

ANNA ŠTUMPF

TĚHU V BĚHU



Knižka (nejen)
o běhání v těhotenství

C P R E S S

Těhu v běhu

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.cpress.cz
www.albatrosmedia.cz



Anna Štumpf

Těhu v běhu – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2018

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  **MEDIA a.s.**

**TĚHU
V BĚHU**
ANNA ŠTUMPF

CPress

Brno

2018

Těhu v běhu

Anna Štumpf

Ilustrace: Martina Pavlová

Fotografie: z archivu autorky

Jazyková korektura: Kateřina Štáblová

Obálka: Martina Pavlová, Pavel Ševčík,

foto Markéta Vodičková – www.MarketaVodickova.cz

Odpovědný redaktor: Ivana Auingerová

Vnitřní úprava, sazba: Karel Hána

Technický redaktor: Radek Střecha

Tato kniha prezentuje názory autora knihy, uváděné myšlenky ale není možné považovat za náhradu péče odborně vzdělaného praktického lékaře a důrazně doporučujeme s ním tréninkový režim konzultovat. Vydavatel se zříká odpovědnosti za nepříznivé účinky přímo či nepřímo vyplývající z informací obsažených v této knize.

Objednávky knih:

www.albatrosmedia.cz

eshop@albatrosmedia.cz

bezplatná linka 800 555 513

ISBN tištěné verze 978-80-264-1881-8

ISBN e-knihy 978-80-264-1930-3 (1. zveřejnění, 2018)

Cena uvedená výrobcem představuje nezávaznou doporučenou spotřebitelskou cenu.

Vydalo nakladatelství CPress v Brně roku 2018 ve společnosti Albatros Media a. s. se sídlem Na Pankráci 30, Praha 4. Číslo publikace 31 818.

© Albatros Media a. s., 2018. Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být kopírována a rozmnožována za účelem rozšiřování v jakékoli formě či jakýmkoli způsobem bez písemného souhlasu vydavatele.

1. vydání


ALBATROS MEDIA a.s.

*Všem ženám, které hledají podporu, pochopení a ujištění,
motivaci a inspiraci, ale také odpovědi na své otázky.*

Poděkování

V první řadě děkuji své **mamince**, bez které by tahle knížka nemohla vzniknout. Hlíдалa, když jsem potřebovala psát nebo pracovat, když jsme se s manželem připravovali na maraton, nebo když jsme jen potřebovali vypnout.

Poděkování patří také Oldovi, **mému manželovi**. Podporoval mě, když jsem v těhotenství běhala, hájil mě před všemi, kteří byli proti mým aktivitám, pomáhal s miminkem a absolvoval se mnou jak přípravu na maraton, tak i samotný závod.

Díky i tobě, **Sebastiane**. V bříšku jsi byl ten nejlepší parták na běhání, cvičení a další vylomeniny, které jsem si vymyslela. Děkuju, že jsi spal celou noc a nechal mě psát.

Děkuji všem **kamarádům a fanouškům** mého blogu Tehu v behu, kteří mi fandili. Zejména pak všem aktivním maminkám, které svými zkušenostmi do knížky také přispěly.

A v neposlední řadě patří velké poděkování i všem **lékařům, fyzioterapeutům a trenérům**, kteří se na knížce podíleli a díky nimž má mnohem větší váhu, než kdybych ji psala jenom já, sportovkyně amatér. Jmenovitě:

MUDr. Michal Koucký, Ph.D.,

vedoucí lékař oddělení rizikového těhotenství

Gynekologicko-porodnická klinika VFN a 1. LF UK, Praha 2

Petra Pokorná, porodní asistentka
Gynekologicko-porodnická klinika VFN a 1. LF UK, Praha 2

Bc. Veronika Kapounová, porodní asistentka,
FN Plzeň, amatérská běžkyně

MUDr. Michal Kapoun, Gynekologicko-porodnické oddělení,
Mulačova nemocnice v Plzni

Zuzana Bičíková, několikanásobná medailistka a držitelka titulů
mistra ČR v atletice, osobní trenérka,
zakladatelka pohybového programu Vnímej své tělo

Mgr. Radka Vandasová,
osobní a kondiční trenérka, Nike Master Trainer

Lucie Farkas, osobní trenérka

Pavla Maříková, zakladatelka pohybového programu fitMAMI

Eliška Peterková, absolventka FTVS UK obor fyzioterapie,
specialistka na kineziotaping, www.kineziotaping-praha.cz

PhDr. Ingrid Palaščíková Špringrová, Ph.D.,
fyzioterapeutka, REHASPRING centrum,
specialistka pro fyzioterapii v urogynekologii

Mgr. Lea Vršecká, osobní trenérka, výživová poradkyně,
vicemistryně ČR v bodyfitness

Obsah

Poděkování	4
Kdo jsem a proč vydávám knížku	8
Běhání v těhotenství: ano, nebo ne?	12
Názory a zkušenosti odborníků a dalších aktivních maminek	19
Podpora břicha v těhotenství	26
Kineziotaping	26
Podpurný pás	31
Těhotná ve fitku	34
Nejčastější otázky a odpovědi	37
Tip na trénink ve fitku	41
Těhotná v domácí tělocvičně	47
Pánevní dno a jeho cvičení v těhotenství	52
Názory a zkušenosti odborníků a dalších aktivních maminek	53
Plavání v těhotenství	57
Saunování v těhotenství	62
Mých 38 týdnů	64
1. až 20. týden	64
„Co napíšeš, až potratíš?“	101
21. až 38. týden	103

