

## TRUDNOĆA I LIETNE RADOSTI

# Zadovoljne i sretno trudnice uz adekvatnu tjelovježbu



Iako je prošlo već puno godina od moje prve trudnoće, sjećam je se s osmjehom. Zadnja dva tromjesečja bila sam "ljetna trudnica" i patila od svih tegoba koje toplina povećava, ali sam isto tako uživala u blagodatima plivanja i osvježavanja u moru zajedno sa svojim nerođenim djetetom. Uredna trudnoća je zdravo, ali drugačije fiziološko stanje žene. Naziv "drugo stanje" sasvim je opravdan jer su promjene kroz koje žena prolazi tijekom svoje trudnoće velike, neizbježne i na razini svih tjelesnih sustava. Prepoznati ih, prihvatiti i znati kako prebroditi određene teške trenutke pomoći će vam da lakše i sigurnije donesete na svijet vaše dijete. Promjene se dešavaju u kardiovaskularnom sustavu (krvne žile se proširuju, povećava se količina krvnog

**Dok vi vježbate, vježba i vaša beba - vaše kretanje osigurava joj masažu, motorički razvoj i dobru zabavu. Preporuka: za ljetnih mjeseci nikako nemojte izvoditi zahtjevne vježbe. Izbjegavajte boravak na suncu i plivanje između 10 i 18 sati. U vodu uvijek ulazite postupno i ne pregrijani od sunca, a ako je prehladna, nemojte vježbati i plivati**

nima, kukovima i kralježnici), promjene na kosi i koži, hormonalnom i termoregulacijskom sustavu (povećava se tjelesna temperatura).

Upravo zbog svih tih promjena i pripreme tijela za porodaj umjerena, kontrolirana fizička aktivnost koju je odobrio liječnik i buđenje tijela može vam pomoći da budete zadovoljnija i sretnija trudnica te lakše obavljate svoje svakodnevne obaveze. Plivanje i vjež-

vježbanja. Izbjegavajte prekomjerno istezanje, trzaje i nagle promjene smjera gibanja, skakanje, guranje, udaranje i trčanje. Uvijek dišite normalno i nemojte zadržavati dah. Budite oprezni kod hodanja po neravnim površinama jer postoji veća opasnost od pada i ozljede.

S vježbanjem uvijek krenite polako. Zagrijte se hodanjem u plitkoj vodi i osvježavanjem stopala. Nekoliko puta podi-

gnite ruke iznad glave i protegnite svoje tijelo podižući stopala. Osvijestite disanje. Kad ste se prilagodili temperaturi vode, udite do razine ramena. Raširite noge u širinu kukova i spuštajte se u lagani čučanj aktivirajući mišiće nogu i stražnjice, 8-10 puta. Zatim pomičite zdjelicu naprijed-natrag i lijevo-desno, 8-10 puta. Dok izvodite ove vježbe aktivirajte i vaše zdjelice mišiće (ne biste li si ih osvjestili, vizualizirajte si radnju pri zaustavljanju mokraćne; održavanje funkcije ovih mišića važno je da se spriječi pojava inkontinencije nakon poroda). Ritam izvođenja vježbe neka vam bude vaše disanje. Zagrijavanje završite kružnim pokretima ruku ispred tijela, kao kod prsnog plivanja. Zadržite uspravnu kralježnicu i raširite ruke najviše što može-



volumena, sposobnost srca da istiskuje krv i broj otkucaja srca, smanjuje se krvni tlak), respiratornom sustavu (povećava se promjer prsnog koša i kapacitet pluća, povećana je potrošnja kisika, ali je njegova apsorpcija smanjena pa je češće ubrzano disanje), probavnom sustavu (mučnina, povraćanje, žgaravica, povećan apetit i teškoće s pražnjenjem crijeva), mokraćnom sustavu (pojačan nagon za mokrenjem, osjetljivost bubrega i mokraćnog mjehura), lokomotornom sustavu (rast trbuha pomiče centar težista tijela - zdjelicu prema naprijed, što uzrokuje promjene u položaju lumbalne kralježnice, javlja se pogrbljenost u prsnoj kralježnici, razmicanje trbušnih mišića zbog širenja maternice, meka tkiva postaju labavija zbog djelovanja hormona, mogu se javiti bolovi u kolje-

be u vodi najbolja su tjelesna aktivnost za trudnice s urednom trudnoćom, ako vam je to liječnik dozvolio. Njome ćete poboljšati cirkulaciju krvi i limfe, kvalitetnijim disanjem povećati dotok kisika u posteljicu, smanjiti frekvenciju otkucaja srca, napetost i umor u tijelu, oticanje zglobova, tonizirati mišiće te najmanje opteretiti vaše zglobove i vašu bebu. Dok vi vježbate, vježba i vaša beba - vaše kretanje osigurava joj masažu, motorički razvoj i dobru zabavu.

