



SUZY CLARKSON

CIAŻA PO 35. ROKU ŻYCIA

**PORADNIK
FITNESS
DLA KOBIET,**

czyli jak ćwiczyć,
aby zachować dobrą
kondycję w okresie
ciąży i po porodzie

TYTUŁ ORYGINAŁU:
Fit for Birth and Beyond

Redaktor prowadząca: Beata Piecychna

Przełożyła: Anna Hikiert
Redakcja: Aleksandra Okuljar
Korekta: Justyna Tomas, Edyta Malinowska-Klimiuk
Projekt okładki: Krzysztof Kibart, office@designpartners.pl
Ilustracje w książce: Mark Roman
Skład: skladigrafika@gmail.com

Copyright © Suzy Clarkson 2014

Copyright © 2016 for Polish edition by Wydawnictwo KobiECE,
an imprint of ILLUMINATIO Łukasz Kierus
Copyright © for Polish translation by Anna Hikiert

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone. Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiegokolwiek techniki całości bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Wydanie I
Białystok 2016
ISBN 978-83-65170-35-4



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:
www.facebook.com/kobiece



www.wydawnictwokobiece.pl

Wydawnictwo KobiECE
E-mail: redakcja@wydawnictwokobiece.pl
Pełna oferta wydawnictwa jest dostępna na stronie
www.wydawnictwokobiece.pl

Moim rodzicom, Hannie i Colinowi,
dzięki którym przyszedłam na ten świat,
którzy zapewнили mi cudowne dzieciństwo
i którzy wciąż darzą mnie niezwykłym wsparciem,
abym mogła poświęcać czas na realizację projektów
takich jak ten.

Mojemu mężowi za to, że nieustannie dostarcza mi
konstruktywnej krytyki, gdy jej potrzebuję,
a także mnóstwa bezwarunkowej miłości
i jest najlepszym ojcem na świecie.

Moim synom, Benowi i Toby'emu,
którzy zawsze będą dla mnie najwspanialszą rzeczą,
jaka mnie spotkała.

Wszystkim kobietom, które sięgną po tę książkę
i będą walczyć o formę i zdrowie
– jesteście prawdziwą inspiracją!

Spis treści

	Podziękowania	10
	Przedmowa dr Dereck Souter	11
	Przedmowa dr Richard Fisher	12
Wstęp	Dojrzałe mamy	13
	Gratulacje, jesteś w ciąży!	14
	Jak korzystać z tej książki?	17
Rozdział 1 Początki	Przed wszystkim bezpieczeństwo	18
	Poziom ćwiczeń	22
	Przeciwwskazania i ryzyko	23
	Zmiany, zmiany, zmiany...	26
	Dostosowanie poziomu ćwiczeń	28
	Intensywność treningów	28
	Zmiany poziomu intensywności ćwiczeń na przestrzeni czasu	32
	Sport w czasie ciąży	34
	Jak znaleźć czas na ćwiczenia?	35
Rozdział 2 Odżywianie w ciąży	Znaczenie odpowiedniego odżywiania	36
	Przybieranie na wadze	36
	Indeks masy ciała	37
	Odżywianie	39
	O czym pamiętać?	41
	Czego unikać lub się wystrzegać?	41
	Nawodnienie	43
	Podstawy	45
	Skutki uboczne ciąży	60
	Podsumowanie	62
Rozdział 3 Mięśnie dna miednicy	Znaczenie mięśni dna miednicy	63
	Wysiłkowe nietrzymanie moczu	64
	Ćwiczenia mięśni dna miednicy	65
	Problemy z utrzymaniem moczu	69
	Podsumowanie	70

Rozdział 4
Mięśnie głębokie
tułowia

Znaczenie mięśni głębokich tułowia	71
Dlaczego wzmocnienie mięśni głębokich jest tak ważne?	72
Mięśnie głębokie a postawa	74
Mięśnie brzucha – ważna część gorsetu mięśniowego	76
Ćwiczenia stabilizujące mięśnie głębokie tułowia	79
Piłka w ćwiczeniach mięśni głębokich	83
Ćwiczenia mięśni głębokich tułowia na piłce	85
Podsumowanie	87

