

Aktywność fizyczna w ciąży

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca, aby wszystkie kobiety w ciąży i po porodzie, które nie mają przeciwwskazań lekarskich, podejmowały regularną aktywność fizyczną. Powinny one wykonywać ćwiczenia o umiarkowanej intensywności przez co najmniej 150 minut tygodniowo, w tym ćwiczenia aerobowe i wzmacniające mięśnie. Korzystne może być również dodanie ćwiczeń uwzględniających delikatne rozciąganie.

Ćwiczenia aerobowe

Ćwiczenia aerobowe to wszystkie, które sprawiają, że zaczynasz szybciej oddychać, a Twoje serce szybciej bije, np.:

- chodzenie i bieganie
- jazda na rowerze
- pływanie
- jazda na nartach biegowych

Kobiety, które przed zajściem w ciążę regularnie wykonywały ćwiczenia aerobowe o dużej intensywności lub były aktywne fizycznie, mogą kontynuować te zajęcia w okresie ciąży i połogu, jeśli nie ma przeciwwskazań lekarskich.

Zalety aktywności fizycznej w ciąży

WHO uważa, że każda aktywność fizyczna jest lepsza niż żadna oraz że zwiększenie aktywności fizycznej jest niezbędne dla uzyskania optymalnych wyników zdrowotnych.

Zalety dla przyszłej mamy:

- ograniczenie przyrostu masy ciała, co zmniejsza ryzyko wystąpienia cukrzycy ciążowej
- pozytywny wpływ na układ krążenia i układ oddechowy
- zmniejszenie ryzyka wystąpienia stanu przedrzucawkowego
- lepsze przygotowanie fizyczne do porodu
- minimalizowanie lub eliminacja różnego rodzaju dolegliwości: bólu pleców, obrzęków kończyn, żylaków
- skrócenie czasu trwania porodu, szybsze rozwieranie szyjki macicy, zmniejszenie bolesności skurczów partych
- mniejsza częstotliwość powikłań okołoporodowych
- krótszy czas poporodowej hospitalizacji
- redukcja ryzyka depresji poporodowej
- przyspieszenie tempa cofania się ciążowych zmian po porodzie, a więc szybszy powrót do formy

Zalety dla dziecka:

- wyższa punktacja w skali Apgar
- znacznie niższe wskaźniki zachorowalności i umieralności okołoporodowej noworodków
- poprawa przepływu krwi przez macicę i łożysko – lepsze dotlenienie dziecka
- korzystny wpływ regularnej aktywności fizycznej, podejmowanej od pierwszego trymestru ciąży, na wzrost i masę urodzeniową

Konsultacja z lekarzem

Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek aktywności fizycznej w ciąży, należy skonsultować się z lekarzem ginekologiem prowadzącym ciążę. Oceni on, czy wybrany rodzaj i intensywność treningów są w pełni bezpieczne dla Ciebie i rozwijającego się dziecka.

Przeciwwskazania do ćwiczeń w ciąży

Mimo licznych zalet, jakie niesie za sobą trening w ciąży, niekiedy stan zdrowia przyszłej mamy bądź jej dziecka będzie uniemożliwiał lub znacznie ograniczał dostępne formy aktywności fizycznej.

Najczęściej występującymi przeciwwskazaniami do ćwiczeń są:

- poważne choroby serca lub płuc
- niewydolność szyjki macicy
- przedwczesne pęknięcie błon płodowych
- stan przedrzucawkowy i ciążowe nadciśnienie tętnicze
- ryzyko porodu przedwczesnego
- przewlekłe krwawienia z dróg rodnych w II i III trymestrze
- łożysko przodujące po 26. tygodniu ciąży

Wystąpienie tych schorzeń nie zawsze oznacza konieczność rezygnacji ze wszystkich aktywności. Niekiedy lekarz może wyrazić zgodę na najmniej forsujące formy ruchu, np. ćwiczenia oddechowe w ciąży lub trening mięśni dna miednicy.