Byl to porod: „Nedělej hrdinku a nech si dát ten epidural!“	131
Jaký byl samotný porod?	134
Jak si usnadnit porod?	138
Šestinedělí a běh? Radši zapomeňte!	144
Diastáza - problém, o kterém se nemluví	149
Třicetiminutový trénink	155
Kojení a sport jdou dohromady!	165
První závod po porodu	171
Jak zvládnout trénink s dítětem?	173
S kočárkem v pohybu	178
Tip na trénink s kočárkem	182
Můj první maraton	188
Co mi dalo aktivní těhotenství	199

Kdo jsem a proč vydávám knížku

Na základce jsem běh nesnášela a učitelkám jsem pravidelně nosila omluvenky od lékaře, že kvůli šelestu na srdci nesmím běhat. Celý klasický školní ovál jsem nikdy neoběhla. Když jsem s běháním před pár lety začínala a poprvé běžela venku kolem svojí základní školy, nenapadlo mě nic lepšího než přelézt plot, vloupat se na cizí pozemek a konečně si ten ovál zaběhnout! Chechtala jsem se u toho jako malá a „v cíli“ skákala a vítězně zvedala ruce nad hlavu! V tu chvíli by mě nikdy nenapadlo, jak důležitou roli bude běh v mém životě hrát. A že jednou uběhnu celý maraton!

První pokusy o běh přišly v roce 2007, kdy jsem poznala svého současného manžela Oldu. Trávil spoustu času ve fitku, takže pokud jsem chtěla být s ním, nezbyvalo než se připojit. Stroje mi nic neříkaly, a tak jsem vyzkoušela pás. Ještě dnes si vzpomínám na svoje poprvé, dodnes se tomu s Oldou smějeme a nevěřícně kroutíme hlavou. Zvládla jsem jen pár metrů, pak jsem musela zpomalit, po chvíli dokonce zastavit a osušit se, napít, vysmrkat, vydýchat. Pás jsem velmi rychle vyměnila za studiové lekce. Zlom přišel až v létě 2013, kdy na mě dopadla pracovní krize. Celý den v práci, večery u počítače, stejně jako víkendy za pracovním stolem. Práce mě baví, je to vlastně můj koníček, ale najednou už toho bylo moc. Nevěděla jsem, jak ten stres ventilovat, a tak jsem prostě jednoho dne zaklapla notebook, nazula staré tenisky a vyběhla. Chtěla jsem tomu utéct. A to se povedlo! Sice jsem utekla jen na půl hodiny, nebyl to ani žádný běžecký zázrak, ale to, co přišlo potom, troufám si říct, mi navždy změnilo život. Cítila jsem se skvěle, všechno ze mě spadlo a práce mi šla zase od ruky. Nic nebylo problém, celý den jsem zářila a na každého se usmívala. Od té doby jsem běhala skoro každé ráno před prací alespoň půl hodiny.

A v září 2013 jsem si dokonce zaběhla první závod na 5 km. Když jsem stála na startu, nadávala jsem si, co tam dělám, po dvou kilometrech jsem věděla, že už nikdy žádný závod nepoběžím, a na čtvrtém kilometru jsem přemýšlela, jak se nenápadně vypařit, aby mou prohru nikdo neviděl. Nakonec jsem to zvládla, navíc za neuvěřitelný čas 25:41, to jsem nečekala. A když jsem v cíli dostala medaili a pusy od manžela, věděla jsem, že poběžím zas... Za rok jsme si společně už i s manželem dali na stejném místě desítku!

V roce 2015 pro mě běh nebyl už jen relax, začínal se stávat závislostí a já jsem chtěla běžet dál a rychleji. V březnu jsem absolvovala v Praze půlmaraton, v červnu jsem si ho zopakovala v Olomouci, dokonce v čase pod dvě hodiny, a v září, jen pár hodin před odletem na dovolenou, jsem si odskočila na tradiční pražskou desítku (čas 51:35). Celý podzim jsem obíhala všechny možné závody a pomalu začínala přemýšlet o maratonu. Na konci roku jsem se na něj přihlásila.

V té době jsme se s Oldou už nějakou dobu pokoušeli o miminko. Nejdřív jsem si myslela, že jen lusknou a vyjde to napoprvé (mám totiž vždycky vše naplánované), ale mýlila jsem se. A tak jsem se upnula k maratonu.

Jenže na přelomu roku, když jsem kvůli nemoci dlouho netrénovávala, pochybovala jsem, jestli na to vůbec mám. A dělala jsem si srandu, že mě může vysvobodit jen Olda s miminkem. Olda mě vzal za slovo, v lednu jsme zjistili, že se to povedlo, a maratonský sen se tak musel odložit. Samozřejmě jsem byla šťastná! Ale běhání jsem se vzdát nechtěla. Stejně tak jako fitka, které jsem několikrát týdně navštěvovala. A zatímco většina nastávajících maminek s pozitivním testem shání literaturu o mateřství, já jsem hledala informace o běhání v těhotenství. Můžu vůbec běhat? Musím zpomalit? Zkrátit vzdálenost? Kolik hodin v týdnu se můžu věnovat cvičení? A můžu vlastně posilovat?

Jaké bylo mé překvapení, když jsem na internetu skoro nic nenašla. Pokud někdo řešil sport, většinou šlo o plavání nebo jógu, ale o běhání v těhotenství jsem se toho moc nedozvěděla. Byla jsem zklamaná, a když jsem se ptala okolí, většinou mi běh vymlouvali. Bohužel mě nepodpořila ani gynekoložka a někteří moji nejbližší. Přitom mě žádné problémy netrápily a miminko bylo v pořádku. Pohyb mi už po pár dnech chyběl. Nejen fyzicky, protože jsem na něj byla zvyklá, ale hlavně psychicky. Věčně pozitivní nálada se vytrácela a já jsem začala být podrážděná a nevrlá.

Pak jsem objevila několik zahraničních článků a instagramových účtů holek, které s běháním v těhotenství nepřestaly. A porodily krásné a zdravé děti! Přitom, stejně jako já, jsou jen „hobby“ amatérské běžkyně. Potvrdilo se mi, že pokud jsou nastávající maminka a plod v pořádku, a žena byla na běh před otěhotněním zvyklá, není důvod přestávat. Vždyť těhotenství není nemoc! A vzpomeňme i na Charlotte ze Sexu ve městě, jak běhala s těhotenským bříškem!

V ten moment jsem se rozhodla začít psát blog Těhu v běhu. Chtěla jsem u nás v Česku ty směšné předsudky vyvrátit a zároveň zaznamenávat své postřehy a pocity, zkrátka psát deník nejen pro sebe, ale pro všechny ženy, které, stejně jako já, jednou budou na internetu hledat informace o běhání a cvičení v těhotenství.

Nečekala jsem, jak velký ohlas blog bude mít, denně mi v e-mailu nebo ve zprávách na sociálních sítích přibýlo několik vzkazů. Psaly mi holky, které řešily stejné problémy, hledaly informace, podporu, motivaci. „Nejsem v tom sama,“ pomyslela jsem si. Běhání je v dnešní době fenomén, je přece jasné, že holky dospějí do věku, kdy by chtěly miminko, ale zároveň řeší, jak nepřestat s aktivním životem. Mnohokrát jsem se setkala s názorem, že s dítětem vše končí. A kolik takových žen kvůli tomuhle nesmyslnému tvrzení dokonce odkládá těhotenství!

Zprávy chodily i od žen, které mi běhání v těhotenství vyčítaly, co prý o tom můžu vědět, když nejsem doktorka. A že si svého těhotenství nevážím a zbytečně riskuji.

Fanoušků bylo ale asi nakonec víc než odpůrců, protože jsem se s blogem dostala do top desítky v anketě Blogerka roku 2016 (tímto děkuji Sabrině Karasové za nominaci). Pak přišel e-mail z nakladatelství Albatros Media. A nabídka na knížku. „Jestli mám vydat knížku o běhání v těhotenství, musí stát na pevných základech. Nejsem profesionální trenérka, fyzioterapeutka nebo dokonce lékařka, netroufnu si někomu něco radit! Každá žena je individuální! Stejně tak jako každé těhotenství. Co kdyby si má slova nějaká nastávající maminka vyložila jinak, a kvůli tomu se stalo něco jejímu miminku? Jestli mám napsat knížku, musí tam být vyjádření a doporučení odborníků, zkušenosti jiných aktivních maminek a těhotných! Jejich slova mají větší váhu než moje. Já můžu jen přidat svoji zkušenost a doporučení,“ řekla jsem na první schůzce nakladatelce. Domluvily jsme se. A já jsem začala psát první českou knížku (nejen) o běhání v těhotenství.

Běhání v těhotenství: ano, nebo ne?

Předchozí řádky, a hlavně tahle knížka jsou důkazem, že v těhotenství se běhat dá. A tak by se mohlo zdát, že otázka v názvu kapitoly je tak trochu zbytečná. Nicméně já si myslím, že jednoznačná odpověď „Ano, běhat se může,“ rozhodně nestačí. Proto je důležité si hned na úvod vysvětlit, za jakých podmínek je to možné.

**„Pokud jste před otěhotněním neběhala,
v těhotenství s tím rozhodně nezačínajte!“**

MUDr. Michal Koucký, Ph.D.

Jestliže držíte v ruce tuto knížku a nejste zrovna moje maminka nebo nejlepší kamarádka, pravděpodobně běháte. Asi si říkáte, že výše uvedené pravidlo je zbytečné zmiňovat, protože je logické. Přesto je ale důležité. Znamená totiž i to, abyste v těhotenství nezrychlovala nebo si nepřidávala kilometry, nezkoušela běhat intervaly, když jste je doposud nikdy neběhala... A netýká se to jen běhu, platí to pro všechny sporty. Zkrátka abyste v těhotenství nedělala nic, na co vaše tělo nebylo dříve zvyklé.

Je sice fajn, že zrovna TEĎ chcete být ve formě (a najednou, ač je to přirozené, nechcete moc přibrat), ale v tomhle případě by to napáchalo víc škody než užitku. Jestli jste nějakou dobu před těhotenstvím „nic“ nedělala (ačkoliv jste dříve třeba běhala), doporučuji vám jen lehké cvičení, těhotenskou jógu, plavání, procházky... Každopádně nejlépe pod dohledem odborníka, lékaře, fyzioterapeuta nebo trenéra.

„Pokud máte za sebou potrat ve druhém trimestru, opakované potraty v trimestru prvním nebo vás lékař upozorní na nějaké těhotenské komplikace, neriskujte. Křeče, tlak, stahy, špinění nebo dokonce krvácení...“

To vše jsou varovné příznaky, které vám říkají STOP!“

MUDr. Michal Koucký, Ph.D.

Můžete být sebelepší (a třeba i profesionální) běžkyně, pokud je ale v těhotenství něco špatně, neriskujte! Když žena potratí, nebývá to kvůli běhu (to, že dítě „vytřeše“, je skutečně mýtus). Jedinou příčinou potratu vycházející z aktivity matky může být pád ve druhém nebo třetím trimestru (v prvním trimestru dělohu chrání pánev). Pokud máte potratit, potratíte, a nezmění to ani to, že se přestanete hýbat a budete jen sedět doma... Na druhou stranu tomu neštěstí nemusíte běžet naproti. Jestli vám doktor řekne, že máte jakékoliv komplikace, rizikové těhotenství, krvácíte, máte stahy nebo křeče v břiše apod., zastavte!

