

# Dziewięć aktywnych miesięcy

O korzyściach płynących z aktywności fizycznej przed, w trakcie i po ciąży mówi fizjoterapeutka z Centrum Fizjoterapii i Rekreacji Ruchowej „FitFi” w Mikołowie, Izabela Strzelec



## **Dlaczego warto aktywnie przygotować się do porodu?**

Średni koszt energetyczny porodu to 2,3 kcal/min, a średni czas trwania porodu to 7–10 godzin. Wynika z tego, że poród kosztuje kobietę tyle energii, co 42-kilometrowy maraton! A przecież nie możemy wziąć udziału w maratonie bez przygotowania.

## **Kiedy należy zacząć?**

Najlepiej ćwiczyć przez cały czas, a w ciąży kontynuować ćwiczenia. Jeśli wcześniej nie ćwiczyliśmy, planując zajście w ciążę, zacznijmy od razu. Aktywność ruchowa powoduje, że mamy lepszą tolerancję wysiłku, a poród, jak wspominałam, jest ogromnym wysiłkiem.

## **A jeśli nie miałyśmy czasu na przygotowanie się do ciąży?**

Nie wpadajmy w panikę. Zacząć ćwiczyć możemy w każdym tygodniu ciąży, pod warunkiem, że przebiega ona fizjologicznie, prawidłowo i lekarz prowadzący ciążę wyraził zgodę na udział w takich zajęciach. Ważne też jest samopoczucie; jeśli kobieta w ciąży źle się czuje, ma mdłości, lepiej, żeby poczekała z ćwiczeniami.

## **Jaki wpływ na organizm kobiety w ciąży ma ruch?**

Ruch poprawia funkcjonowanie układu krążenia, dlatego przepływ krwi przez macicę i łożysko zwiększa się, przez co płód jest lepiej dotleniony. Ruch pomaga regulować przemianę materii, dlatego kobiety nie przybierają drastycznie na wadze, a po porodzie łatwiej im wrócić do wagi sprzed ciąży. Rzadziej też narzekają na rozstępy na skórze. Ćwicząc polepszamy sprawność układu oddechowego. U kobiet w ciąży ważne jest opanowanie umiejętności oddychania przeponą. Podczas porodu kobieta spina się i wstrzymuje oddech, więc aby dziecko było dotlenione przez całą akcję porodową, przyszła mama musi nauczyć się oddychać przeponą.

## **Jakie jeszcze korzyści wynikają z aktywności fizycznej dla kobiety ciężarnej?**

Ruch pozytywnie oddziałuje na rozwój płodu. U kobiet dbających o dobrą kondycję rzadziej obserwuje się nieprawidłowe ułożenie płodu lub poród przedwczesny. Sam poród jest krótszy, rozwarcie szyjki macicy następuje szybciej, a kobiety odczuwają mniejszą bolesność skurczów partych. Poprzez lepsze ukrwienie gruczołów piersiowych szybciej pojawia się laktacja i trwa dłużej niż u kobiet niećwiczących.

## **Jakie ćwiczenia powinna wybrać przyszła mama?**

Najlepsze będą te formy aktywności, które mają wolne tempo i umiarko-

waną intensywność. Jeśli wcześniej nie ćwiczyłyśmy, zaczniemy powoli od łatwych ćwiczeń i niewielkiej liczby powtórzeń. Polecam ćwiczenia ogólnokondycyjne i te wzmacniające mięśnie dna miednicy małej. Ważny jest stretching, czyli rząciąganie, które przygotowuje mięśnie i więzadła miednicy do porodu. Podczas ćwiczeń należy zwracać uwagę na prawidłową postawę ciała – u kobiet w ciąży środek ciężkości ciała jest przesunięty do przodu, przez co delikatnie zachwiana jest równowaga. Trening powinien zawierać ćwiczenia balansu. Dobrą alternatywą będzie też spacer, Nordic Walking, basen czy joga dla kobiet w ciąży. Najlepiej, aby ćwiczenia odbywały się pod okiem specjalisty i oczywiście po konsultacji z lekarzem.

### **Na co zwrócić uwagę ćwicząc?**

Uważajmy, aby nie dopuścić do znaczącego wzrostu ciepłoty naszego organizmu. Gdy temperatura naszego ciała wzrośnie do 40 stopni, istnieje ryzyko uszkodzenia płodu. Poza tym, gdy ćwiczymy zbyt intensywnie, dochodzi do fizjologicznej reakcji organizmu – z jamy brzusznej i macicy krew odpływa do pracujących mięśni, czyli do tych partii, które aktualnie intensywnie ćwiczą. Ta krew niesie tlen dla naszego dziecka, a gdy odpłynie niestety istnieje możliwość niedotlenienia. Dlatego tak ważne jest, aby ćwiczenia dla kobiet w ciąży cechowały się umiarkowaną intensywnością. Powinniśmy też pamiętać o piciu wody, która pomoże nam obniżyć temperaturę ciała.

