

Čo sa u doktora nedozviete



1. diel
Cvičenie a cestovanie počas
tehotenstva a s bábätkom.



2. diel
Strach z výdavkov po narodení dieťaťa?
Naučíme vás ich optimalizovať.



3. diel
Príchodom dieťaťa nastávajú
zmeny v chode domácnosti. Kedy
je ten správny čas na nové bývanie?

Zvyšné diely seriálu
si môžeš stiahnuť na:
finvia.sk/mlade-mamicky

Milá (čoskoro) mamička,

máš pocit, že ten čas zrazu beží nejakou prirýchlo? Začínaš mať stres z toho, že do pôrodu ostáva už len pár mesiacov a ty nemáš nič pripravené? Nevieš si predstaviť, ako sa stihneš na pôrod, aj na to, čo bude nasledovať po ňom, pripraviť? Tvoje obavy sú úplne prirodzené, vyplývajú z toho, že si proste ZODPOVEDNÁ...

Práve čítaš prvý diel z našej trilógie „Čo sa u doktora nedozvieš“ venovanej (budúcim) mamičkám. V nej sa zameriavame na tému zodpovednosť z pohľadu cvičenia a cestovania počas tehotenstva a po pôrode. Naším cieľom je, pripraviť ťa aj na situácie, ktoré s tvojim doktorom pravdepodobne neriešiš. A dodať ti odvalu aj na vykonávanie činností či koníčkov, o ktorých si si možno myslela, že sa ich budeš musieť na dlhý čas vzdať.

V prvej časti sa venujeme cvičeniu a cestovaniu počas tehotenstva, v druhej cvičeniu a cestovaniu po pôrode a v záverečnej o zodpovednosti rodičov z hľadiska ich prípravy na nepredvídateľné situácie.



Sériu ti prináša **Finvia**

Cestovanie počas tehotenstva

Faktom je, že cestovanie je hobby, ktoré síce, na rozdiel od cvičenia, nemá priamy pozitívny účinok na pôrod či vývoj ešte nenarodeného dieťaťa, avšak prináša zážitky a pomáha tým k psychickej pohode cestovateľa. Ak patríš medzi tie mamičky, ktoré cestovanie milujú, vzdávať sa ho nemusíš. Drž sa ale týchto jednoduchých rád.



2.

trimester

- cestovanie v druhom trimestri je štandardne bezproblémové, napriek tomu sa pred dlhšou cestou mimo EÚ poraď s lekárom.
- počúvaj reč svojho tela – povie ti, či sa na cestu cítiš alebo nie
- ak ti niekto povie, že si nezodpovedná, necít sa previnilo, nie je v tvojom tele



Cesta autom:

- ✓ Najmä v dovolenkovom období môžu byť na cestách zápchy, preto:
 - ešte pred cestou si pohľadaj aj alternatívne trasy a priebežne sleduj prostredníctvom niektorej z aplikácií (Waze, Google Maps,...) dopravnú situáciu,
 - maj pri sebe vždy dostatok tekutín, ovocia či zeleniny,
 - nechod' na rezerve, dostatok paliva je nutný ako pre klímu v lete, tak aj pre kúrenie v zime.
- ✓ Počas cesty sa ti auto môže pokaziť, preto pri sebe maj kontakt na asistenčnú službu poisťovne. Tá ti pomôže aj v zahraničí.
- ✓ Rob približne každé dve hodiny prestávky, vystri si nohy, poprechádzaj sa.
- ✓ Ak cestuješ 5 a menej týždňov pred plánovaným pôrodom:
 - vyhľadaj si pôrodnice a telefonický kontakt na záchranku v cieľovej destinácii aj v okolí tvojej cesty,
 - vezmi si kufrík aspoň so základnými potrebami do pôrodnice,
 - v prípade dlhej cesty nad 6 hodín si ju, ak je to možné, rozdeľ na viac častí s prenocovaním.

3.

trimester

Cestovanie v treťom trimestri môže byť komplikovanejšie. Ak ti to však tvoj zdravotný stav dovolí a proti nebude ani tvoj gynekológ, riaď sa pokynmi platnými pre druhý trimester, plus:



Cesta lietadlom:

- ✓ Letecké spoločnosti štandardne umožňujú letieť do konca 36. týždňa tehotenstva, nemusí to však platiť u každej rovnako. Prever si preto, ešte pred kúpou letenky, ako je to u tej tvojej.
- ✓ Informuj sa v leteckej spoločnosti (na jej webových stránkach) o podmienkach platných pre tehotné, niektoré spoločnosti vyžadujú napríklad písomný súhlas gynekológa.
- ✓ Do lietadla si vezmi pohodlné oblečenie, v prípade potreby si vypýtaj od personálu deku.
- ✓ Neobávaj sa požiadať personál o akúkoľvek asistenciu, keď ti bude potrebná.