Například já jsem měla nízko uloženou placentu (naštěstí ne úplně „vcestnou“), což se ukázalo až na velkém ultrazvuku. Doktor, který mě vyšetřoval, mi pohyb nezakázal, ale varoval mě. Kdyby se objevilo sebemenší špinění nebo cokoliv neobvyklého, mám přestat běhat i cvičit.

„Neběhejte do velké únavy. A jestli se začnete víc zadýchávat nebo vás častěji píchá v boku, je to znamení, že máte zpomalit.“

MUDr. Michal Koucký, Ph.D.

Pokud si, byť jen jedním procentem, nejste jistá, jestli máte dál běhat, neběhejte! Podvědomí a nejistota jsou silní protivníci, nemá smysl to pokoušet. Já běhat chtěla, ale hlavně na začátku, když jsem měla nedostatečné informace, jsem trochu pochybovala. Proto jsem raději zkrátila vzdálenost a zpomalila.

„Miminko se při běhu nebo jiné fyzické zátěži neudusí, to je naprostý mýtus.“

MUDr. Michal Koucký, Ph.D.

Jeden z důvodů, proč vám ne každý běhání v těhotenství doporučuje, je fakt, že údajně dochází k nedostatečnému okysličování miminka. Pakliže přeceníte své možnosti (Nezapomeňte, že vaše tělo se v těhotenství mění!), napálíte to, nemůžete se divit, že začnete lapat po dechu a bude vás píchat v boku... Ano, pak souhlasím, že by nedostatečný přísun kyslíku mohl mít špatný vliv na vývoj plodu. Ale snad jsme dospělé! A rozumné! Jakmile něco takového pocítíte, zastavte, zpomalte, vydýchejte to... Když toto dodržíte, nemůžete miminku ublížit. Snažte se dýchat rovnoměrně a nezadržujte dech.

„Hodně pijte, ani ne tak čistou vodu, jako spíš iontové nápoje.“

MUDr. Michal Koucký, Ph.D.

Tekutiny jsou velmi důležité, to je vám asi jasné. Pijte víc, než jste byla zvyklá. Důležité je ale i doplňování minerálů, hlavně hořčíku. Jeho nedostatek může mít na svědomí křeče a také předčasné děložní stahy. Pokud trpíte dehydratací, berte si pití s sebou, i když běháte jen krátké vzdálenosti.

„Spíš záleží, na jakou zátěž je žena zvyklá, jak má natrénováno, než kolik má tepovku.“

MUDr. Michal Koucký, Ph.D.

Kolik je ideální tepová frekvence při běhání v těhotenství? To je velmi častá otázka, se kterou jsem se setkala. Já nejsem zrovna typ, který by o tom mohl přednášet, tepovku jsem nikdy neřešila. Myslím, že se znám natolik dobře, abych poznala, kdy už je to

přes čáru. Ale taky o sobě vím, že ji mám vyšší, než je běžné. Takže když jsem si ji jednou v těhotenství ověřovala, a měla jsem asi 150, neřešila jsem to, protože se mi běželo dobře a nic mě netrápilo. Ale zkuste si tepovou frekvenci změřit. Některé zdroje uvádí, že pokud žena běhá při tepovce do 75 % maxima, nedoporučuje se překračovat dobu tréninku 30 minut. Při tepové frekvenci přesahující 140 tepů za minutu by běh neměl trvat déle než čtvrt hodiny (tak to jsem opravdu nedodržovala). Jiná studie zase uvádí, že 140 tepů za minutu se překročit může, někde se hovoří dokonce i o hranici 160 tepů za minutu. Jak říkám, já jsem se neřídila tepovkou, ale svými pocity.

„Běh považujte za rekreační aktivitu pro povzbuzení psychiky, odreagování se od starostí běžného dne. Závodit můžete zase až po porodu.“

MUDr. Michal Koucký, Ph.D.

Jak se dočtete v dalších kapitolách, ani v těhotenství jsem nepřestala závodit. Respektive nepřestala jsem se účastnit závodů. Ale závodit v pravém slova smyslu jsem přestala. Nebylo to pro mě lehké, jsem hodně soutěživá. A i když nejsem profík a na první místa jsem nikdy nedosáhla (a ani nedosáhnu), minuty jsem honila vždycky. V těhotenství na to ale raději zapomeňte! Budte šťastná, že vůbec běhat můžete! A pokud se stejně jako já účastníte nějakých závodů, užívejte si samotnou atmosféru, usmívejte se na ty, kteří vás předbíhají, přizpůsobte rychlost tomu, jak se cítíte.

„V prvním trimestru běhat můžete, ALE! Žena musí vědět, kde má hranice, to je u každé jinde. Sama musíte poznat rozdíl mezi normální a nadměrnou zátěží. Pro vrcholovou sportovkyni je běh na sto metrů překážek přiměřená zátěž, pro nespportujícího je nadměrná.“

MUDr. Michal Koucký, Ph.D.

V některých článcích se dočtete, že by se nemělo běhat na začátku a na konci těhotenství, v prvním a ve třetím trimestru. Já s tím tak úplně nesouhlasím, myslím, že je to opravdu o subjektivním pocitu každé ženy. A taky o tom, na jak vysokou zátěž byla před otěhotněním zvyklá. Já jsem běhala celé těhotenství, ale v každém měsíci to bylo jiné. Zpočátku mě hodně bolela prsa. To vyřešila kvalitnější podprsenka. Pak byly chvíle, kdy jsem si musela několikrát odskočit za keřik. A taky dny, kdy se mi kvůli rostoucímu bříšku hůř dýchalo. Některé běžkyně v prvních měsících ani nepoznají, že jsou těhotné, znám i takové, které běžely maraton nebo absolvovaly triatlon! A nejedná se jen o vrcholové sportovkyně! Nepotratily, plod to neohrozilo a teď mají zdravé děti! Já jsem poslední závod na pět kilometrů běžela v sedmém měsíci. Pak jsem si už jen ve fitku před cvičením dávala dva, někdy i tři kilometry na zahřátí. Samozřejmě tempem, které připomínalo už spíš jen chůzi.

