla – pánvi, chodidle a krku. Kombinuji ji se [zdravotním cvičením](#), které vhodným způsobem aktivuje hluboké svaly těla a podporuje správnou pohyblivost kloubních spojení pánve a páteře.

Své poznání a zkušenosti o pánevním dnu předávám ženám při [individuálních konzultacích](#), ucelených [individuálních](#) a [semi kurzech](#), které jsou vhodné pro **ženy každého věku**, zdravé i s obtížemi pánevního dna.

Specializovaný kurz [Proměny pánevního dna během těhotenství, porodu a po porodu](#), kombinovaný s předporodní přípravou, nabízím pro ženy připravující se na těhotenství, těhotné či lektorky, které s těhotnými pracují. Prostřednictvím tohoto ebooku jste mohla ochutnat něco málo z jeho obsahu. Při osobním setkání jdeme samozřejmě do mnohem větší hloubky, širšího spektra témat a hlavně do praktického předávání vhodných technik a cvičení.

Pro **ženy po porodu** poskytuji konzultace či individuální kurzy za přítomnosti jejich dětí, zaměřené na návrat do kondice po porodu. Pokud jste v dosahu mé působnosti, mohu za vámi přijet i [domů](#).

Dále poskytuji ošetření [kraniosakrální biodynamikou](#). Dlouholetou praxi mám v práci s ženami (také těhotnými i po porodu) a s dětmi. Ženám a dětem po porodu prostřednictvím krania poskytuji prostor pro poporodní integraci a regeneraci, která usnadní novou etapu života.

Věnuji se také [ženské bylinné napáře](#). Poskytuji konzultace, prodávám vybavení a bylinné směsi a provozuji [půjčovnu pomůcek](#), díky které si tuto metodu můžete nezávazně vyzkoušet dříve, než investujete do vlastního vybavení. Půjčovnu využívají také ženy v době před, při a po porodu či v jiných životních a zdravotních situacích.

Milé ženy,

věřte, že vědomý přístup k tělu a životním tématům má moc výrazným způsobem změnit kvalitu našeho života. Nejen našeho, ale i našich dětí – zejména v době těhotenství, porodu a v několika prvních letech po porodu.

Přeji vám, abyste mohly tato období prožívat v radosti, lehkosti a kráčet po cestě, která je ta pravá pro vás a vaše děti.

S láskou a úctou

Petra Levá

petra@petraleva.cz

FB: [Petra Navanita Levá](#)

www.cvicenipanevnihodna.cz

www.navanita.cz

www.studioempatie.cz

www.petraleva.cz

 **Cvičení pánevního dna**
BEZPEČNÝ PROSTOR PRO INTIMNÍ TÉMA

 **navanita.cz**
KRANIOSAKRÁLNÍ BIODYNAMIKA

 **empatie**
STUDIO PRO REGENERACI TĚLA A DUŠE

 **Petra Levá**
PÉČE O TĚLO A DUŠI

Prohlášení:

Do psaní tohoto ebooku jsem vložila hodně energie. Respektujte prosím, že jakékoliv jeho šíření nebo poskytování třetím osobám bez mého souhlasu je zakázáno a je porušením autorského zákona.

Pokud se vám ebook líbí a chcete jej sdílet s ostatními lidmi, udělejte to prostřednictvím odkazu na můj web www.cvicenipanevnihodna.cz. Tam si jej mohou zdarma stáhnout přímo u zdroje.

Děkuji za pochopení a respektování tohoto sdělení.

Upozorňuji, že informace uvedené v tomto ebooku vycházejí z mých znalostí a zkušeností a jakékoli úspěchy či neúspěchy vyplývající z toho, jak tyto poznatky využijete vy, jsou na vaši plnou zodpovědnost.

V tomto materiálu můžete najít informace o produktech nebo službách třetích osob. Tyto informace jsou pouze doporučením a vyjádřením mého názoru k problematice.