magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O pohybu 25. 8. 2015 | Mgr. Martina Karasová

Sportujeme i v těhotenství!

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Sportujeme-i-v-tehotenstvi!__s10011x9296.html

O cvičení v těhotenství koluje spousty mýtů. Některé ženy si myslí, že pozitivní těhotenský test znamená prosedět či proležet 9 měsíců, z jakéhokoli pohybu mají strach, a jiné to berou jako impuls konečně se sebou začít něco dělat. Pravda je někde uprostřed.

Těhotenství, pokud probíhá u zdravé ženy bez komplikací, je přirozený stav a není proto nutné se vzdát pravidelného pohybu, právě naopak. **Tělesná aktivita zvyšuje nebo udržuje fyzickou kondici a psychickou pohodu.** Proto je pohyb důležitý i během těhotenství a může pomoci lépe zvládat stavy s těhotenstvím spojené a dokonce může tělo lépe připravit na porod. **V tomto období ale rozhodně není vhodné hubnout či začít nějak radikálně měnit životní styl.**

Tělo se mění

Během těhotenství se v těle odehrává mnoho změn. **Vlivem hormonů jsou klouby mnohem flexibilnější, stoupá tělesná hmotnost, mění se tělesné proporce a s nimi i těžiště těla.** Ženy mohou mít potíže s udržením rovnováhy a s koordinací pohybů.

Miminko je v bezpečí

Pro většinu těhotných žen je přiměřená tělesná aktivita bezpečná a hojně doporučovaná. Pokud je žena fyzicky aktivní před otěhotněním, obvykle se může stejným aktivitám věnovat i během těhotenství. **Miminko je v děloze obklopeno tekutinou, která vytváří poměrně bezpečné prostředí a tlumí nárazy, nicméně i přes tuto ochranu, je vhodné vyhnout se**

cvičení, kde hrozí pády, nárazy či tvrdé dopady.

Začínáme sportovat

Pokud nastávající maminka s pohybem teprve začíná, skvělou volbou bude chůze. **Chůze je nejpřirozenější lidský pohyb a je bezpečný pro každého.** Navíc ji můžeme vykonávat kdekoli a bez jakýchkoli pomůcek.

Raději konzultaci

Existuje mnoho aktivit, které jsou bezpečné i v tomto období. **Důležité je veškerou aktivitu konzultovat se svým gynekologem, respektovat svůj zdravotní stav i kondici.** Mezi vhodné sporty patří například plavání, jóga, tai-či, tanec, rychlejší chůze, jízda na stacionárním kole, golf, cvičení v bazénu nebo speciální cvičení pro těhotné.

Zvláštní specifika má první trimestr, kdy se vlivem hormonálních změn může žena cítit nadměrně unavená, mohou se vyskytovat nevolnostmi. Vhodné v tomto období nejsou poskoky a otřesy. Ve třetím trimestru je dobré se vyhnout delšímu lehu na zádech. **Tepová frekvence by u gravidní ženy neměla překročit 140 tepů za minutu.**

Raději vynechejte

Během následujících 9 měsíců je lepší zcela vynechat horolezectví ve výšce nad 2 500 metrů, potápění, bojové sporty, míčové hry, posilování, při němž dochází k zadržování dechu. Vhodné nejsou ani silové sporty a sporty provozované v horku.

Kromě již zmíněného pravidelný pohyb pomáhá snižovat bolesti zad, působí proti zácpě a nadýmání, minimalizuje otoky, pomáhá předcházet nebo léčit těhotenskou cukrovku.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz