

# **WPŁYW ĆWICZEŃ NA ORGANIZM KOBIET W CIĄŻY**

**Regularny wysiłek fizyczny u ciężarnych usprawnia układ oddechowy i krążenia, przez co Kobiety łatwiej znoszą ciążę.**

*W trakcie ćwiczeń zwiększa się przepływ krwi przez macicę i łożysko, co pozytywnie wpływa na rozwój płodu. Rzadziej występują takie problemy jak:*

*przedwczesny poród, przenoszenie ciąży czy nieprawidłowe ułożenie płodu.*

*Dodatkową korzyścią płynącą z systematycznego treningu jest przyspieszenie przemiany materii. Kobiety mniej przybierają na wadze i nie mają problemów z otyłością po porodzie. Rzadziej też pojawiają się rozstępy na brzuchu.*

*Stwierdzono również, że regularny wysiłek pozytywnie oddziałuje na psychikę. Daje pewność siebie oraz zmniejsza lęk przed porodem. Aby zobrazować jak wielkim wysiłkiem jest poród, przyrównajmy go do marszu z prędkością 4- 5 km/ h, gdyż dokładnie taki sam jest wydatek energetyczny podczas 1 min jego trwania, czyli 2, 3 kcal. Biorąc pod uwagę średnią długość porodu czyli ok. 7-8 h, wysiłek jest porównywalny z tym, jaki włożylibyśmy do pokonania drogi o długości 35-40 km bez odpoczynku! Tylko regularny wysiłek może przygotować Kobiety do tego „maratońskiego dystansu”.*

## **Czy aktywność fizyczna może zaszkodzić dziecku?**

*Nie, wręcz przeciwnie. Stwierdzono, że noworodki, których matki ćwiczyły w okresie ciąży, osiągają wyższą punktację wg skali Apgar w stosunku do noworodków kobiet nieaktywnych fizycznie, poza tym dużo rzadziej chorują. Oczywiście, ważne jest, by trening był odpowiednio dobrany. Należy unikać m.in. ćwiczeń wymagających podskoków i gwałtownych ruchów, zwłaszcza w trzecim trymestrze ciąży. Wysiłek nie może być też zbyt intensywny. Tętno podczas treningu nie powinno przekraczać 140 uderzeń na minutę. Kiedy brzuszek przyszłej mamy staje się już widoczny, trzeba zrezygnować z pozycji leżenia na brzuchu i ograniczyć ćwiczenia wzmacniające mięsień prosty brzucha.*

## **Czy każda przyszła mama może ćwiczyć?**

*U zdrowej kobiety w ciąży fizjologicznej, nie ma przeciwwskazań do wykonywania ćwiczeń fizycznych. Przeszkodą mogą być np. krwawienia, silna anemia, nadciśnienie, cukrzyca, infekcje czy ciąża mnoga. Zanim przyszła mama zdecyduje się na trening, powinna zapytać o zgodę lekarza prowadzącego ciążę.*

*Ważne jest, aby kobieta była aktywna fizycznie także zanim zaszła w ciążę. Przyszłe mamy regularnie ćwiczące mogą kontynuować trening, jedynie powinny zmniejszyć jego intensywność i wprowadzić ćwiczenia przygotowujące do porodu.*

*Kobietom, które podejmują aktywność dopiero w momencie gdy spodziewają się dziecka, proponuje się ćwiczenia o małej intensywności, nie wcześniej niż w 4, 6 miesiącu ciąży. Zalecane jest też ograniczenie treningu w ostatnim miesiącu przed porodem.*

*mgr Paulina Głowacka  
www.leczenieruchem.pl*