

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca minimum 30 minut ćwiczeń dziennie dla kobiet spodziewających się dziecka. Jednak ta zasada nie dotyczy wszystkich kobiet w ciąży. Są takie, które zgodnie z zaleceniem ginekologa spędzą prawie 9 miesięcy w pozycji leżącej (co tylko pozornie wydaje się atrakcyjne), innym zaś lekarz prowadzący ciążę pozwoli przebiec maraton. Przeczytaj, skąd biorą się takie rozbieżności w zaleceniach i jakie dyscypliny sportu są bezpieczne dla przyszłych mam.

Pod rękę z medycyną

Decyzję co do aktywności w ciąży podejmuj w porozumieniu z lekarzem: on obiektywnie oceni stan twego zdrowia, wyniki badań i aktualną wydolność fizyczną. Wskazane może się okazać ograniczenie na pewien czas wysiłku (np. w pierwszym trymestrze, gdy tworzą się najważniejsze struktury płodu, a ryzyko poronienia jest największe). Przeciwwskazaniem do uprawiania w ciąży sportu jest też duża niedokrwistość, nadciśnienie, cukrzyca, infekcje, ciąża bliźniacza, wcześniejsze poronienia. Istotny jest również dotychczasowy tryb życia młodej mamy. Jeśli do tej pory ćwiczyłaś trzy razy w tygodniu co najmniej przez godzinę, to kontynuowanie aktywności nie będzie dla ciała dużym obciążeniem. Możliwe jednak, że konieczne będą modyfikacje

Alarm!

Natychmiast przerwij ćwiczenia i skontaktuj się z lekarzem, jeśli będąc w ciąży, poczujesz lub zauważysz:

- ból (szczególnie w obrębie brzucha)
- krwawienie z dróg rodnych
- skurcze macicy (zwłaszcza gdy nie ustają kwadrans po treningu)
- wyciek płynu z pochwy (może sugerować pęknięcie błon płodowych)
- brak ruchów dziecka (w ciągu 30 min od zakończenia treningu)
- uporczywe bóle głowy
- kołatanie serca i/lub duszności utrzymujące się po 15-minutowym odpoczynku po ćwiczeniach.



Ciąża w ruchu

Właśnie osiągnęłaś szczyt życiowej formy, gdy na teście ciążowym pojawiły się dwie kreski? Nie żegnaj się z miejsca ze sportem – przeciwnie: porzucanie dawnej aktywności może być wręcz niewskazane!

TEKST Joanna Karwat / Babyonline.pl
KONSULTACJA lek. med. Tomasz Leonowicz, ginekolog
położnik i seksuolog, ginekologia.waw.pl



Zeskanuj i dowiedz się, czy w ciąży można jechać w góry?

niektórych ćwiczeń lub zmiana dyscypliny. Jeśli natomiast, przyszła mamgo, nie byłaś wcześniej aktywna, a ciąża przebiega prawidłowo, to dla własnego (i dziecka też!) zdrowia zacznij się więcej ruszać.

Bat na dolegliwości

Tylko 17% kobiet wskazuje sport i umiarkowaną aktywność fizyczną, np. gimnastykę dla ciężarnych, jako formę spędzania wolnego czasu w oczekiwaniu na dziecko (badanie TNS OBOP „Polka w ciąży”). Wielka szkoda, bo ruch pozwala uniknąć wielu dolegliwości, które trapią przyszłe mamy.

Sport to dobre antidotum na wzdęcia, zaparcia, obrzęki, skurcze łydek, mdłości i zgagę. Udowodniono też naukowo, że aktywność zmniejsza ryzyko pojawienia się cukrzycy ciążowej. Wzmocnienie mięśni pomaga lepiej znosić nieuchronny przyrost wagi (mniej dokuczają bóle kręgosłupa i kolan), poród drogami natury przebiega sprawniej i szybciej wraca się potem do formy. Specjaliści stwierdzili, że dzieci kobiet, które ćwiczyły w trakcie ciąży, rodzą się zdrowsze i silniejsze (mają więcej punktów w skali Apgar), i wydają się mniej skłonne do tycia jako dorośli.