Te zalecenia dotyczą nie tylko ćwiczeń fizycznych, ale każdej formy aktywności, bo szybkie, męczące sprzątanie czy wieszanie firanek również może okazać się niebezpieczne.

### **Jakich ćwiczeń należy unikać?**

Przede wszystkim tych bardzo intensywnych i tych, które mogą wywołać skurcze mięśni gładkich macicy, ponieważ możemy wywołać przedwczesny poród. Zrezygnujmy z ćwiczeń mięśni brzucha – brzuch powinien być rozluźniony w trakcie całego treningu. Nie wykonujemy ćwiczeń leżąc na brzuchu, podskoków, skłonów i innych gwałtownych ruchów. W zaawansowanej ciąży unikamy klęku podpartego, ponieważ w tej pozycji kobiety mogą uskarżać się na zgagę oraz ćwiczeń w leżeniu na wznak.

Musimy pamiętać, że taki trening jest sprawą indywidualną i powinien zostać dostosowany do stanu zdrowia,

samopoczucia przyszej mamy, a przede wszystkim do trymestru ciąży.

### **Czy ćwiczyć możemy aż do porodu?**

Tak, jeśli nie ma żadnych przeciwwskazań stwierdzonych przez lekarza. Oczywiście w ostatnich tygodniach przed rozwiązaniem ćwiczenia powinny być nastawione na relaksację i pokaz pozycji antalgicznych, czyli tych, które mogą pomóc kobiecie znieść ból związany z akcją porodową.

Z takiej aktywności ruchowej płyną też inne korzyści, o których jeszcze nie mówiłam. W dzisiejszych czasach, kiedy tempo życia jest zawrotne, przyszła mama rzadko znajduje czas dla siebie i dla swojego dziecka. Podczas ćwiczeń czy w tzw. fazie cool down (uspokojenie organizmu po wysiłku) kobiety mogą się zrelaksować, posłuchać w spokoju muzyki i w skupieniu pobyc z dzieckiem, wsłuchać się w nie.

Taki relaks ma pozytywny wpływ na psychikę i mamy, i maluszka.

### **Kiedy możemy zacząć ćwiczyć po porodzie, żeby wrócić do dawnej sprawności?**

To też jest sprawa bardzo indywidualna, zależy od tego, jak przebiegał poród i w jakiej jesteśmy kondycji. O tym, kiedy możemy zacząć ćwiczyć, powinien zdecydować lekarz. Powrót do sprawności po porodzie fizjologicznym, gdy dobrze się czujemy, może nastąpić nawet w pierwszej dobie. Zaczynamy od pionizacji, czyli doprowadzenia do pozycji stojącej – jest to istotna sprawa, biorąc pod uwagę ryzyko zakrzepicy naczyń. Ćwiczenia rozpoczynamy od napinania (ćwiczeń izometrycznych) poszczególnych mięśni, powolnego wstawania poprzez siad bokiem, kilku kroków, spaceru oraz ćwiczeń kończyn dolnych i górnych. Jeśli kobieta była aktywna w czasie ciąży i wcześniej, dużo szybciej wróci do formy i wagi sprzed ciąży. Jej mięśnie są wzmocnione i elastyczne. Natomiast, gdy kobieta urodziła przez cesarskie cięcie i czuje się dobrze – od trzeciej doby może powoli ćwiczyć obwodowe części ciała (kończyny górne i dolne). A przy pionizacji powinna pamiętać o użyciu pasa poporodowego, który pomoże utrzymać szcicie po „cesarsce” w miejscu i zmniejszy bolesność podczas wstawania.

■ Rozmawiała Katarzyna Mazur

fot. Adam Słowikowski (str. 18),  
Katarzyna Piotrowska (str. 19)

### **Przeciwwskazania do ćwiczeń:**

- krwawienia
- niewydolność sztykowo-ciśnieniowa
- nadciśnienie tętnicze
- cukrzyca
- niedokrwistość dużego stopnia
- odmiedniczkowe zapalenie nerek
- infekcje, przeziębienie, gorączka
- ciąża mnoga

### **Zalecane ćwiczenia:**

- odpowiednia rozgrzewka, która delikatnie podnosi tętno
- stretching – zwiększenie elastyczności mięśni, pachwin i więzadeł miednicy małej
- ćwiczenia w pozycjach rozluźniających miednicę
- pozycje antalgiczne (pomagające uśmierzyć ból)
- ćwiczenia oddechowe (oddychanie przeponowe)
- ćwiczenia prawidłowej postawy
- ćwiczenia ogólnokondycyjne
- ćwiczenia relaksacyjne
- ćwiczenia wzmacniające
- ćwiczenia profilaktyki nietrzymania moczu
- markowane parcie
- ćwiczenia przeciwwzakrzepowe, przeciwbólowe