Cvičenie počas tehotenstva

V podstate existujú dve hlavné skupiny žien. Tie, čo cvičenie obľubujú a tie, ktoré sa k nemu nevedia akosi donútiť. Bez ohľadu na to, do ktorej skupiny patríš práve ty, vedz, že cvičenie počas tehotenstva je dôležitou súčasťou prípravy na pôrod.

Cvičenie nepomáha len fyzickej stránke, ale aj psychickej. A najšť akúsi rovnováhu medzi telom aj dušou je presne to, čo pre pôrod potrebuješ. Pozor však, všetkého veľa škodí a ani s cvičením, najmä v pokročilom štádiu tehotenstva, to preháňať nesmieš. Ak si skutočne aktívna športovkyňa, niektorých tvojich záľub sa na čas budeš musieť predsa len vzdať. Aj o tom je však zodpovednosť...



**Špeciálne
zľavy a ponuky
pre mamičky.**

finvia.sk/mlade-mamicky



Čo robiť od druhého trimestra?

1. Počas športovania si dávaj pozor

Pokiaľ sa cítiš dobre, nie je dôvod, aby si sa v druhom trimestri, čo sa športovania týka, nejak zvlášť obmedzovala. Prípadný úraz ti však môže situáciu skomplikovať. Jediným pravidlom preto je, dávaj si pozor na úrazy a preťaženie organizmu.

So zlomenou nohou sa ti bude v ďalších týždňoch a mesiacoch fungovať dosť zle.

2. Prihlás sa na niektoré z pohybových kurzov pre tehotné

Uvádzame tri najrozšírenejšie druhy cvičení. Všetky sú vhodné pre budúce mamičky od 12. týždňa tehotenstva až do pôrodu. Tieto cvičenia však nie sú vhodné pre ženy s rizikovým tehotenstvom.

Tehotenské cvičenia

Tehotenské cvičenia sú zamerané na celé telo ako celok. Výsledkom rôznych cvikov na podložkách, fit loptách či s činkami je úľava od bolesti chrbtice a napuchnutých nôh i pri problémoch s vyprázdňovaním. Kurzy bývajú vedené pôrodnou asistentkou.

Gravid joga

Cieľom jógy pre tehotné je príprava panvového dna na pôrod, prísun pozitívnej energie, dosiahnuť pocit uvoľnenia, relax a rovnováhu organizmu.

Pilates pre tehotné

Dôraz pri pilatesových cvičeniach sa kladie predovšetkým na dýchanie, spevnenie panvového dna a posilňovanie svalov na rukách, chrbte, bruchu, zadku a prsiach.

Ak si sa práve rozhodla, že si chceš niektoré cvičenie vyskúšať alebo sa len dozvedieť viac, pripravili sme pre tehuľky a čerstvé mamičky webstránku, na ktorej okrem „iných“ užitočných informácií nájdeš aj kontakty na prevádzkovateľov takýchto cvičení v každom krajskom meste. www.finvia.sk/mlade-mamicky

Cestovanie s bábätkami

Cestovanie s deťmi je jednou z najdiskutovanejších tém nie len medzi rodičmi, ale medzi cestovateľmi všeobecne. Deti majú úplne iné potreby ako dospelí, iný režim, iné návyky. Aj z toho dôvodu vznikajú vo väčšine známych turistických destinácií tzv. „adults only“ hotely. Sú určené pre dospelých, ktorí, keď to povieme trochu hrubo, nechcú byť rušení detským krikom, plačom či smiechom.

Hneď na úvod je potrebné povedať, že každé dieťa je iné. Nie je možné zaručiť, že to, čo platí na jedno dieťa, bude aj na druhé. Taktiež nie je isté, že to, čo platilo na tvoje dieťa počas cesty ku starkej na Oravu, bude platiť o mesiac neskôr pri ceste do Chorvátska. Vo všeobecnosti však platí, že dieťa si na cestovanie môže zvyknúť. Môže to brať ako bežnú súčasť svojho života a nemusí mu to spôsobovať absolútne žiadnu traumu (ako zvyknú presviedčať niektorí odporcovia cestovania s malými deťmi).

Na druhej strane, s dieťaťom treba pracovať. Je potrebné sa vybaviť poriadnou dávkou trpezlivosti a pripraviť sa na množstvo situácií, ktoré počas cesty môžu vzniknúť. Obzvlášť, ak cestujeme lietadlom, kde prítomnosť nášho bábäťka ovplyvňuje desiatky ľudí. Vyžadujeme od nich, aby boli tolerantní a chápaní, ale rovnako tak sa o to musíme snažiť aj my. Tým, že sa budeme nášmu drobci maximálne venovať a skúšať rôzne spôsoby na jeho zabavenie a ukludnenie.