Jest w czym wybierać!

Zanim zaszłaś w ciążę, nie byłaś szczególnie aktywna? Zacznij od spokojnych kilkuminutowych ćwiczeń raz dziennie (wykonuj tyle samo powtórzeń na lewą i prawą stronę!) i co tydzień wydłużaj je o 5 minut. Idealne dla początkujących są marsze, pływanie, joga, pilates, aqua fitness. W klubach są zajęcia dla kobiet w ciąży - bądź przygotowana na to, że instruktor poprosi cię o zaświadczenie lekarskie ze zgodą na twój udział w ćwiczeniach. **Wieleletnie fanki biegania mogą (za zgodą lekarza) kontynuować swoją pasję, ale raczej w wersji light, czyli bez zadyszki (by w trakcie biegu móc swobodnie rozmawiać).** Wybieraj w miarę równe nawierzchnie, bo łatwiej teraz skre-



lek. med. **TOMASZ LEONOWICZ**

PROWADZI PRAKTYKĘ LEKARSKĄ
W ZAKRESIE GINEKOLOGII, POŁOŻNICTWA
I DIAGNOSTYKI USG;

zajmuje się m.in. pacjentkami
z wulwodynią (zespołami bólowymi
sromu), pochwicą i związkami
nieskonsumowanymi

Umiar + rozsądek!

Kilka lat temu przeraziła mnie informacja o Amber Miller - kobiecie, która przebiegła maraton w 39. tygodniu ciąży, po czym od razu pojechała na porodówkę i urodziła (zdrową na szczęście) córeczkę. Był to jej kolejny „ciążowy” maraton, tyle że na prośbę lekarza połowę dystansu przeszła zamiast bieć. W mojej opinii to było jednak zbyt ryzykowne, szczególnie w wypadku amatorki. Wiem, że kobiety, które zawodowo zajmują się sportem, są w stanie intensywnie trenować w ciąży. Brytyjska biegaczka długodystansowa Paula Radcliffe trenowała aż do ósmego miesiąca, a Polka Anna Jakubczak biegła do szóstego miesiąca. Ale to wyjątki! Swojej wysportowanej pacjentce w niepowiklanej ciąży pozwoliłbym na krótsze dystanse (do 10 km) i tylko do końca drugiego trymestru ciąży.

cić nogę lub upaść - w ciąży wzrasta poziom hormonu relaksyny, która rozluźnia nieco mięśnie, ścięgna, więzadła i stawy. Uwielbiasz jazdę na rowerze? Przesiądź się lepiej na dwa kółka w wersji stacjonarnej (tak będzie bezpieczniej dla ciebie i dziecka). Jeśli przed ciążą chodziłaś na siłownię, nie musisz z niej rezygnować. Wystarczy, że zmodyfikujesz ćwiczenia i liczbę powtórzeń, stosownie do zaawansowania ciąży - oczywiście pod okiem instruktora. **To nie jest czas na budowanie masy mięśniowej, skup się raczej na wzmocnieniu nóg i rąk. Bicepsy i mocne uda bardzo się przydadzą, gdy twój „słodki ciężar” przyjdzie już na świat :)** Znako- mitym wyborem jest nordic walking - to bezpieczna, naturalna forma ruchu angażująca aż 85% mięśni całego ciała. Na liście zakazanych sportów są sztuki walki, jazda na nartach, gry zespołowe (zbyt duże ryzyko urazu), większość lekarzy odradza też nurkowanie i jazdę konna. █

NR 1 W POLSCE! NAJPOPULARNIEJSZY MAGAZYN DLA RODZICÓW



W NAJNOWSZYM WYDANIU „MAMO, TO JA”

Edukacyjne puzzle dla najmłodszych.
Dwa rodzaje do wyboru w promocyjnej cenie!
Tylko u nas limitowana seria CzuCzu.



SZUKAJ W KIOSKACH