

# Ruch receptą na dobry poród. Świadoma Mama

POŁOŻNA ALEKSANDRA KONARSKA

1. Jakie mogą być te formy aktywności w ciąży?  
-spacer, joga, basen, pilates, rowerek stacjonarny, aqua aerobik, zajęcia ruchowe dedykowane dla ciężarnych
2. Czy spacer albo uprawianie seksu też uznaje się za ruch w ciąży w tych rekomendacjach czy muszą to być jakieś konkretne ćwiczenia?  
-zalecany jest oczywiście spacer lecz powinien on trwać chociaż 30 min
3. Czy można jeździć w ciąży na rowerku biegowym stacjonarnym w domu?  
-tak :)
4. Jakie ćwiczenia, pozycje, oprócz tych wymagających leżenia na brzuchu, są niewskazane dla kobiet w ciąży?  
-wszystkie uciskające brzuch, powodujące nadmierne wstrząsy oraz sporty urazogenne jak jazda konno, na łyżwach, na rowerze klasycznym itp
5. Kiedy po cięciu cesarskim można wrócić do aktywności fizycznej? Po położu czy poczekać dłużej?  
-delikatne ćwiczenia tj.oddechowe, rozciągające, spacer, joga są możliwe już w położu. Jednak intensywniejszy wysiłek fizyczny – biegi lub też podnoszenie ciężarów zalecane są po okresie położu (po 6 tyg).
6. Jeśli chodzi o skrócona szyjkę, czy jest możliwe podjęcie jakiejś aktywności w momencie, gdy długość szyjki zatrzymała się na około 3 cm?  
-zalecana jest kontrola lekarska oraz jego decyzja i zgoda adekwatna do sytuacji położniczej pacjentki do podejmowania intensywniejszego wysiłku
7. Czy taniec jest wskazany dla kobiet w ciąży?  
-jak najbardziej tak
8. Tak około ilu minutowe spacer, w ciąży są wskazane? Czy chodzenie np. pod górke jest przeciwwskazane?  
-minimum 30 min, nie ma przeciwwskazań do chodzenia pod górę
9. Czy można jakoś w ciąży wzmacniać ramiona? Teraz po kilku miesiącach po porodzie myślę sobie, że może trzeba było...  
-jak najbardziej zalecane są ćwiczenia wzmacniające, które pomogą też podczas opieki nad noworodkiem i wzmocnią matkę po porodzie

Położna Aleksandra Konarska  
Doradca Noszenia Dzieci w Chustach i  
Nosidłach Miękkich, Instruktor Treningu  
Medycznego

Facebook: W Bocianich Skrzydłach  
Instagram: w\_bocianich\_skrzydłach