„Vyhněte se přehřátí. Prosperitu těhotenství to neovlivní, ale může to být hodně nepříjemné, protože těhotné mají jinou termoregulaci, mají tzv. masivní vazodilataci (rozšíření cév), jsou tak více náchylné ke ztrátám tepla.“

MUDr. Michal Koucký, Ph.D.

Počasí. Opět záleží na každé z vás. Běh si rozmyslete v nepříznivém počasí, ve velkém horku hrozí přehřátí organismu, v dešti a větru prochlazení. Pozor na zánět průdušek, vaginální mykózu, zánět pochvy či močového měchýře. Tato onemocnění mohou vyvolat předčasné děložní kontrakce nebo potrat.

Já na počasí ohledy nebrala, jak se říká: „Není špatného počasí, jen špatně oblečeného běžce.“ Když bylo horko, zpomalila jsem natolik, aby mi byl běh příjemný, aby se mi dobře dýchalo. Do zimy nebo do deště jsem se lépe oblékla a po doběhu se neprotahovala venku, ale až doma. Abych neprochladla.

„Pokud jste zkušená běžkyně, jistá si svými nášlapy, na terén brát ohled nemusíte.“

MUDr. Michal Koucký, Ph.D.

Terén. Jedno z dalších často probíraných témat. Běhat na asfaltové silnici, která je tvrdá a může to být nepohodlné (možná dokonce kvůli tvrdým nárazům nebezpečné), nebo na měkkých lesních cestách, kde vám hrozí, že zakopnete o větev a spadnete? Nebudu vám radit, jak je to správně, já jsem běhala všude, ale s rozumem. Běhala jsem i do kopců. A paradoxně se mi běželo hůř z kopce, tam jsem cítila lehké nárazy, takže jsem poslechla své tělo, zpomalila nebo kopec sešla. Během toho jsem se vydýchala, napila... A pak zase pokračovala dál. Těm, kteří se divili, že se nebojím běhat v terénu, jsem odpovídala, že daleko víc se bojím scházet schody do metra. Když jsem viděla, jak se někteří snaží za každou cenu proběhnout do zavírajících se dveří, trnula jsem, aby mě nesrazili a já se z těch schodů neskutálela. Toho jsem se bála. Ne klacků v lese nebo tvrdé silnice.

„Zapojte partnera nebo kamarádku, co kdybyste začala rodit dřív, v běžeckých botách, uprostřed lesa.“

Anna Štumpf, autorka knížky

Alespoň v závěru těhotenství, kdy už „to“ na vás může přijít, neběhejte sama. Neumím si představit, že jsem někde v lese, ke všemu třeba bez signálu, a začnou mi kontrakce. Nebo nedej bože, kdyby nastaly nějaké komplikace.

„S kvalitními doplňky si i v těhotenství můžete běh užívat. Nezapomínejte na protažení.“

Anna Štumpf, autorka knížky

Kvalitními doplňky nemyslím ty potravinové. Kupte si hlavně dobrou podprsenku, citlivé bradavky a nalitá prsa vám mohou běhání znepříjemnit. Myslete i na boty, možná je stejně jako já budete muset v závěru těhotenství vyměnit za větší. A v pokročilé fázi těhotenství pravděpodobně uvítáte i těhotenské legíny. Já jsem ve druhém trimestru nedala dopustit na tejpky, kterými jsem si zafixovávala břicho. Ve třetím trimestru jsem se neobešla bez podpurného těhotenského pásu. Více o podpoře břicha se dočtete v další kapitole.

V neposlední řadě byste ani v těhotenství neměla zapomínat na protažení. A určitě nebude na škodu, když se kromě běhání budete věnovat i jinému sportu. Já jsem chodila jednou týdně plavat a minimálně dvakrát týdně do fitka.

**„Poslouchejte své tělo, samo si řekne,
co se mu líbí, a co ne!“**

Anna Štumpf, autorka knížky

Ať vám říká, kdo chce, co chce, nejdůležitější jste VY! Jen vy sama totiž nejlíp víte, jak se cítíte a co si můžete dovolit. Takže v první řadě neposlouchejte okolí, ale své tělo. Věřte, že si samo řekne, kdy máte zpomalit a kdy třeba ani nevyběhnout z postele!

Názory a zkušenosti odborníků a dalších aktivních maminek

„Může žena běhat v těhotenství? Nejsem proti, těhotenství není nemoc a přiměřená fyzická aktivita ženě v žádném případě neškodí, naopak snižuje riziko vzniku těhotenské cukrovky, která pro novorozence přináší celoživotně zvýšené riziko vzniku některých chorob.“

MUDr. Michal Koucký, Ph.D.