Preporuka: za ljetnih mjeseci nikako nemojte izvoditi zahtjevne vježbe. Izbjegavajte boravak na suncu i plivanje između 10 i 18 sati. U vodu uvijek ulazite postupno i ne pregrijani od sunca, a ako je prehladna nemojte vježbati i plivati. Izbjegavajte bazene, zbog infekcija. Pijte puno tekućine prije, tijekom i nakon

Piše body instruktora  
Morena Poglajen Carić



te aktivirajući mišiće stražnjeg ramena i gornjeg dijela leđa. Plivajte, dišite, plutajte na vodi i osjetite lakoću svoga tijela. U prva dva tromjesečja, ako nemate problema s leđima i vratom i ako vam je ugodno, možete kombinirati sve stilove plivanja. U trećem tromjesečju plivajte prsim stilom (kod problema s kralježnicom plivajte leđno). Naravno, neka vrijeme trajanja i intenzitet plivanja budu umjereni (morate moći održati normalan ritam disanja), a pripreme za maraton ostavite za neka druga vremena. Ne biste li spriječili vrtoglavice i slabost te postupno usporili otkucaje srca, nekoliko minuta se nakon plivanja samo brčkajte, a zatim završite istezanjem i opuštanjem sjedeći u plićaku. Uživate u svakom trenutku i povežite se mislima sa svojom bebom, prenesite joj mir i ljubav.

Napisaao i snimio Aldo POKRAJAC

Mladi iseljenici, članovi ovogodišnjeg Eco Heritage Task Forcea Hrvatske matice iseljenika, dovršili su uređenje jedne od najbolje rekonstruiranih istarskih gradina - Monkodonje pokraj Rovinja. Na gradini, s koje puca prekrasan pogled na južni dio rovinjskog akvatorija, zatekli smo ih prilikom našeg posjeta u sječi graje i košnji trave. Za tri tjedna mladi iseljenici iz čitavog svijeta propisno su "obrijali" Monkodonju pa do izražaja dolaze zidine i ostaci nekadašnjih nastambi.

Na pitanje je li im vruće kad svakodnevno rade na suncu, voditelj grupe Darko Bašić, koji inače živi u južnoafričkom Capetownu, kaže da je naviknut na vrućinu jer u njegovom gradu ljeta traje sedam mjeseci.

Iznenadila me promjenjiva istarska klima, ali je povremeno oblačno vrijeme bilo ugodno za kolege koji dolaze iz zemalja za koje nisu karakteristične visoke temperature. Meni je inače već na 20 stupnjeva hladno, kaže Darko, čiji je otac iz Splita, a majka iz Zagreba.

Darkova obitelj koristi svaku priliku za dolazak u Hrvatsku pa su ove godine došli i roditelji te brat. Darko, koji točno govori hrvatski, sudjelovao je osam puta u Task Forceu pa je tako radio na sličnim projektima obnavljanja zapuštenih dijelova hrvatskog prirodno-spomeničkog i kulturno-povijesnog prostora na Plitvicama, u Stonu, Puli, Kaštelima, Bjelolasci, Koprivnici i Dugoj Resi.

Boravak u Rovinju mi je bio jedan od najljepših. Dobro smo poznali Rovinj i njegove otoke te u sklopu izleta obišli Istru. Najzanimljivije je bilo onima koji se bave poviješću i arheologijom jer su ovdje mogli puno toga saznati, kaže Darko Bašić.

## Rado bismo ostali

Tanja Polegubić iz Austrije posebno ističe ljubaznost domaćina u turističkom naselju Amarin, u kojem su boravili, i srdačno druženje s ovdšnjim mladima.

U zabavnom centru Monvi upoznali smo mnogo mladih. Bili smo im zanimljivi jer smo iz raznih krajeva svijeta pa su razgovor i upoznavanje brzo krenuli, veli Tanja.

Rodena je i živi u australskoj metropoli Canberra. Roditelji su iz dalmatinske Vrane, a ona je šest puta dolazila iz Austrije, tako da je dobro usavršila hrvatski, koji su je i roditelji učili. Jednom je već sudjelovala u Task Forceu, u Trstenom.

Hrvatska mi je ušla pod kožu i rado bih ovdje ostala. Zanimljivo je da i u Istri imam rodbine, jer u Gajani živi majčina rodica Gordana Macan, kaže Tanja Polegubić.

Jorge Luis Subiabre Matičača na Task Forceu je prvi put, a došao je iz dalekog Čilea. Četvrta je generacija iseljenika. Pradjed mu je došao iz Kaštel Luksića, a sada s roditeljima živi u Punta Arenasu, najjužnijem čileanskom gradu, na obali Magellanova

# Mla URI



Mladi iseljenici na vrhu Monkodonje

prolaza. Od 146 tisuća stanovnika smatra se da ih je pola hrvatskog podrijetla. Jorge je obišao čitavu Patagoniju i sačinio obimnu dokumentaciju o hrvatskim iseljenicima.

Fotoizložbu o Patagoniji i našim iseljenicima dosad sam postavio u Zagrebu, Braču i sada u Puli, u sjedištu Hrvatske matice iseljenika. Sretan sam što sam dobio jednogodišnju stipendiju za učenje hrvatskog na zagrebačkom Filozofskom fakultetu, a naj-sretniji bih bio da mogu ostati živjeti u Hrvatskoj, koja mi se neizmerno sviđa, kaže Jorge.

## Gotovo dva desetljeća uređuju Hrvatsku

Mlade iseljenike su u radove na Monkodonji uveli djelatnici Komunalnog ser-