

Respiratia in timpul sarcinii

Sunt 3 modalitati in care se poate efectua respiratia

- toracic**
- abdominal**
- complect**

De cele mai multe ori, indiferent de modul in care se efectueaza respiratia, aceasta se realizeaza involuntar fara a controla pozitia corpului si cu atat mai putin pozitia abdomenului.

Pentru a invata acest „joc „al exercitiilor respiratorii , trebuie sa ne asezam fie pe un scaun cu spatar , fie culcat pe o saltea cu genunchii indoiti :

Respirati la inceput profund prin folosirea nasului la inspir ,apoi expirati lent pe gura,cu palmele una pe abdomen iar cealalta pe piept , pentru a constientiza miscarea pe care o efectueaza atat coastele cat si abdomenul.

Exercitiile respiratorii trebuie efectuate lent , daca nu sunteti obisnuite numarati in gand : 101,102,103, s-ar putea sa aveti senzatia de ameteala, deoarece se oxigeneaza foarte bine creierul, dar dupa cateva repetitii se stabilizeaza.

Repetati aceste exercitii de 2-3 ori pe zi ,iar daca ati efectuat un efort in timpul zilei care va afecteaza negativ respiratia nu uitati sa inspirati lent si sa expirati totul in acelas fel cu gura intredeschisa de 3-4 ori,ve-ti fi surprinsa cat de repede va reveniti.

Aceste respiratii lente ofera pe langa antrenarea musculaturii abdominale,o buna relaxare a viitoarei mamici si o minunata legatura intre mama si copil.

Efortul fizic depus in perioada sarcinii , creste o data cu fiecare luna de sarcina. Datorita cresterii in greutate, respiratia viitoarei mamicii este afectata,tocmai de aceea trebuie antrenata musculatura cardio-respiratorie.

Pentru o sarcina in care mama este nevoita sa stea mai mult la pat, sunt cu atat mai mult recomandate exercitiile respiratorii.

Sa nu confundam supraefortul pe care unele mame il fac in primele luni de sarcina,care sunt contraindicate , cu exercitiile de respiratie care sunt bine venite in fiecare zi.