



PRZYGOTUJ SIĘ DO PORODU

Praca z oddechem, ruch i relaks

Inga Izabela Dańkowska Marta Łukasz

Inga Dańkowska

Marta Łukasz

PRZYGOTUJ SIĘ DO PORODU

Praca z oddechem, ruch i relaks

Projekt okładki i strony tytułowej: Inga Dańkowska

Ilustracje: Miłosz Maciejewski

Copyright © Inga Dańkowska, 2021

Copyright © Marta Łukasz, 2021

All rights reserved

ISBN 978-83-960725-0-4

SPIS TRESCI

1. [SŁOWO WSTĘPNE](#)
2. [PRACA Z ODDECHEM, RUCH I RELAKS, czyli JOGA W CIAŻY](#)
3. [CZYM JEST JOGA I DLACZEGO WARTO SIĘ NIĄ ZAJAĆ?](#)
4. [CO DAJE JOGA W CIAŻY?](#)
5. [CZEGO POTRZEBUJESZ DO PRAKTYKI JOGI](#)
6. [JAK ZAPLANOWAĆ „DOMOWE” SESJE JOGI?](#)
7. [ASANY](#)
8. [ĆWICZENIA Z PIŁKĄ](#)
9. [TECHNIKI ODDECHOWE](#)
10. [MIĘŚNIE DNA MIEDNICY](#)
11. [UŁOŻENIE DZIECKA](#)
12. [RELAKS](#)
13. [DOLEGLIWOŚCI CIAŻOWE](#)
14. [AKTYWNA PO PORODZIE](#)
15. [BADANIA: WPŁYW JOGI NA PRZEBIEG CIAŻY I PORODU](#)
16. [ZAKOŃCZENIE](#)
17. [HISTORIE PORODOWE](#)
18. [BIBLIOGRAFIA](#)

1. SŁOWO WSTĘPNE



Poniższy poradnik powstał z inicjatywy Marty Łukasz, położnej, która już od wielu lat pomaga przyszłym mamom w narodzinach dzieci w Szpitalu św. Zofii w Warszawie. Napisany został wspólnie ze mną, Ingą Izabelą Dańkowską, dyplomowaną nauczycielką British Wheel of Yoga ze specjalizacją Joga Prenatalna oraz Poporodowa.

W 2012 roku, po 17 latach spędzonych w UK, z głową pełną pomysłów i entuzjazmu, powróciłam do kraju. Moim zamiarem było wprowadzenie i rozpowszechnianie jogi prenatalnej. Ten rodzaj jogi zalicza się do zajęć specjalistycznych i wymaga od nauczyciela nie tylko doświadczenia, ale przede wszystkim wiedzy i kwalifikacji, takich jak ukończenie dodatkowych modułów, które jeszcze do dziś są rzadko dostępnych w Polsce.

Przez wiele lat prowadziłam zajęcia jogi prenatalnej i poporodowej w szpitalu Tameside w Manchesterze. W pewnym momencie życia pomyślałam, że skoro joga przynosi tyle korzyści Angielkom, nie ma powodu, aby nie pomogła Polkom i może warto przenieść zdobyte angielskie doświadczenie do naszego kraju. Wymyśliłam, więc swoje marzenie, które wciąż się spełnia w Szpitalu św. Zofii w Warszawie.

Szpital św. Zofii/Centrum Medyczne „Żelazna” jest placówką bardzo troskliwie dbającą o zdrowie swoich pacjentek na każdym etapie życia. W styczniu 2013 roku, CM „Żelazna”,

jako pierwsza placówka medyczna w Polsce zorganizowała na terenie szpitala zajęcia jogi dla kobiet w ciąży, które od tamtego czasu prowadzę.

Bardzo dziękuję Dyrektorowi Szpitala Panu Wojciechowi Puzynie dr n. med. za jego otwartość, zaufanie i decyzję o wprowadzeniu jogi do harmonogramu zajęć przygotowujących kobiety do porodu. Za jego zgodą już 2014 przeprowadziliśmy pierwsze w naszym „kraju badanie nad wpływem jogi na przebieg ciąży i porodu.

Chciałam również podziękować wszystkim paniom położnym, pomagającym w przeprowadzeniu badania, przede wszystkim Marcie Łukasz, która wykonała ogrom pracy: całościowe opracowanie i wykonanie analizy porównawczej otrzymanych wyników. Zostały one użyte do napisania jej pracy magisterskiej, a następnie opublikowane w kwartalniku „Współczesne Pielęgniarstwo i Ochrona Zdrowia” w kwietniu 2019 r. www.wspolczesnepielęgniarstwo.pl

Pomysł napisania poradnika on-line narodził się w czasie szalejącej pandemii COVID-19. Zajęcia jogi w Szpitalu św. Zofii przenieśliśmy do Internetu. Coś, co wydawało się jeszcze niedawno nierealne, dziś jest naszą nową, dobrze funkcjonującą rzeczywistością.

Dzięki nowej formie zajęć, mogą w nich uczestniczyć kobiety w ciąży, mieszkające w różnych zakątkach Polski, nie tylko te z Warszawy. Oczywiście z logistycznego punktu widzenia, jest to więcej pracy dla Pań z naszego Ośrodka Edukacji: Asi Kusy i Marty Rysiawy. Dlatego też bardzo im dziękuję za wsparcie, zaangażowanie i cierpliwość, wykazane nie tylko przez ostatnie miesiące, ale już od początku zajęć w roku 2013.

Cieszy mnie niezmiernie, iż liczba zainteresowanych zajęciami cały czas rośnie i że coraz większa ilość kobiet dostrzega pozytywny wpływ jogi na ciążę. Zauważam też panie, które powracają do nas po raz kolejny przed narodzinami swoich następnych dzieci i to upewnia nas, a szczególnie mnie, że to, co robię ma sens i pomaga przyszłym mamom w tym szczególnym okresie i w przygotowaniu się do porodu.

Poniższy poradnik jest kwintesencją wiedzy i doświadczeń zebranych przez lata.

Mam nadzieję, że pomoże Wam w planowaniu własnej w praktyki jogi w domowym zaciszu. Z dużą uwagą wybrałam najważniejsze, długo sprawdzane i dokładnie przetestowane przez kobiety w ciąży ćwiczenia jogiczne, techniki oddechowe i relaksacyjne. Ufam, że ich prosty i łatwy opis ułatwi Wam praktykę. Część z nich możecie również odnaleźć na stronie: www.facebook.com/ingaiidyoga, a przyszłości w książce, którą napiszę.

Powodzenia!

Inga Dańkowska