



Mama fit – dlaczego nie?

Zakładając, że prawidłowa, niezagrożona ciąża jest fizjologicznym okresem w życiu kobiety, można wyciągnąć wniosek, że nie ma potrzeby w specjalny sposób zmieniać trybu życia. Jednak każda przyszła mama podświadomie zaczyna zdrowiej się odżywiać, stara się również więcej czasu poświęcać na relaks, zarówno psychiczny, jak i fizyczny. Coraz więcej mam decyduje się też na gimnastykę.

Same zalety

Biorąc pod uwagę mało aktywny charakter pracy zawodowej większości kobiet, ginekolodzy coraz częściej zalecają przyszłym mamom systematyczną formę ruchu. Odpowiednio dobrane ćwiczenia poprawiają samopoczucie, przygotowują do porodu i dobroczynnie działają na dziecko.

Kiedy startujemy

Najlepiej rozpocząć je po 10 tygodniu ciąży, gdy miną pierwsze, mało przyjemne objawy ciąży (nudności, senność, bóle głowy), które niestety dotyczą większość przyszłych mam. Po ich ustąpieniu wraca chęć aktywniejszego trybu życia i jeżeli wszystko przebiega fizjologicznie, można ćwiczyć do samego rozwiązania. Część kobiet przed zajściem w ciążę chodziła na różnego rodzaju zajęcia sportowe i źle się czuje bez dodatkowego ruchu podczas 9 miesięcy. O gimnastyce myślą też kobiety, które przed ciążą prowadziły tzw. kanapowy styl życia. Wszystko to w pewien sposób wyjaśnia coraz większą popularność gimnastyki dla kobiet w ciąży i po porodzie.

Jeśli chcesz aktywnie spędzić ciążę, masz do dyspozycji:

- spacer
- nordic-walking
- ćwiczenia w domu
- gimnastykę w wodzie
- gimnastykę dla kobiet w ciąży
- pilates w ciąży
- jogę w ciąży
- taniec brzucha
- tai-chi
- jazdę na stacjonarnym rowerku.



Fot. Studio zdrowia



Fot. Studio zdrowia



Fot. Studio zdrowia

W czasie zajęć dla ciężarnych ćwiczenia powinny być dobrane w taki sposób, by wzmacniać mięśnie i poprawiać kondycję, ale przede wszystkim nie szkodzić przyszłej mamie ani dziecku.

Tego rodzaju zajęcia to również czas na miłe spotkania z innymi przyszłymi mamami oraz możliwość porozmawiania na tematy okołociążowe i niemowlęce.

Jak wyglądają

Zajęcia dla kobiet w ciąży prowadzone są w umiarkowanym tempie i obciążeniu. Powinny one uwzględniać:

- elementy wzmacniające mięśnie – profilaktyka bólów stawowych
- ćwiczenia krążeniowe – profilaktyka obrzękowa
- ćwiczenia oddechowe w celu dotlenienia mamy i dziecka
- ćwiczenia rozciągające.

Oczywiście, nie każdy rodzaj wysiłku fizycznego jest wskazany dla przyszłych mam. Trening powinien być stosownie dobrany. Wyklucza się m.in. ćwiczenia wymagające

Same dobre strony

Ćwiczenia dla kobiet w ciąży mają praktycznie same zalety, najważniejsze z nich to:

- zapobieganie nadmiernej nadwadze
- profilaktyka/leczenie dolegliwości bólowych pleców
- zwiększanie wydolność fizycznej niezbędnej przy porodzie
- aktywne przygotowywanie do urodzenia dziecka (techniki oddechowe, nauka przyjmowania pozycji aktywnych, ćwiczenie mięśni Kegla)
- pozytywny wpływ na stan skóry (m.in. przeciwdziałają powstawaniu rozstępów oraz cellulitu).

podskoków i gwałtownych ruchów. Wysiłek nie może być też zbyt intensywny. Tętno osoby ćwiczącej podczas treningu nie powinno przekraczać 140 uderzeń na minutę. Przyszła mama nie może też po zajęciach wychodzić zmęczona.

Uwaga! Przed przystąpieniem do ćwiczeń lekarz prowadzący ciążę powinien wydać zgodę na udział w zajęciach.

Agnieszka Grochowska
Studio Zdrowia w Warszawie www.studiozdrowia.waw.pl