Čo sa týka samotného cestovania, ak idete autom, prispôbujete sa v rámci rodiny. Ako je to však, ak letíte lietadlom? Je lietanie vhodné pre deti? Ako zvládnuť lietanie bez toho, aby ťa chcela minimálne polovica cestujúcich kvôli tvojim deťom „vysadiť“?

Porovnanie cesty autom a lietadlom:

Väčšina odporúčaní, ktoré sme popisovali pri cestovaní autom v tehotenstve plat aj pre cestovanie s deťmi. Najmä čo sa týka dopravnej situácie, zápch, množstva paliva v nádrži, stravy či nápojov. Počas cestovania s malými deťmi či bábätkami by si sa mala pripraviť aj na ďalšie zaujímavé situácie. Zameriame sa na cestovanie s deťmi do 2 rokov.



**Cestovné
poistenie
online na
finvia.sk/cp**

Na čo pri ceste autom aj lietadlom nezabudnúť:

- ✓ Pri ceste do zahraničia musí mať dieťa do 15 rokov pas. Bez ohľadu na to, či cestuješ v rámci Schengenského priestoru alebo mimo neho.
- ✓ Pokús sa dieťa zabaviť. Veľmi dobre funguje napríklad nová hračka. Tú môže značnú časť cesty objavovať, hrať sa s ňou, nachádzať možnosti jej využitia. Púšťanie či spievanie pesničiek môže byť pre dieťa výborným spôsobom, ako ho uspať. Pred druhým rokom života vníma dieťa už aj vizuálne médiá, pustiť rozprávku či obľúbených hrdinov cez prehrávače rovnako pomáha.
- ✓ Zbaľ drobcovi nejaké dobroty. Najlepšie také, ktoré si dokáže brať sám. Jednak ho to nasýti, jednak odkroji zaujímavú porciu z cesty.





Výhody cestovania autom:

- ✓ Cestu autom si môžeš naplánovať podľa seba - v lietadle si viazaný presne stanovenými odletovými časmi
- ✓ V prípade nepredvídateľnej situácie sa domov vrátiš bez dodatočných nákladov na cestu – pri ceste lietadlom môže byť problém zohnať letenku na poslednú chvíľu, prípadne môže byť veľmi drahá.
- ✓ Môžeš kedykoľvek zastať a spraviť si prestávku – v lietadle sa môžeš poprechádzať maximálne v uličke.
- ✓ Tvoje dieťaťko „vyrušuje“ len posádku auta, v lietadle je väčšia šanca naraziť na šomrajúcich a nechápavých ľudí, čo ti príjemné rozhodne nebude.



Výhody cestovania lietadlom:

- ✓ omnoho rýchlejší spôsob prepravy - toto je najvýraznejší rozdiel oproti cestovaniu autom. Dieťaťko trávi cestovaním aj do vzdialenejších miest relatívne krátku dobu.
- ✓ počas cesty lietadlom nehrozia pokuty za rýchlosť či iný priestupok, ktorý môže cestovanie neplánovane predražiť
- ✓ dieťa do dvoch rokov platí len symbolickú cenu.
- ✓ ak mešká lietadlo, je pre dieťa ľahšie zvládnuť byť na letisku, ako v aute, v prípade zápchy na diaľnici.





Je cestovanie lietadlom vhodné pre maličké deti?

Na toto neexistuje jednoznačná odpoveď. A aj argumenty, ktoré odporcovia zvyknú používať, nie sú celkom pravdivé.



Klimatizácia

Klimatizácia v lietadle samozrejme existuje a môže byť pre niektoré detičky dosť agresívna. Ak však porovnávame s klímou v aute, jej vplyv nie je rozdielny. A v aute, pri prejení rovnakej vzdialenosti, logicky klímu používate podstatne dlhšie.



Deti z cestovania nič nemajú

Áno, je to pravda. Malé detičky nevnímajú, či ste v Grécku, na Havaji alebo v Tatrách. A nemala by si ich trápiť len kvôli tomu, aby si si za každú cenu nezmenila tvoje predchádzajúce návyky. Najmä dlhé lety a zmeny časových pásiem môžu znášať ťažko. Na druhej strane, kým to neskúsiš, nevieš. Niektoré deti zvládajú lety lietadlom úplne bez problémov. A more, o ktorého pozitívnych účinkoch diskutovať nemusíme, na Slovensku nemáme. Neboj sa preto vyskúšať dvojhodinový let. Počas neho sa o svojom bábätku niečo nové naučíš a následne budete vzájomne pripravení na dlhšie lety.