Rozdział 5
Pierwszy
trymestr
(0.–13. tydzień)

Czas zmian	89
Ćwiczenia i skutki uboczne	89
Liczba ćwiczeń	91
Jak trzymać się programu ćwiczeń?	92
Strój do ćwiczeń	93
Kluczowe elementy	94
Ćwiczenia kardio	94
Trening siłowy	101
Rozciąganie	106
Dwie serie ćwiczeń w domu	111
Pierwszy trymestr: podsumowanie	120
Podsumowanie	121

Rozdział 6
Drugi trymestr
(14.–27. tydzień)

Więcej zmian	123
Ogólne modyfikacje ćwiczeń	124
Ćwiczenia i skutki uboczne	126
W trosce o postawę	128
Ćwiczenia kardio	130
Trening siłowy	139
Rozciąganie	145
Dwie serie ćwiczeń w domu	150
Drugi trymestr: podsumowanie	159
Podsumowanie	161

Rozdział 7
Trzeci trymestr
(28.–40.+ tydzień)

Koniec nadciągaj!	162
Ciąg dalszy zmian	163
Ćwiczenia i skutki uboczne	164
Dobre wsparcie piersi i miednicy	171
Odpowiednia postawa i dbanie o siebie	172
Ćwiczenia kardio	174
Trening siłowy	181
Rozciąganie	187
Relaks	191
Dwie serie ćwiczeń w domu	194
Trzeci trymestr: podsumowanie	201
Podsumowanie	203

Rozdział 8
Powrót do formy

Etap 1: tygodnie 0–2 (tuż po porodzie)	208
Etap 2: tygodnie 2–6 (do pierwszej wizyty po porodzie)	214
Etap 3: tygodnie 6–12 (cała naprzód!)	220
Etap 4: tygodnie 12+ (powrót do regularnych ćwiczeń)	225
Odżywianie a utrata wagi	227
Karmienie piersią	230
Podsumowując	230

Rozdział 9
Moja podróż

<i>In vitro</i> , poronienie i depresja poporodowa	232
Dodatek A	243
O autorce	251

Podziękowania

Chciałabym z całego serca podziękować następującym osobom, które w dużym stopniu przyczyniły się do powstania tej książki – jestem naprawdę wdzięczna za ich wkład i wsparcie:

- * Michele Robinson (genialnej fotograf),
- * dr. Dereckowi Souterowi (doświadczonemu ginekologowi),
- * dr. Richardowi Fisherowi (wybitnemu specjalście ds. płodności).

Jak również:

- * członkom stowarzyszenia ds. płodności za zgodę na wykorzystanie informacji na temat procesu *in vitro* wraz ze zdjęciami,
- * fizjoterapeutom:
Michelle Booth za sprawdzenie materiału dotyczącego okresu poporodowego,
Maree Frost za weryfikację materiału na temat mięśni dna miednicy,
Karen Donaldson za sprawdzenie materiału na temat ćwiczeń pilates i mięśni tułowia,
- * uczestniczkom programu:
Mandy McPhail,
Michele Grimmond,
Mandy Hampton,
- * specjalistom:
dr Jennifer Ann Kruger,
Sarze Hopkins,
- * innym: dr. Billowi Hummellowi, Nicoli Wood, Toni Marsh, Louise Pagonis.

Przedmowa

To dla mnie ogromna przyjemność móc napisać wstęp do książki, która ma szansę stać się podręcznikiem do ćwiczeń w czasie ciąży. Suzy stworzyła nie tylko niezwykle przewodnik dotyczący zachowania formy w tym szczególnym dla kobiet okresie, lecz także wspaniały poradnik na temat sposobów radzenia sobie z najróżniejszymi problemami i ograniczeniami – zarówno fizycznymi, jak i psychicznymi – stanowiącymi część tego procesu.

