



## MANKŠTOS NAUDA NĖŠČIOSIOS SVEIKATAI

Fiziškai aktyvios nėščiosios jaučiasi geriau, stiprėja jų organizmas, gerėja vaisiaus medžiagų apykaita. Tačiau būsimos mamos turėtų žinoti, kad visais atvejais, prieš pradėdant mankštas, privaloma gauti akušerio-ginekologo leidimą ir apsilankyti pas kineziterapeutą, kuris parodys, kaip reikia taisyklingai mankštintis bei sudarys individualų mankštų planą.

### 1. Mankštos reikšmė nėščiajai:

- stiprina liemenį;
- gerina laikyseną, stiprina stuburo padėtį;
- stiprina nugaros ir pečių juostos raumenis;
- gerina stuburo juosmeninės dalies paslankumą;
- didina dubens ir pilvo raumenų jėgą;
- stiprina mažojo dubens ir sėdmenų raumenis;
- lavina pusiausvyrą;
- stiprina rankų ir krūtinės ląstos raumenis;
- stiprina priekinius klubų raumenis;
- didina dubens judesį;
- stiprina vidinės šlaunų pusės raumenis;
- stiprina pilvo raumenis;
- lavina koordinaciją.

### Mankšta nėščiosioms skirtoma į keturis laikotarpius:

#### 1. Pirmas nėštumo laikotarpis (iki 16 sav.)

**Tikslas:** stiprinti periferinę kraujotaką, intensyvinti ventiliaciją ir dujų apykaitą ir išmokinti giliai kvėpuoti.

#### 2. Antras nėštumo laikotarpis (17-25 sav.)

**Tikslas:** išsaugoti stabilią kraujotaką, gilinti kvėpavimą, didinti dubens dugno ir pilvo preso funkcines galimybes – ruošti gimdymui, didinti dubens kryžmens ir klubo, dubens ir šlaunikaulio sąnarių paslankumą.

#### 3. Trečiasis nėštumo laikotarpis (26- 32 sav.)

**Tikslas:** palaikyti pilvo preso ir dubens dugno raumenų būklę, stiprinti ilgusius nugaros raumenis, gerinti plaučių ventiliaciją.

#### 4. Ketvirtasis nėštumo laikotarpis (33- 40 sav.)

**Tikslas:** intensyvinti kvėpavimą, ugdyti pilvo preso ir dubens dugno raumenų įtempimo ir atpalaidavimo įgūdžius.

## **Kontraindikacijos mankštai:**

Absoliučios kontraindikacijos:

1. Neteisinga gimdos kaklelio padėtis.
2. Kraujavimas iš makšties.
3. Priešlaikinis placentos pasirodymas.
4. Membranos įtrūkimai: netenkama amniono skysčio prieš gimdymą.
5. Priešlaikinis gimdymas.
6. Nėščiosios diabetas.
7. Gimdos augimo uždelsimas.
8. Sunki astma.
9. Epilepsija.
10. Šlapimo sistemos infekcija.
11. Ūminis karščiavimas.
12. Pūliniai procesai.
13. Lėtinis apendicitas.
14. Sunkios nėštumo toksikozės.

**Informaciją parengė Šeškinės poliklinikos kineziterapeutė Kristina Grinevičienė  
Lytinės ir reprodukcinės sveikatos kabinetas, 2017-10-23**

