

A close-up photograph of a pregnant woman's bare belly. Her hands are gently cupping the abdomen from the sides. She is wearing a black top and a dark watch on her left wrist. The background is a soft-focus green field. A large green oval is superimposed over the center of the belly, containing the title text.

**PÉČE O BŘÍŠKO
V TĚHOTENSTVÍ
A PO PORODU**

PROČ PEČOVAT O SVÉ BŘÍŠKO?

Péče o břicho je mnohdy omezena pouze na období těhotenství, a to jen na mazání břicha olejem či krémem proti striím.

A s tímto účelem je také prožívána – s myšlenkou „Jen ať na mém břichu nejde po porodu poznat, že jsem rodila!“

Ale břicho je mnohem více než kůže, na které mohou vzniknout neestetické prasklinky.

→ *Břicho je středem našeho těla. Zdrojem naší životní síly.* ←

A tak je potřeba k němu přistupovat nejen po celé těhotenství, ale zejména po porodu.

BŘÍŠKO PO PORODU

Zatímco si 9 měsíců vědomě všímáme našeho rostoucího břicha, po porodu se naše pozornost plně přesune jinam. Úplně zapomeneme na to, že naše tělo prošlo procesem, který jej poznamenal nejen na fyzické úrovni, ale také na té emoční a energetické.

Po porodu je bříšku potřeba zajistit především teplo a pocit bezpečí.

Jakým způsobem, to si povíme více v tomto e-booku.

1. PODVAZOVÁNÍ BŘÍŠKA

Tradičně se, i v naší kultuře, používal šátek na podvazování břicha. Jedná se o alespoň 3 metry dlouhý pruh pevné látky (ne elastické), z přírodního materiálu a šířky kolem 60 cm, který se pevně ovinuje okolo břicha.

V těhotenství může ulevit

- Od bolesti zad, stydké spony a kyčlí
- Od pocitu tíhy, která nás stahuje dopředu a dolů.

Po porodu podvazování břicha plní důležité funkce:

- Pomáhá tělu najít znovu své těžiště
- Dodává organismu teplo a pocit bezpečí
- Podporuje navrácení orgánů znovu na své místo
- Vyplňuje pocit prázdnoty

Jak na to?

1. Střed šátku si přiložíte na své břicho a jeho konce vedete dozadu.
2. Na bedrech konce šátku překřížíte a vedete je zase dopředu.
3. Šátek si utáhnete tak, aby vám to bylo příjemné. Aby vám byl šátek oporou, ale zároveň se nestal korzetem.
4. Na pravé nebo levé straně uděláte uzel, aby šátek nepadl ani se neuvolňoval – uzel vepředu by v těhotenství tlačil na vyvíjející se miminko a po porodu na zavinující se dělohu.

2. MASÁŽ

V šestinedělí je vhodné o břicho pečovat jemnou a láskyplnou masáží. Nemusí trvat dlouho ani být technicky složitá, jde především o ten láskyplný jemný dotek, který kromě vědomé pozornosti podporuje lymfatický systém a prokrvování.

Používají se teplé oleje, především sezamový, mandlový či meruňkový. Vyvarujte se studeným olejům, jako je kokosový či olivový.

Používají se různé krouživé pohyby, hnětění či lžičkování. Pokud si nejste jisté, jak masáž vlastně provádět, může vám posloužit i malý pěnový míček, kterým si budete po bříšku jemně kroužit a přejíždět.



K čemu je taková masáž vlastně dobrá?

Kromě podpory lymfatického systému napomáhá prokrvení oblasti, což znamená taky to, že břicho dostává teplo, jaké tolik potřebuje.

Kromě toho podporuje vylučování očištěk, je tedy vhodnou prevencí jejich hromadění v těle.

A v neposlední řadě také stimuluje trávení, které v šestinedělí také dostává dost zabrat.

Toto jsou nejdůležitější a nejzákladnější postupy v péči o bříško, která tvoří zlomek péče v šestinedělí.

Sebe-péči v šestinedělí jsem věnovala svůj online kurz Láskojení (www.laskojeni.cz), v němž jsem úzce provázala přípravu na kojení s šestinedělím, jelikož, v konečném výsledku, na psychické pohodě v šestinedělí záleží nejvíce.

42 dní péče pro následujících 42 let,

tradije se v Indii, a tak tam k tomuhle křehkému období ženy také přistupují.

Jelikož si přeji, aby tento způsob sebe-péče byl stále větší samozřejmostí i pro české ženy, které máme tendence se plně soustředit na porod, a pak v šestinedělí už zvládat vše jako dříve, ideálně ještě lépe než před těhotenstvím, můžete využít slevový kód BRISKO, který uvedete do poznámky v objednávce, a získáte slevu 150 Kč na online kurz Láskojení. Možno pořídit i jako dárek někomu dalšímu!

Doživotní přístup

- K informacím o kojení, které není jen o technice, a které je dobré znát ještě před samotným porodem.**
- K informacím, jak k šestinedělí přistoupit tak, aby nebylo ošizeno ani novorozené miminko, ani novopečená maminka (ať už se jí stává poprvé, podruhé či počtvrté).**

www.laskojeni.cz

Kdo jsem?

Jmenuji se Jana Horáčková a jsem poporodní dulou. Sama jsem si zažila, jak je šestinedělí křehké období, a pomáhám ženám strávit jej co nejvíce v souladu sama se sebou i s miminkem.

Jsem srdcem Projektu Vrba, který se věnuje ženám s dětmi, a to ve formě tématických setkávání, individuálních sezení či skupinových kurzů španělštiny pro maminky za přítomnosti dětí.

www.transformacevmatku.cz

www.facebook.com/projektvrba

www.laskojeni.cz