Coraz częściej mówi się o tym, że ciąża to swego rodzaju życiowy sprawdzian dla matki wraz z takim dobrodziejstwem inwentarza, jak wysokie ciśnienie czy cukrzyca ciążowa, które często mu towarzyszą. Chociaż teoretycznie powinny zaniknąć po porodzie, bywa, że utrzymują się lub powracają w dalszym życiu. Można zatem powiedzieć, iż ciąża jest dla kobiety idealnym momentem na zmianę stylu życia i diety, aby zagwarantować nie tylko prawidłowy przebieg ciąży, ale również podwaliny zdrowego trybu życia po rozwiązaniu.

Niniejsza książka dostarczy czytelniczkom rozsądnego, zrównoważonego programu ćwiczeń dla kobiet w ciąży, jednocześnie w przystępny sposób uświadomi, że ciąża może w znacznym stopniu wpływać na poziom energii, a w czasie jej trwania pojawiają się dni lepsze i gorsze. Na szczęście istnieją doskonałe sposoby na radzenie sobie z tymi ostatnimi.

Z doświadczenia wiem, jak odmiennie może przebiegać ciąża u różnych kobiet, a także jak różne doświadczenia się z nią wiążą. Nie każdy jej aspekt da się kontrolować. Ba! Czasami wydaje się, że już w łonie matki bobasy mają własne plany, inne od planów ich mam! Mimo że przyszłe matki i lekarze nie mogą kontrolować ani zagwarantować efektu przebiegu ciąży, mają na niego wpływ. Może tak się stać, że nie zdołacie zrealizować całego programu ćwiczeń czy nawet wykonywać ich tak często, jak jest to zalecane. Niniejsza książka będzie jednak stanowiła praktyczny poradnik na temat zachowania zdrowia podczas ciąży i możliwie jak najszybszego powrotu do stanu sprzed ciąży.

Pozostaje mi tylko pogratulować Suzy napisania tak wspaniałej książki dotyczącej dbania o siebie w stanie błogosławionym, a także odwagi do podzielenia się własnymi doświadczeniami z okresu ciąży i porodu. Życzę wszystkim czytelniczkom i ich maleństwu mnóstwa zdrowia!

Dereck Souter

dr Dereck Souter
dyplomowany położnik,
ginekolog i radiolog

Przedmowa

dr Richard Fisher
dyplomowany
specjalista ds. medycyny
reprodukcyjnej

Z ogromną przyjemnością przystępuję do napisania przedmowy do niniejszej książki. Suzy dzieli się zarówno swoją wiedzą zawodową, jak i osobistymi doświadczeniami z okresu ciąży w sposób, który imponująco łączy w sobie profesjonalizm z podejściem personalnym. Ma za sobą trudne przeżycia, ale jej rzeczowy realizm w połączeniu z zaraźliwym optymizmem umożliwił jej wypracowanie wobec tych przeżyć postawy, na której inni mogą tylko skorzystać.

Ten poradnik, pełen wskazówek wyjaśniających krok po kroku, jak zachować zdrowie i formę w czasie ciąży (z naciskiem na korzyści płynące dla twojego dziecka), z pewnością bardzo ci się przyda. Może też stanowić ożywcze źródło inspiracji dla par zmęczonych trudnościami w poczęciu dziecka. Nie każdy, kto pójdzie za radami Suzy, będzie miał tyle szczęścia, co ona i Tim, jednak każda z was będzie wiedziała, że zrobiła wszystko, by sprostać wymaganiom kapryśnej często natury.

Richard Fisher

Wstęp

Dojrzałe mamy

Trudno nie zauważyć, że od jakiegoś czasu w krajach zachodnich panuje tendencja do decydowania się na posiadanie dzieci przez kobiety w starszym wieku – macierzyństwo po 30. czy 40. roku życia przestaje dziwić. W krajach OECD średnia wieku, w którym kobiety rodzą pierwsze dziecko, wzrosła z 24 lat (w latach 70.) do lat 28 (stan na rok 2009).