Tlak v ušách

Pri stúpaní, ale najmä pri klesaní, skutočne vzniká v ušiach tlak. My dospelí si vieme pomôcť sami, detičkám musíme pomôcť my. V každom prípade, dá sa to. Ak drobca ešte kojíš, daj mu papať práve v čase odletu alebo pristávania. Ak nie, pomáhajú gumené cukríky či fľaška s vodou.



Cvičenie s bábätkami

Hneď na úvod je potrebné si uvedomiť, že cvičiť s detičkami a viesť ich k pohybu, je jednou zo zodpovedností rodičov. Cvičenia pomáhajú drobcom k správne mu vývoju svalov, končatín, kĺbov a zároveň je to prvý kontakt, kedy si dieťaťko môže začať budovať vzťah k pohybu či športovaniu. Ak si ho nevybuduje v detstve, sotva sa to zmení počas dospievania.

Pre teba, ako mamičku na materskej dovolenke, má bábätkovské cvičenie mimo domu ešte jeden význam. Stretávaš a spoznávaš nových ľudí - socializácia je v období materskej dovolenky veľmi dôležitá!

Prvé cvičenia s detičkami

Kurzy prvého cvičenia sú väčšinou skupinové, hudobno-pohybové cvičenia pre bábätká od 3 mesiacov:

- budujú vzťah k pohybu,
- stimulujú zmyslové orgány
- rozvíjajú jemnú motoriku
- posilňujú aj uvoľňujú svaly
- rozvíjajú schopnosť uchopiť predmety a manipulovať s nimi
- rozvíjajú schopnosť porozumieť reči a artikulácii

Plávanie s bábätkom

Plávanie dojčiat a batoliat má veľmi pozitívny vplyv na zdravý vývoj a imunitu detí.

Pobyt vo vode:

- podporuje správne držanie tela
- podporuje psychomotorický vývoj
- podporuje chuť k jedlu
- pomáha upraviť spánkový režim
- učí správnu techniku dýchania

Masáže

Ako správne masírovať tvoje bábätko sa môžeš naučiť v špecializovaných centrách a u certifikovaných inštruktorov. Väčšinou ide o viactýždňové kurzy, vhodné pre bábätká od 6 týždňov.

Masáže:

- zlepšujú spánok a trávenie
- uvoľňujú koliku
- zjemňujú bolesť
- stimulujú zdravý vývoj
- zlepšujú imunitu

**Vyber si
svoje cvičenie na**

finvia.sk/mlade-mamicky

Zodpovedne s poistením

Teší nás, ak sme ti týmto článkom dali návod, ako neprísť o tvoje hobby v podobe cestovania aj s maličkým bábätkom tak, aby ste to dokázali všetci v zdraví a pohode zvládnuť.



Je skvelé, ak si sa, bez ohľadu na to, či na základe nášho článku alebo na základe informácií z iného zdroja, rozhodla začať s tehotenským a/alebo bábätkovským cvičením. Je to výborný spôsob, ako sa pripraviť na jednu z najťažších životných situácií a zároveň ako dať dieťaťu základ pre jeho správny fyzický vývoj. Je to zodpovedné. Rovnako tak by si si ale mala uvedomiť, že už nebudete s partnerom sami. Pribudol do vašej rodiny nový, plnohodnotný člen. A je vašou rodičovskou zodpovednosťou sa o neho postarať.

Žiaľ, nie vždy sú v rodinnom živote len príjemné situácie. Niekedy sa objavia aj také, s ktorými nepočítame, ktoré sme si nevedeli a nechceli predstaviť. Najčastejšími sú choroba či úraz, v najhoršom prípade smrť.

Je zodpovedné myslieť na rodinu už dopredu a chrániť ju, ak sa niečo podobné stane tebe alebo partnerovi. Aspoň finančné následky dokáže vyriešiť dobrá životná poisťka. Jej cieľom je:

- ✓ zabezpečiť finančné krytie rodiny,
- ✓ splatenie záväzkov, napríklad hypotekárneho úveru
- ✓ pokrytie liečebných nákladov po úraze či chorobe

Chápeme, že vyznať sa v poisťných produktoch jednotlivých poisťovní, môže byť náročné.

Možnosťou je osloviť nezávislého finančného poradcu. Finvia expert tvojej rodine dokáže nastaviť najideálnejšie a najvýhodnejšie podmienky podľa tebou preferovaných kritérií.

Vyskúšaj si modernú aplikáciu Moja Finvia

Všetky potrebné informácie získaš tiež na infolinke
0907 937 820

a na stránke
www.finvia.sk

**Zvyšné dva diely
seriálu si môžeš
stiahnuť na**

finvia.sk/mlade-mamicky

