

Dlaczego warto ćwiczyć w ciąży?

Warto ćwiczyć w trakcie ciąży, ponieważ aktywność fizyczna

- poprawia się funkcjonowanie układu krążenia i układu oddechowego, co zwiększa tolerancję na wysiłek i ułatwia poród
- zwiększa się przepływ krwi przez macicę i łożysko, co pozytywnie wpływa na rozwój płodu,
- przyspiesza przemiana materii, co ma wpływ na niższy przyrost masy ciała - szybciej wracasz także do formy po porodzie,
- uelastyczniają się stawy, wzmacniają mięśnie utrzymujące brzuch, mięśnie przykręgosłupowe,
- trening przeciwdziała rozstępom skóry, działa przeciwżylakowo i przeciwobrzękowo,
- poprawia wygląd skóry i przeciwdziała powstawaniu rozstępów,
- ćwiczenia niwelują ból pleców,
- poprawia się gospodarka cukrowa
- dzieci mam aktywnych w ciąży mają zazwyczaj wyższą punktację w skali Apgar, niższe wskaźniki zachorowalności i umieralności, są spokojniejsze i mają mniejszą skłonność do kolki.

Jakie ćwiczenia wybierać w ciąży?

Nordic walking, spacer, marsz, jazda na rowerze stacjonarnym, pływanie, zajęcia dedykowane kobietom w ciąży - pilates dla kobiet w ciąży, joga dla kobiet w ciąży, gimnastyka dla kobiet w ciąży,

Jak często ćwiczyć w ciąży?

Ekspert zalecają, aby ćwiczyć ok 30 minut dziennie, najlepiej codziennie lub tak często jak to tylko możliwe. (Oczywiście jeśli nie ma żadnych przeciwwskazań do ćwiczeń a sama ciąża przebiega prawidłowo,

Czy w zależności od trymestru ćwiczenia się zmieniają?

Tak, w zależności od trymestru charakter ćwiczeń się zmienia.

Pierwszy trymestr

Jeśli nie byłaś aktywna przez ciążę poczekaj z ćwiczeniami do ukończenia 12-13 tygodnia. Jeśli byłaś aktywna przed ciążą możesz to kontynuować, ale lepiej odstawić ciężkie treningi i aktywności. Uważaj na tętno - nie powinno podczas treningu być za wysokie. Wszelkie treningi na nogi i ręce - jak najbardziej są wskazane, delikatniejsze kardio też. Stretching, pilates, joga - jak najbardziej.

Drugi trymestr.

Warto zainteresować się mięśniami dna miednicy. Kontynuuj aktywność fizyczna - pływanie, nordic walking, pilates, joga stretching, ćwiczenia oddechowe, relaksacja.

Trzeba również zmniejszyć intensywność treningów do takiego poziomu, który pozwala na swobodną rozmowę.

Trzeci trymestr.

Należy jeszcze bardziej obniżyć intensywność treningu oraz położyć większy nacisk na relaksację i rozluźnianie oraz ćwiczenia oddechowe. Pozycje wertykalne, ćwiczenia oddechowe, relaksacja mięśni dna miednicy, treningi relaksacyjne, joga dla kobiet w ciąży - bardzo spokojna praktyka.

Jakie ćwiczenia w ciąży są w pełni bezpieczne?

Nordic walking, spacer, marsz, jazda na rowerze stacjonarnym, pływanie, zajęcia dedykowane kobietom w ciąży - pilates dla kobiet w ciąży, joga dla kobiet w ciąży, gimnastyka dla kobiet w ciąży, stretching dla kobiet w ciąży.

W pełni bezpieczne są ćwiczenia dedykowane kobietom w ciąży, oczywiście jeśli nie ma żadnych przeciwwskazań ze strony lekarza prowadzącego a ciąża przebiega prawidłowo.

Podczas ćwiczeń:

- pij w trakcie dużo wody
- uważaj na tętno (przyjmuje się, że nie powinno przekraczać 140 uderzeń/min),
- nie rób brzuszków ani planków,
- nie rób ćwiczeń w leżeniu na brzuchu od drugiego trymestru,
- zalecane ćwiczenia to te w leżeniu bokiem, w klęku podpartym, na piłce w pozycji siedzącej,
- jeśli czujesz, że serce mocno przyśpiesza podczas ćwiczeń, robi ci się słabo, boli cię podbrzusze - zakończ trening - odpocznij
- słuchaj siebie i swojego ciała, ćwicz na tyle na ile pozwala Ci twoje ciało w danym momencie

Czy od początku ciąży można ćwiczyć czy dopiero po określonym tygodniu?

Mniej aktywne kobiety, które do tej pory prowadziły raczej kanapowy tryb życia niech wstrzymają się z ćwiczeniami do ukończenia 12. tygodnia ciąży. Te, które regularnie ćwiczyły przed ciążą - mogą kontynuować ćwiczenia, jednak zwalniając trochę tempo i obserwując własny organizm.

Jakich sportów/ćwiczeń powinno się unikać?

Rezygnujemy ze wszelkich aktywności zwiększających ryzyko urazu, wymagające dużego wysiłku fizycznego, nagłych zmian kierunku ruchu, a w szczególności: sporty ekstremalne, dynamiczne kardio, trening interwałowy, trening na dużych ciężarach, jazda konna, szybka jazda na rowerze, surfing, nurkowanie, ćwiczenia uruchamiające tłocznnię brzuszną (tzw. brzuszki i inne ćwiczenia na mięśnie proste brzucha, martwy ciąg), podskoki.

Jaki są przeciwwskazania do ćwiczeń?

Przeciwwskazaniami do ćwiczeń są m.in.:

- ciąża zagrożona,
- skracająca się szyjka,
- łożysko przodujące,
- poronienia w wywiadzie,
- plamienia i krwawienia w trakcie ciąży,
- nadciśnienie tętnicze,
- ciąża wielopłodowa.

Z tego też powodu najlepiej zawsze porozmawiać na ten temat z lekarzem ginekologiem, aby wyraził on zgodę na ćwiczenia. Co ciekawe, w niektórych sytuacjach np. gdy kobieta choruje na cukrzycę ciążarnych, odpowiednio dobrane ćwiczenia wpływają na poprawę wyników, w tym przypadku- normalizację glikemii. Przyszłym mamom zaleca się aktywności fizyczne takie jak: marsz, pływanie czy joga.