„Bylo prokázáno, že aktivní pohyb v těhotenství je prospěšný jak pro matku, tak pro plod (vyšší prokrvení dělohy, redukce vyššího váhového přírůstku těhotné a s tím spojené rizikové faktory, jako např. možnost vzniku gestačního diabetu, gestózy atd.). Samozřejmě v nejrizikovějším období těhotenství, a to v prvním trimestru, by se těhotná měla vyvarovat extrémní zátěži, nedoporučuji např. trénovat na maraton apod. Troufám si říci, že konkrétně běh nemá na průběh gravidity/porodu/šestinedělí naprosto žádný negativní efekt, ba právě naopak. Z různých studií dokonce vyplývá, že žena, která se vzdá svého sportovního koníčku kvůli těhotenství, propadá daleko více poporodním depresím (laktační psychóze) než žena, která své hobby pěstuje i v průběhu gravidity. Ale vše, jak to tak v životě bývá, se musí dělat s rozumem.“

MUDr. Michal Kapoun

„Těhotenství není nemoc a nemusí představovat velká omezení. Není třeba utnout běžecký trénink a zásadně změnit pohybové návyky, jen je dobré následovat pocity svého těla. Chce se vám dál běhat a pohyb vám dělá dobře? Pokračujte, postupně uzpůsobte trénink aktuálnímu stavu a běhejte, dokud je vám tenhle pohyb příjemný.“

Mgr. Radka Vandasová, osobní a kondiční trenérka

„Žena se pohybu v těhotenství určitě nemusí vzdát, pokud na to byla zvyklá. Záleží na jejím pocitu. Některé mají od začátku těhotenství nevolnosti, ochromující únavu nebo zvrací. V těchto případech nemá cenu nic přemáhat. Já jsem při prvním těhotenství trénink ani závody neomezovala až do dvanáctého týdne. V dalších týdnech jsem cítila únavu a běh vyměnila za rychlé procházky v lese. Pokud je žena aktivní před otěhotněním a v těhotenství, může jí to po porodu usnadnit návrat k aktivnímu životu. Já jsem už tři týdny po porodu v hodně pomalém tempu popobíhala indiánským během. Pak následovalo ještě hodně běhů a jedenáct měsíců po porodu můj vysněný maraton pod čtyři hodiny.“

Bc. Veronika Kapounová, porodní asistentka

„Pokud je žena zvyklá sportovat, tak těhotenství není důvodem, aby všech svých aktivit zanechala. Zdůrazňuji, že mluvím o fyziologickém těhotenství, které se vyvíjí zcela bez komplikací. Žena by měla vnímat své tělo, které jí určitě upozorní například na to, že už neuběhne dvacet, ale třeba jen deset kilometrů. Pokud je vše bez komplikací, tak i přes to si myslím, že i zde platí ‚zlatá střední cesta‘, nic se nemá přehánět, a tudíž při vyhodnocení svých priorit se dá skloubit těhotenství a běh bez problémů.“

Petra Pokorná, porodní asistentka

„Když se cítím dobře já, cítí se dobře i miminko! Těhotenství jsem měla bezproblémové, nebyl důvod přestat běhat. Ve třetím měsíci jsem absolvovala závod Vltava Run se svým týmem, zaběhla jsem 23 km, ve čtvrtém měsíci jsem běžela závod na 10 km v Polsku a v pátém měsíci jsem pokořila Jesenickou desítku (čas 48:25). Celé těhotenství jsem poslouchala své tělo, samo si řeklo, kdy chce odpočívat.“

Lucie Neugebauerová, ultramaratonka

„Sport a pohyb jsou součástí mého života od útlého dětství, takže život bez něj si nedokážu představit. A to platilo i v těhotenství. Těhotenství není nemoc, a pokud se nastávající maminka cítí dobře, nemá žádné komplikace, proč by nemohla v rozumné míře sportovat (vyjma extrémních a nebezpečných sportů) dál? Já jsem cítila, že pokud bych se několik měsíců nehýbala, dopad na miminko by byl v podobě špatné nálady z nevyplavených hormonů štěstí o to horší! Celé mé těhotenství bylo našťastí bez komplikací, zvracení, únavy atd. Díky pohybu jsem si také udržela váhu a kondici a po porodu jsem nepřibrala ani kilo. Samozřejmě je důležité si uvědomit, že je žena v jiném stavu a je potřeba vnímat o to víc své pocity. Také je důležité přizpůsobit délku a rychlost běhu konkrétní situaci (jak se cítí, pokročilost těhotenství).“

Simona Křivánková, profesionální triatlonistka

„Jsem běžec amatér, můj týdenní objem činil 100–120 km. Poté, co jsem otěhotněla, jsem to snížila na 30–50 km týdně. To jsem praktikovala do 33. týdne. Na začátku osmého měsíce jsem běžela půlmaraton, na který jsem se přihlásila ještě před otěhotněním. Díky ideálnímu počasí, Ondráškovi v břišku, který mě vůbec netrápil, a manželovi, který běžel se mnou, to pro mě byl životní zážitek, ačkoliv jsem obdobné závody běžela nesčetněkrát. Těhotenstvím se toho v životě ženy hodně změní. Každá si chce zachovat alespoň jeden pevný záchytný bod v té velké kupě změn. Pro mě tím bodem byl jednoznačně běh. Nejenže se mé tělo fyzicky zas tak drasticky nezměnilo, ale hlavně jsem si zachovala psychickou pohodu. V den porodu jsem se nestresovala, cítila se fit a v kondici. Náš Ondrášek byl na světě do dvou hodin od prasknutí plodové vody, zdravý jako řípa. Já se rovněž obešla bez jakékoliv komplikace, nástřihu či natržení. Myslím si, že z velké části za to vděčím právě běhu.“

Věra Hamplová, hobby běžkyně

„Než jsem otěhotněla, běhala jsem dva roky. S pozitivním testem jsem se začala zajímat o to, zda je běh v těhotenství možný. Naštěstí jsem objevila blog Těhu v běhu a zjistila, že to jde. Navíc i doktorka mi řekla, že pokud je mé tělo na tuto zátěž zvyklé a já se cítím dobře, nemusím přestávat. První trimestr byl vzhledem k občasné únavě a nevolnostem divočejší, ale jakmile mi bylo fajn, vyběhla jsem. Ve druhém trimestru jsem se cítila skvěle, běhala jsem skoro denně, klidně i nad deset kilometrů. Postupně jsem zpomalila, vnímala své tělo, a když jsem cítila cokoli nepříjemného, zastavila jsem. Nezaněvřela jsem ani na závody a ještě v osmém měsíci běhala kolem pěti kilometrů, bez jakýchkoli těhotenských obtíží. Když jsem neběhala, tak jsme s přítelem chodili po horách, plavali, cvičila jsem jógu nebo posilovala.“

