

W czasie ciąży kobieta przybiera na wadze średnio 11-15 kilogramów. Zdarza się jednak często, że tyjemy o wiele więcej i wtedy po porodzie powrót do dawnej figury jest trudniejszy.

Przy nadwadze, obok lekkostrawnej diety najważniejsza jest aktywność fizyczna. Dlatego tak popularna stała się gimnastyka dla kobiet w ciąży i po porodzie.

W czasie zajęć dla ciężarnych ćwiczenia są tak dobrane, aby wzmacniać mięśnie i poprawiać kondycję w celu:

- zapobiegania nadmiernej nadwadze
- jako profilaktyka /leczenie dolegliwości bólowych pleców
- w celu zwiększenia wydolności fizycznej tak potrzebnej do porodu
- jako aktywne przygotowanie do urodzenia dziecka (techniki oddechowe, nauka przyjmowania pozycji aktywnych, ćwiczenie mięśni Kegla)

Po porodzie dochodzenie do formy to bardzo indywidualna sprawa. Nie u każdej kobiety trwa to tylko książkowe sześć tygodni. Wówczas zaleca się gimnastykę poporodową (po porodzie fizjologicznym po 4-ch tygodniach, po cesarskim cięciu po 6-ściu tygodniach).

Przed przystąpieniem do ćwiczeń obowiązkowo należy sprawdzić stan mięśni brzucha, czy nie ma rozejścia mięśnia prostego brzucha (może to sprawdzić położna, lekarz, fizjoterapeuta).

Wynik tego badania warunkuje jaki stopień zaawansowania ćwiczeń możemy zastosować.

Zaleca się gimnastykę dwa razy w tygodniu.

W czasie ćwiczeń wzmacnia się:

- okolice pleców, jako forma profilaktyki/odciążenia mięśni grzbietu
- mięśnie Kegla, które w czasie porodu fizjologicznego ulegają bardzo mocnemu rozciągnięciu.

Zaleca się treningi kondycyjne. Bardzo ważne są również ćwiczenia rozciągające. Wszystkie działania mają na celu zlikwidowanie nadwagi i szybki powrót do formy.

Część ćwiczeń można wykonywać z dzieckiem.

Na przykład położyć się na plecach nogami zgiętymi, dziecko położyć sobie w poprzek brzucha. Jedną rękę kładziesz na kark, drugą trzymasz dziecko. Wykonujemy brzuszki, czyli skony odrywając barki i głowę do góry.

Trzeba pamiętać, że jeśli karmisz jeszcze piersią treningi nie powinny być zbyt forsowne.

Może się zdarzyć, że dopiero po odstawieniu dziecka od piersi kilogramy wracają do normy.

Może być również tak, że w czasie karmienia metabolizm jest tak wysoki, że już po krótkim czasie waga jest o wiele mniejsza niż przed zajściem w ciążę. W takiej sytuacji gimnastyka poporodowa jest wskazana w celu wzmacniania mięśni.

mgr rehabilitacji Agnieszka Grochowska

Studio Zdrowia

www.studiozdrowia.hbz.pl