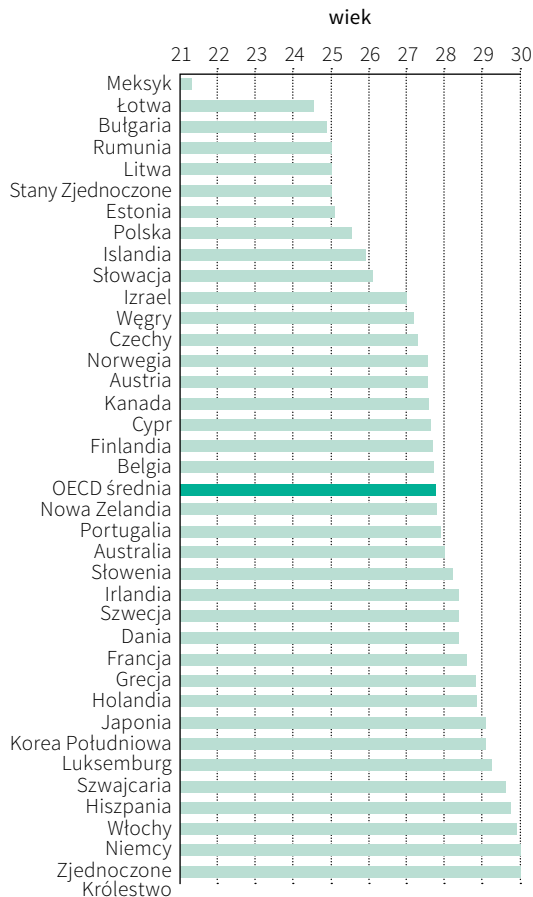
Dokładnie średnia wieku wynosi 27,8 lat dla Nowej Zelandii i 28 lat dla Australii; prym w tej tendencji wiedzie Zjednoczone Królestwo ze średnią wieku kobiet rodzących swoje pierwsze dziecko wynoszącą 30 lat.

Tak więc od lat 70. średnia wieku kobiet, które pierwszy raz decydują się na urodzenie dziecka, wzrasta. Dlaczego tak się dzieje?

Cóż, kobiety przedkładają karierę nad zmienianie pieluch. Dążąc do realizacji celów zawodowych i osobistych, często wybierają studia podyplomowe i starają się zyskać większą stabilizację finansową. Wyższą średnią wieku zajścia w pierwszą ciążę zawdzięczamy także zapłodnieniu metodą *in vitro*, a na jej karb można złożyć pragnienie znalezienia właściwego partnera, który nie zawsze jest u boku w momencie, kiedy kobiece jajeczka są w najlepszej formie.

Fizycznie najlepszym czasem dla kobiety na decyzję o urodzeniu dziecka jest wiek dwudziestu kilku lat, kiedy ma ona dużo energii, a także wszelkie potrzebne umiejętności, aby sprawdzić się w roli matki. Jednak istnieje też wiele przesłanek dla podjęcia decyzji o posiadaniu pierwszego dziecka w późniejszym wieku: większa dojrzałość emocjonalna, lepsze ustakowanie i doświadczenie życiowe, większa stabilność finansowa, a także skłonność do poświęceń, których wymaga posiadanie dziecka. Pomazane kredkami ściany czy farba na dywanie mogą działać na nerwy, ale dzięki nabieranej z wiekiem szerszej perspektywie patrzenia i braku przymusu posiadania nieskazitelnego domu można podobne niedogodności traktować z dystansem.

Spójrzcie tylko na mnie: mam 45 lat i jestem matką dwójki dzieci, jednak mój pierworodny przyszedł na świat, gdy miałam 39 lat, czyli zdecydowanie



Rys. 0.1

Źródło: Organizacja Współpracy Gospodarczej i Rozwoju (OECD), baza danych dotyczących rodzin.

z opóźnieniem w stosunku do nowozelandzkich statystyk. Oczywiście, ciąża po 35. roku życia niesie ze sobą pewne ryzyko, na przykład poronienia, cukrzycy ciężarnych, nadciśnienia, powikłań o podłożu genetycznym czy wynikającego ze statystyk spadku płodności.