Iva Sýkorová, hobby běžkyně

„Všechna moje tři těhotenství byla stejná, pohodová a bez jakýkoliv problémů a nevolností. Bylo mi 27, 34 a 43 let. S prvním synem jsem až do pátého měsíce předcvičovala aerobic, při druhém těhotenství jsem nesportovala, ale po porodu jsem sport postrádala. Aerobic už byl za zenitem, ale objevila jsem běh. Pomalu jsem se zlepšovala, zrychlovala, hubla, mé sebevědomí, do té doby na bodu mrazu najednou vylítlo. Běhala jsem skoro denně kolem patnácti kilometrů, k tomu závody... Když jsem potřetí otěhotněla, až do sedmého měsíce jsem docela čile běhala, jen jsem zkrátila vzdálenost na deset až šest kilometrů, zhruba třikrát týdně. V sedmém měsíci jsem dala na doporučení lékařů a sportovní aktivity omezila. Můj názor je, že pokud žena sportovala před těhotenstvím a nemá sebevědomí problémy, měla by pokračovat, jen víc naslouchat svému tělu a případně ubrat. Určitě to má pozitivní dopad na průběh těhotenství.“

Věra Cvrčková, hobby běžkyně

„Ohledně běhání v těhotenství jsem měla jasno, mohu pokračovat, jen musím věnovat větší pozornost tomu, co mi tělo sděluje. Má předchozí těhotenství probíhala bez problémů, ale zavodit, ač na ‚hobby‘ úrovni? Nebyla jsem si jistá, zda je to správné a pro miminko bezpečné. Povzbuzení jsem našla v článkách Vandy Kadeřábkové-Březinové, ve kterých poukazovala na nejnovější výzkumy. Ty říkají, že ani v těhotenství se člověk nemusí pohybovat jen v aerobní zóně. Měříč tepu sice nevlastním, ale bylo mi jasné, že při závodech se vždy dostávám někde do anaerobního pásma. Závodila jsem dál, jen umírněně. Po 11. týdnu se mé tempo zvolnilo, došlo i na situaci, kdy jsem musela přejít do chůze. Běhání mi však prokazatelně ulevovalo od těhotenských nevolností a zvracení, později mi pomáhalo i v boji proti těhotenské zácpě. Poslední závod (15 km) jsem běžela ve 22. týdnu. Ještě v šestém měsíci jsem měla na účtu přes 90 naběhaných km za měsíc. Na začátku třetího trimestru jsem myslela, že neudýchám ani nečinnost. Poslechla jsem své tělo a s aktivním během se až do porodu rozloučila, nikoli však s aktivním životem. Porod proběhl snadno a bez sebemenších komplikací, završilo jej zdravé miminko, které bylo pro mne po celou dobu tím nejvyšším cílem.“

Petra Ouzká, hobby běžkyně

„Běhala jsem zhruba do půlky osmého měsíce těhotenství. Postupně jsem ubírala na rychlosti, kilometrů a četnosti tréninků. A protože jsem měla dřív špatnou tepovou frekvenci, zejména v prvním trimestru jsem si ji hlídala. Běhání a obecně cvičení (hlavně plavání) pro mě znamenalo fyzickou a duševní pohodu. Prakticky totéž, co před těhotenstvím. Hlavně prevenci bolesti zad a udržení fyzicky. Aktivní těhotenství mi kromě psychické pohody přineslo i minimum nabraných kil, ale to je podružné...“

Johana Přikrylová, hobby běžkyně

„Fyzická aktivita v období těhotenství je pro rostoucí miminko prospěšná. Publikované studie prokázaly, že pohyb těhotné ženy má pozitivní vliv na psychomotorický vývoj a výživu miminka.“

**PhDr. Ingrid Palašćáková Špringrová, Ph.D.,
fyzioterapeutka**

„Beh mi dáva pocit slobody, neviem si bez neho predstaviť život. Dva týždne po poslednom maratóne som otehotnela, bolo mi jasné, že budem musieť zvoľniť. Miminku beh neublíži, naopak, hýbať sa v rámci možnosti je zdravé pre oboch. Posledné roky sa venujem triatlónu, preto som sa aj v tehotenstve venovala týmto trom športom, plávaniu, cyklistike a behu. Snažila som sa hýbať 4krát do týždňa.“

Zuzka Kabátová, hobby triatlonistka

„Běhala jsem do začátku sedmého měsíce do pěti kilometrů velmi pomalým tempem, později už mi to komfortně tolik nevyhovovalo. A také z důvodu letních veder to už nebylo úplně ideální. Ačkoliv se v mém okolí našli lidé, co mě přesvědčovali, ať neběhám, že to škodí miminku, můj doktor mi po celou dobu říkal, že můžu být v klidu, není se čeho obávat. Všechny výsledky jsem měla v pořádku a nebyl důvod s běháním přestávat, když tělo bylo na pohyb zvyklé.“

Pavla Stachová, hobby běžkyně

„Žena určitě může v těhotenství běhat, ale ne vždy to jde. Mně bylo v prvním trimestru strašně špatně, bolely mě klouby a celé tělo. Běhala jsem jen ve druhém trimestru, ve třetím jsem chodila na spinning a cvičila jógu.“

Alžběta Mikolajková, hobby běžkyně

„Běhala jsem do 30. týdne třikrát týdně 5 km. Tempo jsem neřešila, běhala jsem tak, aby mi to bylo příjemné. Pak už se mi hůř dýchalo, ale až do porodu jsem 4 až 6krát týdně cvičila.“

Eva Náprstková, hobby běžkyně

„Lhala bych, kdybych řekla, že já osobně jsem na začátku těhotenství neměla trochu strach, protože moc vzorů kolem není... Ptala jsem se lékařky, ta mě v běhání velmi podpořila, ale také mi rozumně poradila, že těhotenství není období hnaní se za výkony. Běhala jsem tak do 30. týdne, pak už jsem spíš chodila, občas popoběhla, přišlo mi, že energie rychle ubývá. Dost jsem ubrala na vzdálenosti (místo patnácti kilometrů jsem běhala třeba jen pět) a taky na rychlosti. Věřím, že tělo dá člověku signál, na co a jak se cítí. V těhotenství jsem se naučila být k tělu pokorná a k sobě vlídná ve smyslu, že když se mi do běhání nechtělo nebo mi to nešlo, nehroutila jsem se z toho.“

Jana LeBlanc, hobby běžkyně



3. června 2016, 26. týden těhotenství, mých pohodových 5 km v Poděbradech

Podpora břicha v těhotenství

Ve spolupráci s Mgr. Eliškou Peterkovou, Kineziotaping-Praha

Kromě toho, že se vám v těhotenství zvětší prsa a vy musíte řešit koupi nové podprsenky, zejména pokud běháte a potřebujete opravdu pevnou podporu, počítejte i s tím, že s rostoucím břichem bude pro vás pohyb a běh náročnější. Bříško vám pomalu začne tlačit na pánevní dno a stydkou kost, při běhu můžete cítit jemné otřesy, které bývají nepříjemné, mohou vás trápit bolesti zad... Problém s prsy vyřešíte kvalitnější podprsenkou, ale jak zajistit komfort těhotenskému břichu?

Když jsem hledala podobně aktivní těhotné, jako jsem já, aby mi poradily s odpověďmi na tuto otázku, narazila jsem na blog naší triatlonistky Simony Křivánkové. Měla tam fotky zatejpovaného těhotenského břicha. To mě zaujalo. A začala jsem o tom zjišťovat víc.

Kineziotaping

- tiší akutní a chronické bolesti pohybového aparátu
- uvolňuje přetížené svaly a šlachy
- pomáhá při zánětech pohybového aparátu
- urychluje vstřebávání otoků a podlitin
- uvolňuje jizvy a fascie
- fixuje při sportu a zátěži
- koriguje některé ortopedické vady

Kineziotaping neboli tejpování je v posledních letech hodně populární. Zatímco původně tejpování využívali především

sportovci – bílá pevná páska nebyla pružná, sloužila k mechanické fixaci při zranění –, dnešní kineziotaping využívá elasticity, která umožňuje pohyb a pomáhá k rychlejší regeneraci. Barevné pásky jsou ale většinou vidět jen na zádech, rukou nebo nohou... Na těhotenském bříšku je to spíš rarita. Přitom tejpky dokážou poskytnout výbornou podporu pro rostoucí břicho, a o to víc, když sportujete. Také pomohou zmírnit případnou bolest v dolní části zad nebo otoky nohou. To určitě ocení řada nastávajících maminek.

Pokud se pro tejpky rozhodnete, doporučuji alespoň jednu návštěvu fyzioterapeutky. Způsobů, jak břicho podepřít, zatejnovat, existuje několik, ale vždy jen odborník dokáže zhodnotit, zda je pro vás tato metoda vhodná. Navíc vás naučí i správnou techniku lepení.

Tejpky se lepí vždy na čistou, odmaštěnou pokožku. Aplikací je opravdu mnoho. Záleží na konkrétních obtížích těhotné. Zda ji bolí záda, v kříži, mezi lopatkami. Zda chce břicho jen podpořit, nadzdvihnout nebo zda ji břicho bolí, tlačí atd.

„Tejpovací pásky jsou vyrobeny z bavlny, bez latexu, s medicínálním akrylátovým lepidlem. Celá páska je bezpečná, hypoalergenní, prodyšná, voděodolná (můžete s ní cvičit, plavat, sprchovat se). Těhotné ani miminku neublíží. Pozor si ale dejte na to, kde tejp kupujete.“

Mgr. Eliška Peterková

Koupíte-li tejp ve specializovaném obchodě na tejpky, je to záruka, že kupujete kvalitní zboží. Nákupu hodně levných tejpů v hypermarketech se raději vyhněte. Z vlastní zkušenosti dobře vím, že mají většinou nekvalitní a agresivní lepidla, nebo naopak lepidla, která málo lepí. Navíc nemají potřebnou pružnost a protažitelnost, a tím pádem pak ani jejich funkce není dokonalá.

Kvalitní tejp vám vydrží tři až šest dní, někdy i déle. Záleží, jak moc se namáčí (nejen sprchováním a koupáním, ale i pocením) a jak moc se konkrétní zatepovanou částí těla pohybuje.

Pokud je tejp kvalitní, jeho odstranění je bezbolestné, pásku stačí pomalu opatrně stáhnout. Někdo si pomáhá namočením tejpů vodou nebo mazáním olejíčky, ale běžně to není nutné. Hlavně nestrhávejte tejp prudce!

„Po odstranění tejpů z těhotenského břicha doporučuji aspoň jeden dva dny pauzu, aby se kůže, která je teď na bříšku napjatější a citlivější, zklidnila. Ani s nejkvalitnějším tejpem pokožka nemá možnost dýchat úplně dokonale.“

Mgr. Eliška Peterková



10. května 2016, 22. týden těhotenství, závod na 5 km