

## Lola&Lykke Těhotenský pás FAQ

### Proč byste měla nosit těhotenský pás?

Během těhotenství pociťujeme mnoho nepříjemných pocitů, včetně bolesti dolní části zad, bolesti pánevního pletence a bolesti sakroiliálního kloubu, neboli „esíčka“. Těhotenský pás vám pomůže zajistit bezbolestné těhotenství a podpoří vaše celkové zdraví a uzdravení. Mírné stlačení způsobené těhotenským pásem pomáhá podporovat dělohu a snižuje nepohodlí z pohybu při fyzické aktivitě.

Pás Lola&Lykke na podporu břicha navíc poskytuje vnější podněty pro vaše tělo, aby usnadnil jeho správné držení. Během těhotenství může extra váha nesená před tělem v kombinaci s protahováním a oslabováním klíčových svalů jádra, které podporují páteř, vést k nedostatečné stabilitě jádra. Pás pro podporu mateřství poskytuje vašemu jádru potřebnou podporu, koriguje vaše držení těla a díky tomu snižuje bolesti.

Těhotenský pás také uvolňuje tlak na močový měchýř, usnadňuje cvičení, může pomoci předcházet předčasným kontrakcím a pomáhá snížit celkový stres na těle během těhotenství.

### Jak nosit těhotenský pás?

Oviňte si pás kolem břicha a zapněte jej suchým zipem pod nejvyšším bodem břicha, kolem pasu. Pamatujte, že těhotenský břišní pás by neměl být utažen kolem vašeho těhotenské bříška, ale pod ním, aby netlačil na břicho a poskytoval efekt podpory bříška.

Utáhněte dvouvrstvé kompresní pásky na přední části pásu, aby mělo vaše břicho úlevu od bolesti a zvedání. Jakmile jsou tyto pásky zapnuty, měla byste cítit, jak je váha vašeho břicha rovnoměrněji rozložena a jak je vaše poloha upravena, což vám pomáhá podporovat a stabilizovat záda.

Mateřský pás by měl být dostatečně těsný, aby udržel vaše břicho a vaše pánevní kosti blíže k sobě, ale dávejte pozor, aby to nebyl příliš pevný. Měla byste být schopna dýchat a pohodlně se pohybovat.

### Jak můžete zmírnit bolesti pánevního pletence (PGP)?

Pánevní kosti v těhotenství měknou kvůli zvýšené produkci hormonu relaxinu. To může způsobit bolest v pánevních vazech, kloubech a svalech. Bolest v pánvi, známá také jako bolest pánevního pletence (PGP) nebo dysfunkce symphysis pubis (SPD), může být extrémně nepříjemná. Oba tyto stavy lze významně zmírnit nošením těhotenského podpurného pásu.

Kosti, které tvoří pánev (pánevní pás), mohou během těhotenství způsobovat bolest. Tyto bolesti vznikají z kloubů sakroiliálního a symphysis pubis. Některé ženy pociťují v průběhu těhotenství bolesti v dolní části zad, hýždí, stehen, boků, slabin nebo stydkých kostí. Přestože PGP může být bolestivé a velice nepříjemné, vašemu dítěti neublíží.

Můžete mít bolesti nebo potíže s činnostmi, jako jsou: - chůze (zejména po delší dobu) - chůze po schodech - obrácení v posteli - oblékání ponožek / punčocháčů / obuvi / kalhot.

Mezi další příznaky PGP mohou patřit pocity klepání nebo skřípání při pohybu nebo pocit, že pánevní klouby jsou uvolněné / nestabilní.

Několik praktických kroků ke zmírnění bolesti:

- ✓ Zůstaňte aktivní v mezích bolesti a vyhýbejte se činností, o nichž víte, že bolest zhoršuje, ale pokud aktivita nezvýší bolest, není třeba tuto aktivitu omezovat.
- ✓ Odpočinek je důležitý, může vám pomoci častěji odpočívat, sedět nebo sedět u činností, které obvykle zahrnují stání, např. žehlení nebo příprava jídla.
- ✓ Zkuste spát na boku s polštářem mezi kolena.
- ✓ Chcete-li se v posteli obrátit, držte kolena pohromadě nebo se otočte „pod“ tak, že přejdete spíše na ruce a kolena, než na záda.
- ✓ Vyhledejte pomoc od fyzioterapeuta a posilujte své pánevní dno
- ✓ Noste těhotenský podpurný pás, abyste zajistili větší stabilitu svého středu těla a pánve

### Jak léčit pánevní tlak a bolesti kulatých vazů?

Bolest kulatého vazů je jedním z nejčastějších nepohodlí v těhotenství. Kulaté vazy jsou dvě lanové šňůry pojivových tkání, které podporují dělohu na každé straně. Tyto vazy spojují dělohu s třísllem a stydkou oblastí. Jak děloha roste během těhotenství, mohou se kulaté vazy natáhnout. Když se těhotná žena pohybuje, může to způsobit bolestivé křeče kulatých vazů.