Bezpieczne formy aktywności w ciąży

Nie wszystkie formy aktywności są polecane podczas ciąży. Najlepsze ćwiczenia to takie, w których nie ma ryzyka upadku albo urazu. Należy unikać ćwiczeń obciążających, a maksymalne tętno powinno wynosić 140 uderzeń na minutę. Zalecanymi rodzajami ruchu są:

- spacer – najbardziej uniwersalna aktywność, niewymagająca specjalistycznego sprzętu czy pomieszczenia
- pływanie – najkorzystniejsza forma ruchu dla ciężarnych o bardzo małym ryzyku przeciężeń i urazów
- aqua aerobik – jeśli z jakiegoś powodu rezygnujesz z pływania
- jazda na rowerze stacjonarnym – zapewnia stabilizację miednicy oraz kręgosłupa w odcinku lędźwiowym
- joga – doskonale rozluźnia całe ciało, a także wzmacnia mięśnie i umożliwia ich rozciągnięcie
- pilates – działa relaksująco, harmonizuje ciało i umysł

- nordic walking – świetnie odciąża stawy kończyn dolnych i wpływa na poprawę stabilizacji ciała
- gimnastyka i fitness dla ciężarnych – połączenie różnych rodzajów treningów

Pamiętaj, by w trakcie ćwiczeń odpowiednio się nawadniać, nie forsować nadmiernie i nie dopuszczać do przegrzania organizmu. Kontroluj także swoje tętno – najlepiej, by mieściło się w granicach 140 uderzeń/min.

Aktywności niewskazane w ciąży

Istnieją także aktywności, których podejmowanie w ciąży jest niewskazane, głównie z powodu narażenia na urazy oraz silne wstrząsy.

Należą do nich w szczególności:

- jazda na nartach i snowboarding
- jazda na rolkach i łyżwiarstwo
- jazda konna
- intensywny trening siłowy
- nurkowanie
- tenis
- sporty kontaktowe, m.in. judo, boks, karate
- sporty ekstremalne
- sporty zespołowe
- wszelkie aktywności wymagające podskoków

Ćwiczenia w ciąży – I trymestr

Najlepsze ćwiczenia w I trymestrze ciąży to: spacery i spokojne marsze, pływanie i joga. Polecane są także różnego rodzaju ćwiczenia oddechowe, relaksacje i medytacje, które można praktykować przez cały okres ciąży. W początkowych tygodniach istnieje ryzyko poronienia, dlatego ostrożnie wprowadzaj nowe formy ruchu i obserwuj reakcje swojego organizmu, a w razie potrzeby skonsultuj się z lekarzem prowadzącym ciążę.

Ćwiczenia w ciąży – II trymestr

Trening dla ciężarnych w II trymestrze może obejmować: jazdę na rowerku stacjonarnym, pływanie, aqua aerobik lub nordic walking. Wszystkie z nich umożliwiają odciążenie stawów, co jest bardzo ważne w momencie, kiedy zaczyna rosnąć ciążowy brzuszec. Warto kontynuować też aktywności podjęte w poprzedzających tygodniach, zwłaszcza spacery, ćwiczenia oddechowe oraz trening mięśni dna miednicy. Do ciężarnych od 14. tygodnia ciąży skierowanych jest także wiele zajęć grupowych: joga, pilates, fitness

i gimnastyka, podczas których wykonuje się niemal wszystkie rodzaje ćwiczeń zalecanych ciężarnym. Pamiętaj, by wybierać wyłącznie zajęcia prowadzone przez wykwalifikowanego instruktora, który ma doświadczenie w pracy z przyszłymi mamami.

Ćwiczenia w ciąży – III trymestr

Ostatni trymestr ciąży to czas, kiedy możesz kontynuować wszystkie aktywności podejmowane we wcześniejszych miesiącach, zwłaszcza te odciążające stawy i kręgosłup. Postaraj się jednak zmniejszyć nieco intensywność treningów i mocniej wsłuchiwać się w potrzeby swojego ciała. Być może konieczna

będzie zmiana aktywności na nieco mniej forsującą. Ćwiczenia przed porodem powinny być spokojne, rozluźniające i relaksacyjne, by przygotować Twoje ciało na wydanie na świat dziecka. Wykonywanie lekkich treningów wzmacniających rozciągnięte mięśnie i rozciągających te skrócone pomoże Ci lepiej znosić trudy ciąży, zredukować dolegliwości bólowe i obrzęki, a także szybciej wrócić do sprawności po porodzie. Wykonuj ćwiczenia na piłce przed porodem – wpływają one na skrócenie czasu rozwierania się szyjki macicy.