

mának is és a babának is a „bentlakással”. Például, ha valaki a futást, vagy a súlyzós konditermi edzést szereti, akkor a terhesség alatt ezen edzéseknek csak töredéke alkalmazható. Futás helyett emelkedőn való séta, vagy lépcsőzőgép, súlyzók helyett kis súlyok és minimális hasfeszítés. Az azt követő hónapokban a rendszeres, nem megterhelő, de célirányos gyógytorna a megfelelő. A három trimeszterben különböző terhelés megengedett, de arra mindenképpen figyelni kell, hogy amikor erőlenebb, gyengébb napok vannak, akkor az annak megfelelő terhelést iktassuk be, nem kell az erősebb napok szintjére törekedni! A háton fekvés a második trimesztertől már nem igazán kényelmes akár szédülést is okozhat, ettől nem kell megijedni, de hatékony gyakorlatok ennek kihagyásával is végezhető. A harmadik trimeszterben a lassú, átmozgató- és légzőgyakorlatok ajánlottak, kis intenzitással, szünetek beiktatásával. A várandósság ideje alatt végig alkalmazható a gimnasztikai labda, amin már maga az ülés is enyhíti a gerinc terhelését, segíti a helyes tartás kialakítását, illetve az ezen végzett gyakorlatok jól átmozgatják a nyak, a vállöv és a gerinc körüli izmokat.

Kritériumok

Az alábbi esetekben a gyógytorna, vagy mozgásterápia csak alapos orvosi kivizsgálás után, az okok feltárását és a kezelés megkezdését követően, vagy azzal párhuzamosan kezdhető el hatékonyan:

- magas-, vagy ingadozó vérnyomás,
- szívritmuszavar,
- légszomj, nehézlégzés,

- zsibbadó végtagi fájdalmak,
- vénás rendellenességek.

Alapbetegség kapcsán fokozott figyelemmel és speciális mozgásterápiával kell a kismamátornát felépíteni, alkalmazni és/vagy a gyógytornatervezetébe beilleszteni!

Előfordulhat, hogy a probléma kizárólag mozgásterápiával kezelhető majd, mert a gyógyszeres kezelés a terhesség alatt veszélyeket hozhat magával, vagy egyáltalán nem ajánlott.

Ha a torna alatt bármilyen probléma jelentkezik, vagy a mozgás fájdalmat okoz, azt a kismama jelezze, mert ebben az esetben mindig nagyobb a kockázata a nem megfelelő mozgásterápiának. Enyhe szédülés helyzetváltoztatáskor jelentkezhet, ezt a keringési rendszer terhelésének változása okozza. Amennyiben ez gyorsan elmúlik, vagy enyhül, az nem jelent problémát és valószínűleg további kezelést sem.

Ájánlom minden kismamának a mozgás örömeinek ebben az állapotban való megismerését is, hiszen a boldogság mellé időnként nehezebb napok és fájdalom is társulhat. Enyhítsük ezt meg a csoportos, vagy egyéni jóleső torna felszabadult érzésével!



PAP ANDREA
GYÓGYTORNÁSZ

KAPHATÓ
A PATIKÁKBAN

Kisbabát szeretne?

A nők csupán egyféle választ várnak a terhességi tesztől: a legegyszerűsítettet

Clearblue DIGITAL
FOGAMZÁSTERVÉL

Olyan pontos...
Az egyetlen teszt,
amely megmondja Önnek,
hogy hány hetes terhes^{***}

Egyszer használatos IVD (in-vitro diagnosztikai) orvostechnikai eszköz.

3-4 hetes terhes

4-5 hetes terhes

több, mint 5 hetes terhes

- ✓ 99% feletti pontosság a menstruáció várható első napjától.
- ✓ Az egyetlen teszt, amely azt is megmondja Önnek, hogy hány hét telt el a fogamzás óta.
- ✓ Felreírhatetlenül egyértelmű eredményt ad.
- ✓ Olyan érzékeny, hogy akár már 4 nappal korábban is alkalmazhatja (25 mIU/ml)*.
- ✓ Könnyű használni az egyedi homokóra szimbólummal, amely azt mutatja, hogy a teszt működik.

Clearblue terhességi teszt

Kétszeres megerősítést ad a nőknek[†]

Egyszer használatos IVD (in-vitro diagnosztikai) orvostechnikai eszköz.

Terhes

Nem terhes

- ✓ Pontos - nincs pontosabb teszt - 99%-os pontosság a menstruáció várható első napjától.
- ✓ Érzékeny és korai - akár már 4 nappal a menstruáció várható időpontja előtt használható (25 mIU/ml).
- ✓ Világos - az egyetlen teszt, ami világos (+) és (-) eredményt ad.
- ✓ Gyors - 2 percen belül eredményt ad.
- ✓ Egyszerű használni - színváltó vég és a kontroll ablak mutatja, hogy a teszt működik.

Clearblue COMBIO
TERHESGÉP

Egyszerű és pontossága 99% feletti

Egyszer használatos IVD (in-vitro diagnosztikai) orvostechnikai eszköz.

Terhes

Nem terhes

- ✓ Kedvező ár.
- ✓ 3 percen belüli eredmény.
- ✓ Diszkrét és egylépéses.

Clearblue DIGITAL
TERHESGÉP

A leghatékonyabb^{††} ovulációs teszt a fogamzásra legalkalmasabb 2 nap kimutatására

Többször használatos IVD (in-vitro diagnosztikai) orvostechnikai eszköz.

Teljesen egyértelmű digitális eredmény

Clearblue Digitális Ovulációs teszt

LH-csúcs

Nincs LH-csúcs

Hagyományos teszt

LH-csúcs

Nincs LH-csúcs

- ✓ 99% feletti pontosság az LH-csúcs kimutatásában.
- ✓ 40%-kal több tesztszéklet tartalmaz, mint a legtöbb más márkáé, hogy nagyobb esélye legyen az adott cikluson belül az LH-csúcs kimutatására.
- ✓ Az egyedi világító tesztszéklet szimbólum mutatja, hogy a teszt működik.
- ✓ 3 percen belül eredményt ad.

^{***} Kizárólag szemléltetési célra. A teszt kijelzőjén megjelenő információ pontos értelmezéséhez és a kockázatokról olvassa el a termékhez mellékelt betegájékoztatót vagy kérdezze meg kezelőorvosát.

Ha kérdése van, érdeklődjön gyógyszerésznél!

Magyarországon forgalmazza: A&D Pharma Hungary Kft.
1067 Budapest, Podmaniczky utca 37. II/5.
Tel.: 06 (1) 354-1840