A twoje ciało? Czy nie jest trudniej wrócić do formy sprzed ciąży, gdy jesteś starsza? Jasne, będziesz musiała włożyć w to więcej wysiłku niż te kilka lat wcześniej, ale – jeśli zaopatrzysz się w informacje i wiedzę pochodzące z niniejszej książki – mocno wierzę w to, że zdołasz utrzymać wiek tam, gdzie jego miejsce – w umyśle i perspektywie. Jak powiedział niegdyś Abraham Lincoln: „Koniec końców nie liczą się lata twojego życia, tylko ilość życia w tych przeżytych”. Masz tyle lat, na ile się czujesz, a walka o zdrową, aktywną ciążę pozwoli ci zachować werwę i młodość ducha.

Gratulacje, jesteś w ciąży!

To jedna z najbardziej niezwykłych podróży, w jaką zabierze cię życie. Jeśli jesteś w ciąży z twoim drugim, trzecim lub kolejnym dzieckiem, zapewne kiwasz teraz głową z pełnym zrozumieniem i podziwem dla niesamowitych zdolności ludzkiego ciała, które jest zadziwiająco zdolne do adaptacji, elastyczne i pod każdym względem wspaniałe. Jeśli to twoja pierwsza ciąża, będzie dla ciebie czasem wyjątkowym, ekscytującym, pełnym odkryć i zaskożeń tym, jak cudownie twoje ciało tworzy nowe życie.

Przeżycia każdej ciężarnej kobiety różnią się między sobą. Zawarte w tej książce informacje są uniwersalne i stanowią podsumowanie ostatnich badań; dostarczają rozsądnych i bezpiecznych rozwiązań oraz wyczerpujących danych na temat tego, jak ćwiczenia w czasie ciąży mogą stać się elementem zdrowego trybu życia – zarówno dla ciebie, jak i twojego dziecka. Niniejszy poradnik ma dostarczyć narzędzi, które pozwolą ci cieszyć się zmianami zachodzącymi w twoim ciele na przestrzeni 9 miesięcy ciąży i pierwszego kwartału po porodzie. Nie został on napisany z myślą o osobach pragnących szybko zrzucić wagę czy osiągnąć wysoki poziom sprawności fizycznej. Na wszystko jest czas i miejsce, a ciąża z pewnością nie idzie w parze z żadnym z tych dwóch celów.

Pozwólcie, że od początku będę z wami szczerza: w czasie ciąży nie zawsze jest różowo. Mdłości, bóle pleców i uczucie, że osiągnęło się gabaryty wiewióry, to tylko niektóre z towarzyszących jej skutków ubocznych, z którymi każda ciężarna musi się w pewnym stopniu zmierzyć i nauczyć je znosić. Matka Natura jest mądra i wie, co robi, a jej zdolność sprawiania, byś zapomniała o niewygodach i skupiła się na jasnych stronach twojej sytuacji, jest godna najwyższego podziwu. Dowodem na to może być fakt, że nieustannie decydujemy się na pokonywanie tych trudów, często wielokrotnie.

Jedynym etapem tej podróży, którego nie przewidziałam, pisząc tę książkę, był problem z zajęciem w drugą ciążę. Moja pierwsza ciąża przebiegała wręcz podręcznikowo: bezproblemowe poczęcie, typowy rozwój, szybki poród i za-

Z doświadczenia dojrzałych mam



Louise Pagonis – dziennikarka radiowa i telewizyjna

Miałam to szczęście, że moje pierwsze dziecko, synka Olivera, urodziłam w wieku 38 lat bez żadnych komplikacji, jednak na drugiego syna, długo wyglądanego Williama, przyszło nam czekać do momentu, kiedy miałam 43 lata. Czas dzielący przyjście na świat moich synów był wyjątkowo stresujący. Pięć razy poroniłam, a w 25. tygodniu drugiej ciąży groził mi przedwczesny poród, po którym zalecono mi, abym się nie przemęczała – nie mogłam nawet pływać! Wciąż pamiętam, że był to jeden z najgorętszych okresów wakacyjnych w moim życiu, a ja musiałam patrzeć, jak koto mojego domu spacerują ludzie w kostiumach kąpielowych zmierzający na plażę, podczas gdy ja pociłam się w domu, usiłując odpoczywać. Optało się jednak i William przyszedł na świat w 37. tygodniu. Obaj chłopcy dali mi wiele radości i szczęścia.

