



Aktywna mama

Ćwiczenia i porady
dla przyszłych mam

Bonnie Berk

Bonnie Berk

Aktywna mama

Przekład
Monika Wyrwas-Wiśniewska



Warszawa 2010

Spis treści

Wstęp	9
Podziękowania	11
Wprowadzenie	12
Rozdział 1	15
Nabieranie formy przed ciążą	
Ocena zdrowia przed poczęciem • Ćwiczenia rozładowujące stres • Wzmocnianie obręczy środkowej • Zwiększanie elastyczności ciała • Odpoczynek	
Rozdział 2	35
Jak dbać o ciało w czasie wszystkich dziewięciu miesięcy	
Łagodzenie dolegliwości powszechnych w czasie ciąży • Właściwa postawa ciała podczas ciąży • Ochrona pleców • Dbanie o stopy • Dbanie o zęby • Dbanie o piersi • Dbanie o skórę • Czas dla siebie	
Rozdział 3	57
Ćwiczenia oddechowe ważne dla matki i dziecka	
Oddychanie brzuchem • Ćwiczenia oddechowe • Oddychaj!	
Rozdział 4	67
Zdrowe jedzenie dla mamy i dla dziecka	
Jak przytyć właściwą liczbę kilogramów • Jadłospis wegetarianek • Potrawy, których należy unikać	
Rozdział 5	79
Rozciąganie i wzmacnianie ciała podczas ciąży	
Reakcja organizmu na ćwiczenia • Czynniki fizjologiczne • Objawy przetrenowania • Bezpieczne ćwiczenia • Popularne ćwiczenia i sporty rekreacyjne • Sportsmenka w ciąży • Codzienny stretching • Wzmacnianie mięśni podtrzymujących dziecko • Plan ćwiczeń	
Rozdział 6	113
Medytacja: nauka skupienia, sposób na relaks	
Zaczynamy • Ćwiczenia medytacyjne • Przygotowanie do medytacji porodowej	
Rozdział 7	121
Pierwszy trymestr: zachowujemy aktywność	
Wskazówki ważne w pierwszym trymestrze • Ćwiczenia z piłką	

Rozdział 8	133
Drugi trymestr: zachowujemy motywację	
Nie kładź się na plecach • Odzyskiwanie energii • Liczenie ruchów płodu • Przedwczesny poród • Uprawianie seksu podczas ciąży	
Rozdział 9	141
Trzeci trymestr: pozytywne nastawienie	
Myśl pozytywnie • Ćwiczenia na krześle • Rwa kulszowa podczas ciąży • Nacięcie krocza: za i przeciw • Masaż krocza • Planowanie porodu	
Rozdział 10	163
Ćwiczenia w czasie porodu	
Ból podczas pierwszej fazy porodu • Ćwiczenia podczas porodu • Masaż • Muzyka • Przygotuj się, czas na poród!	
Rozdział 11	181
Odzyskiwanie sił w pierwszych tygodniach po porodzie	
Prawidłowe odżywianie się • Właściwa mechanika ciała młodej matki • Ćwiczenia po porodzie • Poznawanie noworodka • Masowanie niemowlęcia	
Rozdział 12	193
Ćwiczenia dla świeżo upieczonej mamy	
Zdrowie seksualne po porodzie • Ćwiczenia po pierwszym miesiącu połogu • Ćwiczenie z dzieckiem • Zdrowa rodzina	
Bibliografia	213
Indeks	214
O autorce	221