



Pomoc
kobietom
w ciąży

Interreg
Lietuva-Polska
Europejski Fundusz Rozwoju Regionalnego



AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA W CIĄŻY

Dla każdej kobiety ciąża jest ogromnym obciążeniem fizycznym, a wysiłek przy porodzie jest często porównywany do wysiłku poniesionego podczas biegu maratońskiego. Dlatego też bardzo ważne jest odpowiednie przygotowanie organizmu do tak wielkiego wyczynu. Jak możemy to zrobić? Oczywiście ćwicząc systematycznie przez cały okres ciąży.

W ciągu 9 miesięcy w organizmie kobiety zachodzą ogromne zmiany. Przyrost wagi obciąża kręgosłup i stawy. Płuca i inne narządy wewnętrzne są ściskane przez rozrastającą się macicę, co znacznie upośledza ich działanie. Serce musi przepompować większą ilość krwi, a skóra ulega rozciągnięciu często ponad swoje możliwości.

Aktywność fizyczna w ciąży pomaga w złagodzeniu dolegliwości takich jak bóle pleców, zaparcia, obrzęki, poprawia sprawność fizyczną, samopoczucie i kondycję psychiczną. Aktywna mama lepiej śpi, ma lepszy apetyt i trawienie. Ponadto ćwiczenia przygotowują mięśnie krocza i miednicy do porodu.

Pływanie. Numerem jeden dla każdej kobiety w ciąży powinno być pływanie. Nie trzeba wcale posiadać umiejętności doskonałego pływania, wystarczy leżeć na wodzie i relaksować się. Można również skorzystać z przygotowanych zajęć przez pływalnie: aqua aerobic, ćwiczenia relaksujące, ćwiczenia rozciągające, pływanie lecznicze itp. Pływanie jest odpowiednie dla kobiet w każdym okresie ciąży, jednak należy się upewnić, że woda jest czysta. W innym przypadku może dojść do niechcianych infekcji.

Jogging. Ciąża to nie powód by zrezygnować z biegania. Możesz biegać nawet do 9. miesiąca ciąży jeśli lekarz nie widzi przeciwwskazań, a ty czujesz się dobrze. **UWAGA:** Natychmiast przerwij trening gdy:

- serce zaczyna za szybko bić, pojawiają się duszności, krwawienie, ból głowy, czujesz nieprzyjemne skurcze.
- jeżeli wstajesz rano i czujesz osłabienie – zrezygnuj z biegania.
- nie doprowadzają do przegrzania oraz wychłodzenia organizmu.

Spacery. Jeśli nie jesteś przekonana do żadnego sportu, zacznij od spacerów. Codziennie spacery wzmocnią mięśnie, a przy tym są relaksujące i przyjemne. Spacer dotlenia nie tylko matkę, ale i dziecko, poprawia krążenie krwi i wzmacnia cały organizm.

Aerobik. To kolejny sposób na aktywność ruchową przyszłej mamy. Aerobik stymuluje pracę serca, płuc i mięśni, poprawia cyrkulację krwi, dostarcza tlen do poszczególnych części ciała matki oraz do rozwijającego się dziecka. Ćwiczenia z aerobiku zapobiegają bólom pleców i wzmacniają je.

Joga w ciąży może być uprawiana nie tylko przez kobiety, które już wcześniej ją praktykowały, ale i nowicjuszek w tej dziedzinie. Ćwiczenia jogi przynoszą przyszłym mamom wiele korzyści: pozwalają wyćwiczyć oddech, zrelaksować się, rozciągnąć mięśnie i odpowiednio przygotować do porodu. Jogę w ciąży zaleca się uprawiać od II trymestru aż do rozwiązania.

Zapraszamy do odwiedzenia podstrony <http://opiekaprenatalna.szpital.suwalki.pl/> oraz profili na: facebooku POMOC KOBIECIOM W CIĄŻY i na Twitter PomocKobietomWCiąży. Zarówno na podstronie oraz na tych profilach można znaleźć informacje, gdzie się zwrócić o pomoc i jak dbać o zdrowie swoje i dziecka w ciąży.

**Biuro Projektu w Suwałkach: Szpital Wojewódzki w Suwałkach
ul. Szpitalna 60, tel. 87 562 94 37, 87 562 95 32.**