Od zawsze byłam aktywna fizycznie i sprawna – lubiłam jazdę na rowerze, pływanie i regularne spacerowanie. Poza okresem przymusowego wypoczynku zachowałam w czasie ciąży normalne nawyki ruchowe. W pierwszej ciąży odkryłam również zajęcia z aqua aerobiku dla przyszłych mam – wspaniale było poznać na nich inne kobiety w ciąży. Sądzę, że regularne ćwiczenia pomogły mi po porodzie dość szybko wrócić do formy. Porządny spacer to świetny sposób na pozbycie się uczucia bycia odciętych od świata – szczególnie gdy doda się do niego rozkoszną przerwę na kawę! Nigdy nie czułam się jak starsza mama, jako że moja pierwsza grupa przedporodowa pełna była kobiet w moim wieku. Poznałam mojego męża, gdy miałam 36 lat, więc nie było szansy urodzić dziecka wcześniej.

Ogólnie rzecz biorąc, bycie dojrzałą mamą i posiadanie małych dzieci popłacają! Miałam szansę wiele osiągnąć w mojej dziennikarskiej karierze, zanim zdecydowałam się na dzieci, dzięki temu teraz mogę dorywczo podejmować się rozmaitych zajęć. Nie mówiąc już o tym, że chwalę sobie posiadanie w domu nastolatków! Zachęcam przyszłe mamy do rodzenia dzieci w późniejszym wieku, po dotychczas – dzięki karierze – do tak wielu grup, jak to tylko możliwe, bo dzięki nim, nawet mając małe dzieci, będziecie mogły nadal korzystać z wielu możliwości. Ostatnio zaczęłam chodzić na siłownię – robię to co najmniej 3 razy w tygodniu; do tego jeżdżę na rowerze i pływam kajakiem. Uwielbiam różne rodzaje aktywności fizycznej i sądzę, że najlepszą rzeczą w czasie ciąży jest znalezienie takiego sposobu na aktywne spędzanie czasu, jaki najbardziej wam odpowiada, i podejmowanie tej formy rozrywki tak często, jak to możliwe – najlepiej z przyjaciółką, abyście mogły się wzajemnie motywować.

Toni Marsh – była pogodynka



Po przejściach z zagrożeniem nowotworem i pogodzeniu się z faktem, że prawdopodobnie nie będę mogła mieć dzieci, z wielkim zaskoczeniem przyjąłam informację, że w wieku 40 lat jestem w ciąży. Jednak to wcale nie sprawiło, że spoczęłam na laurach, o nie. Jako regularny gość siłowni, przećwiczyłam całą ciążę, a po obowiązkowych 6 tygodniach przerwy po cesarce wróciłam na siłownię.

Oczywiście, nie przemęczałam się zbytnio i słuchałam swojego ciała, podobnie jak rad mojego ginekologa. Jednak odkryłam również, że wiek wcale nie musi być przeszkodą w wydaniu na świat szczęśliwego, zdrowego dziecka – jest to możliwe tak długo, jak długo ty jesteś szczęśliwa i zdrowa.

sadniczo normalny powrót do formy. Prawdopodobnie to właśnie utwierdziło mnie w przekonaniu, że nie powinnam mieć trudności z zająciem w ciążę po raz drugi. I faktycznie, w kolejną ciążę zaszłam bez problemu, jednak poroniłam, a potem nastąpiła trzyletnia burzliwa przeprawa z cyklami *in vitro* i kolejne poronienie, zanim udało mi się wreszcie donosić nasz mały cud – drugie dziecko. Dlatego postanowiłam spisać swoje doświadczenia dotyczące poronień i zapłodnienia *in vitro* – rozdział na ten temat znajdziecie pod koniec książki.

Dlaczego powinnaś dbać o siebie i rozważyć regularne ćwiczenia podczas tych 9 miesięcy? Cóż, większość matek pragnie, aby ich latorośle miały w życiu jak najlepszy start. Która z nas nie marzy o zdrowych, szczęśliwych dzieciach, a uczynienie ze średnio zaawansowanych ćwiczeń części procesu bycia ciężarną zagwarantuje tobie i twojemu maleństwu świetną formę, o ile podczas ciąży nie wystąpią komplikacje.