Bolest kulatého vazů se cítí jako hluboký, ostrý, bodavý nebo protahovací pocit, který začíná nebo se zhoršuje pohybem. Některé spouštěcí pohyby mohou zahrnovat obrácení v posteli nebo chůze. Těhotné ženy obvykle pociťují bolesti kulatých vazů na pravé straně podbřišku nebo pánve. Někteří to však zažívají na své levé nebo obou stranách.

Abyste se vyhnuli bolesti kruhových vazů, zkuste:

- ✓ Odpočívá na jedné straně, kolena jsou ohnutá a polštáře mezi nohama a pod břichem se pomalu mění
- ✓ Pobyt v teplé (ne horké) lázni
- ✓ Použití nahřívací podložky
- ✓ Noste těhotenský podpurný pás
- ✓ Cvičení prenatalní jógy nebo jiných protahovacích cvičení a cvičení na posílení pánevního dna

Některé matky zjistily, že změna jejich každodenní rutiny tak, aby zahrnovala více odpočinku a méně náhlých pohybů, pomáhá zmírnit bolesti kulatých vazů.

Pokud trpíte touto bolestí často, můžete se poradit se svým lékařem nebo fyzioterapeutem, který vám může doporučit protahovací a jemná cvičení, která vám pomohou zmírnit nepohodlí.

Bolest kulatého vazů by měla po porodu úplně ustoupit.

### Jaké jsou hlavní rozdíly mezi různými typy těhotenských pásů?

Existují tři hlavní typy těhotenských pásů. Některé jsou levnější než jiné a cena závisí na složitosti designu i materiálu, z nichž je těhotenský pás vyroben.

Jednoduché těhotenské pásy jsou vyrobeny z lehkého elastického materiálu, který má jednu vrstvu a zapíná se na suchý zip. Někdy tyto jednoduché pásy obsahují kus látky, který zakrývá bouli. Jednoduché těhotenské pásy nabízejí velmi lehkou podporu a obvykle nejsou příliš účinné při zmírňování bolesti.

Druhým typem je těhotenský pás s extra podporou, vyrobený z mírně odolnějšího materiálu. Tyto těhotenské pásy mají jeden zapínací panel, který je pod břichem utažen suchým zipem. Tyto typy pásů nabízejí o něco vyšší podporu břišní oblasti.

Třetím a nejpodporovanějším typem je těhotenský podpůrný pás s extra podporou zad a dvouvrstvou kompresí, jako je pás Lola & Lykke® Podpůrný těhotenský pás. Tyto typy těhotenských pásů jsou mimořádně podpůrné a pomáhají rozložit váhu břicha na další části těla. To přináší úlevu od bolestí zad, od oddělování kyčle nebo bolesti pánevního pletence (PGP) a tlaku v pánvi. Dvouvrstvá konstrukce účinně pomáhá zvednout břicho a zlepšuje držení těla, takže je velmi účinná při zmírňování většiny typů těhotenských bolestí.

### Jak dlouho mám nosit těhotenský podpůrný pás?

Noste břišní pás nebo podpůrný oděv po dobu nejvýše dvou až tří hodin denně, abyste předešli přílišné závislosti. Cvičení k posílení příčných břišních svalů by měla být prováděna v kombinaci s použitím břišního pásu k posílení hlavních svalů během těhotenství i po něm. Pokud máte pochybnosti nebo pokud se na vaše zdraví vztahují nějaké zvláštní podmínky, vždy se před použitím kompresních oděvů poraďte se svým lékařem. Například ženám se sníženou cirkulací nebo abnormálním krevním tlakem může být doporučeno nepoužívat břišní pás.

Břišní pásy jsou pro dočasné použití a nejsou trvalou fixací. Je také důležité řešit základní dysfunkci. Doporučuje se například návštěva fyzioterapeuta k řešení přetrvávající bolesti během těhotenství i po něm.

### Je bezpečné nosit podpůrný pás během těhotenství?

Těhotenské břišní pásy nemají žádné nežádoucí účinky na těhotné ženy, které je nosí. Spíše vám poskytnou konkrétní výhody, díky nimž bude váš těhotenský život pohodlnější a zdravější.

Mateřské podpůrné pásy jsou pomůcky určené ke zmírnění nepohodlí ve vašem těhotenství. Ačkoli přicházejí s odlišným stylem a designem, všechny slouží ke stejnému účelu podpory dolní části zad a vašeho narůstajícího miminka.

Dejte si však pozor na nadměrnou závislost na pásu – noste ho maximálně 2-3 hodiny denně. Pokud pás nosíte příliš dlouho, může dojít k oslabení svalů dolní části těla.

Měla byste také pamatovat na přílišné utažení pásu: pokud je komprese příliš těsná, může to omezit schopnost vašeho těla cirkulovat krev.