

Aktywność fizyczna w ciąży

Wiadomość o ciąży często sprawia, że kobieta radykalnie modyfikuje styl codziennego funkcjonowania, rezygnując też z tych czynności, co do których nie ma medycznych przeciwwskazań. Działa wtedy myślenie „na wszelki wypadek”. Tymczasem coraz częściej eksperci podkreślają, że ciąża to nie choroba i nie musi kojarzyć się z ciągłym leżeniem i tzw. nieprzemęczaniem się. Jaka więc jest prawda o aktywności fizycznej? W jakich przypadkach powinniśmy zapomnieć o nawet najmniejszym wysiłku? Czy są optymalne zalecenia dla kobiet ciężarnych? Na te i inne pytania odpowiada ekspert programu „Zdrowa ONA” dr n. med. Grzegorz Południowski, ginekolog i położnik.

Aktywność fizyczna to bardzo szerokie pojęcie. Gdy pacjentki pytają mnie, czy muszą z czegoś zrezygnować od razu dopytuję o konkretne dyscypliny, które mają na myśli. Ten temat powinien być poruszony czy to przez lekarza, czy przez pacjentkę. Niestety z badania Zdrowa ONA przeprowadzonego na zlecenie producenta preparatu Folik¹ wynika, że tylko ok. 7% kobiet ma zamiar zapytać lekarza o zalecenia dotyczące wysiłku fizycznego w ciąży. To bardzo mało, gdyż warto wyjaśnić, czy można nadal utrzymywać swoją aktywność, czy też musimy ją ograniczyć. W prawidłowo przebiegającej ciąży kobieta powinna być aktywna fizycznie, gdyż to poprawia jej samopoczucie i przygotowuje do wysiłku podczas porodu. Jeżeli mamy zamiar zadbać o swój wygląd to aktywność fizyczna rozwiązuje problem nadwagi po porodzie, „obwisłego brzucha” i nadmiaru tłuszczu na pośladkach i udach. Najlepiej gdy konsultujemy zakres ćwiczeń z instruktorem lub lekarzem. Niestety są również przypadki, w których ciąża jest zagrożona, a co za tym idzie, nawet najmniejszy wysiłek jest przeciwwskazany – **mówi ekspert programu „Zdrowa ONA” dr n. med. Grzegorz Południowski.**



Gdy nie ma przeciwwskazań...

Jeśli po wykonaniu badań i rozmowie z lekarzem nie ma przeciwwskazań do aktywności fizycznej warto poznać najbardziej polecane dla kobiet z brzuszkiem rodzaje wysiłku. Pamiętajmy, że przy każdym z nich trzeba zachować zdrowy rozsądek i się nie przesilać.

Kilka podpowiedzi:

- **Ćwiczenia gimnastyczne i joga.** Stosuj delikatne ćwiczenia gimnastyczne, które poprawią krążenie i pomogą dotlenić Twój organizm. Poza nimi możesz zapisać się na jogę, która pomoże Ci się wyciszyć i popracować nad oddechem, tak istotnym w ciąży.
- **Taniec towarzyski.** Dla tych z nas, które lubią się bardziej ruszać lekarze polecają taniec towarzyski, który pozwala łączyć przyjemne z pożytecznym. Oczywiście nie będzie to latynoska salsa, a raczej spokojny walc.
- **Pływanie i ćwiczenia w wodzie.** Mają one pozytywny wpływ na ciążę. To optymalny rodzaj wysiłku, który nie obciąża kręgosłupa i nie naraża na żadne upadki, skaleczenia czy złamania.

Przykładowe ćwiczenia dla ciężarnych:

Ćwiczenie I

- ✓ Usiądź wygodnie po turecku, wyprostuj plecy.

- ✓ Złóż dłonie na wysokości piersi, przyciśnij je mocno do siebie i powoli podnoś wysoko, nad głowę, mocno się wyciągając.
- ✓ Wytrzymaj tak kilka sekund, pamiętaj o oddechu. Następnie opuść ręce powoli, rozluźnij się. Ćwiczenie relaksuje i, co ważne dla kobiet w ciąży, wzmacnia kręgosłup.

Ćwiczenie II

- ✓ Stań ze złączonymi stopami, ramiona wyciągnij na boki.
- ✓ Zegnij lewą nogę, stopę oprzyj na wewnętrznej części uda prawej nogi.
- ✓ Podnieś ramiona w górę i złóż dłonie. Wytrzymaj kilka sekund, oddychaj głęboko.
- ✓ Opuść nogę, ręce, rozluźnij się. Powtórz to samo na drugą nogę. Ćwiczenie to doskonale wzmacnia mięśnie nóg.

O sporcie w ciąży nie może być mowy, gdy...

Są sytuacje, w których jakakolwiek aktywność fizyczna w ciąży może zagrozić dziecku. O jakich sytuacjach mowa?

- **Ciąża zagrożona** – zdarza się, że lekarze nakazują wówczas tylko leżenie.
- **Ciąża bliźniacza** – to dużo większe obciążenie dla organizmu kobiety niż jedno dziecko. Dla bezpieczeństwa lepiej unikać wzmożonego wysiłku fizycznego, zastępując ćwiczenia spacerami.
- **Wcześniejsze poronienia** – kobiety, którym dotychczas zdarzyło się poronienie nie powinny uprawiać w czasie ciąży intensywnych ćwiczeń i ograniczyć wysiłek. W tym przypadku należy szczegółowo omówić z lekarzem plany dotyczące aktywności.
- **Zagrożenie wcześniejszym porodem** – jeśli lekarz widzi możliwość przedwczesnego rozwiązania dla bezpieczeństwa płodu i matki może zakazać dodatkowego ruchu.
- **Choroby serca i płuc** – wykluczają one aktywność fizyczną, z powodu mniejszej tolerancji wysiłku i możliwości powikłań zakrzepowo-zatorowych i nasilenia objawów tych schorzeń.

Co stwarza niebezpieczeństwo?

Lekarze dla aktywności fizycznej w ciąży mówią TAK, o ile oczywiście nie pojawia się żadne z powyższych przeciwwskazań. Jest kilka rzeczy, o których trzeba zapomnieć, a są to sporty ekstremalne, takie jak na przykład skoki na bungee. Jazda na desce snowboardowej, nartach oraz rowerze, a również jazda konna stwarzają duże niebezpieczeństwo przewrócenia się bądź upadku z wysokości.

ⁱ Badanie przeprowadzone w ramach programu „Zdrowa ONA” na zlecenie producenta preparatu Folik przez agencję SW Research w dniach 12-21.08.2013 metodą internetowych zestandaryzowanych wywiadów kwestionariuszowych (CAWI). W badaniu udział wzięło 600 kobiet w wieku 18-40 lat, w tym 318 wywiadów zrealizowano z kobietami, które planują ciążę, 164 z kobietami będącymi w ciąży oraz 185 wywiadów z matkami, które urodziły dziecko w ciągu ostatnich 12 miesięcy. Powyższe kategorie nie były rozłączne, tj. w próbie znalazły się kobiety, które należały do kilku wymienionych grup.