Każda przyszła mama pragnie poradzić sobie w ciąży jak najlepiej, tym bardziej że w jej ciele zachodzi wówczas wiele zmian. I choć nie ma nic piękniejszego i pełniejszego życia niż zdrowa kobieta w ciąży – dumnie prezentująca światu zaokrąglony brzuszek, świadczący o obecności w jego wnętrzu małego lokatora – to wiele kobiet podczas ciąży boryka się z problemem dodatkowych kilogramów i wiążącą się z tym zmianą sylwetki. Ćwiczenia pomogą wam zapobiec nadmiernemu przyrostowi wagi (szczególnie w drugiej połowie ciąży), a także szybciej wrócić do formy przed ciążą.

Kobieta ciężarna zazwyczaj przybiera na wadze 10–15 kg. Z badań wynika, że kobiety, które były aktywne fizycznie przed ciążą i utrzymały tę aktywność w jej trakcie, mogły do pewnego stopnia wpływać na przyrost wagi, ustalając, jaki jej procent pochodzi z tłuszczu i jak ją kontrolować. Z niektórych badań wynika także, że różnica wagowa między kobietami, które ćwiczyły, a tymi, które nie były aktywne fizycznie w czasie ciąży, wynosi około 3 kg. Mógłby ktoś powiedzieć, że to niewiele, jednak 3 kg tłuszczu mogą znacznie zaważyć na wyglądzie, a także – co równie ważne – na samopoczuciu. Kobiety, które nie ćwiczyły przed ciążą, ale zaczęły regularnie ruszać się podczas ciąży lub po pierwszym trymestrze, także mogą kontrolować swoją wagę i nagromadzone w tym stanie zapasy tłuszczu. Badania pokazują jednak, że zmiana tego stanu jest możliwa tylko wtedy, gdy czas wykonywania ćwiczeń wynosi ogółem około 3 godzin tygodniowo. To może być na przykład 30 minut przez sześć dni w tygodniu czy 45 minut 4 razy w tygodniu.

Chociaż trudno jest zbadać to dokładnie, większość kobiet twierdzi, że regularne ćwiczenia podczas ciąży pomogły im zachować pozytywne nastawienie i optymizm, a także zmniejszyć stres związany z troską o to, czy uda się im szybko wrócić do formy przed ciążą. Możliwe, że ma to związek z faktem, iż przebywanie między ludźmi i aktywność fizyczna stanowią dla przyszłych mam potwierdzenie, że ciąża to stan naturalny i nie należy się go bać. Na poprawę samooceny wpływ ma także poczucie osiągnięcia celu – pomaga ono kobietom w ciąży uzyskać pozytywny stosunek do ogromnych zmian, których zajścia w swoim życiu mogą się wkrótce spodziewać.

Wprowadzenie bądź utrzymanie reżimu ćwiczeń w trakcie trzech następujących po sobie trymestrów może stać się katalizatorem prowadzącym do podjęcia zdrowszych wyborów, ale ćwiczenia nie są jedynym czynnikiem decydującym o prawidłowej ciąży. Ogromne znaczenie ma także to, jak odpoczywasz i co jesz. Głównym celem jest jednak utrzymanie formy, dlatego dla niektórych z was będzie to oznaczało wprowadzenie do trybu życia dyscypliny ćwiczeń, zaś dla innych – utrzymanie dotychczasowej aktywności, ale z pewnymi modyfikacjami w każdym trymestrze. Dla tych kobiet, które są aktywne fizycznie, najprawdopodobniej będzie to oznaczało stosowanie mniej wyczerpującego programu ćwiczeń. Cięża to stan naturalny, nie choroba, więc – o ile nie nosicie ciąży zagrożonej – wykonywane ćwiczenia nie powinny wam sprawić trudności, a raczej przyjemność.

Jako dojrzałe mamy (35 lat lub więcej) możecie się zastanawiać, czy wasz wiek wpłynie na przebieg ciąży lub porodu. Całkiem możliwe, że będzie ona wymagała od was wykonywania dodatkowych badań, a od opiekuna ciąży – większej uwagi (z powodu waszego bardziej zaawansowanego wieku), jednak w większości przypadków to zwykła profilaktyka. Starsze kobiety też mogą donosić całkowicie zdrową ciążę! Zaliczanie się do wyższej grupy wiekowej oznacza jednak, że ciało nie jest już tak elastyczne i młode jak kiedyś! Czy miewasz częściej bóle i dopadają cię inne dolegliwości? A może masz mniej energii niż kiedyś? Niezależnie od tego, ile masz lat i w jakiej jesteś kondycji, porady i programy zawarte w niniejszej książce pomogą ci bezpiecznie i z głową przebrnąć przez trzy trymestry ciąży oraz pierwsze 3 miesiące po porodzie.

Jak korzystać z tej książki?

- * Jeśli dopiero planujesz ciążę lub jesteś w pierwszym trymestrze, przeczytaj cały materiał, włącznie z poradami dotyczącymi pierwszego trymestru, a następnie – w miarę zaawansowania ciąży – poznawaj kolejne rozdziały.
- * Jeśli jesteś w drugim trymestrze ciąży, przeczytaj rozdziały 1–4, a następnie przejdź do drugiego trymestru, aby dowiedzieć się, jak powinnaś postępować. Stopniowo poznawaj kolejne rozdziały książki.
- * Jeśli jesteś w trzecim trymestrze ciąży, przeczytaj rozdziały 1–4, a następnie przejdź do trzeciego trymestru, aby dowiedzieć się, jak postępować. Stopniowo poznawaj kolejne rozdziały książki.
- * Jeśli będziesz czytać tę książkę od deski do deski, napotkasz pewne powtórzenia dotyczące kwestii bezpieczeństwa i zalecenia ćwiczeń. Taki zabieg zastosowano celowo, aby zagwarantować, że żadna czytelniczka ich nie pominie i zostanie o nich odpowiednio poinformowana.

Do dzieła!

Rozdział 1 | Początki

Przede wszystkim bezpieczeństwo

Niezależnie od twojego obecnego poziomu sprawności fizycznej powinnaś omówić zamiar udziału w zajęciach sportowych w czasie ciąży ze swoim lekarzem prowadzącym, ginekologiem lub położną. Nie chcę cię straszyć – to tylko praktyczna rada.

Twój opiekun ciąży powinien być niewyczerpanym źródłem wiedzy w kwestii donoszenia zdrowego dziecka i pierwszą instancją, do której się

zwrócisz w razie wątpliwości lub obaw ogólnie dotyczących ciąży, a w szczególności aktywności fizycznej. Aby móc dobrze monitorować przebieg twojej ciąży, taka osoba powinna mieć pełny obraz tego, jak ona przebiega. Aktywność fizyczna, zdrowe odżywianie i odpoczynek to kluczowe elementy do zachowania zdrowia podczas ciąży. Wraz z zespołem dbającym o twoje zdrowie podejmiesz najlepsze decyzje dotyczące opieki nad tobą i twoim maleństwem, kiedy już przyjdzie na świat. Twój opiekun ciąży może ci służyć radą, jeśli znajdzie potrzeba wprowadzenia specjalnych zmian do programu ćwiczeń, ale najprawdopodobniej będzie cię po prostu zachęcał do zachowania entuzjazmu, zdrowego trybu życia oraz pozytywnego nastawienia w ciągu tych 9 miesięcy i okresu, który po nich nastą-

pi. Dobrym pomysłem jest wyrobienie sobie nawyku prowadzenia dziennika ćwiczeń (do wglądu dla twojego opiekuna ciąży). Dzięki temu nie będziesz musiała zastanawiać się, kiedy co robiłaś, a poza tym taki dziennik może ci dostarczyć motywacji. Obok znajdziesz przykładową prostą tabelę, na wzór której możesz sporządzić własny dziennik (rys. 1.1).

Zapomnij o dobrych radach!

Dawniej, kiedy kobieta była brzemienna, lekarze niezmiennie zalecali jej odpoczynek. Niepokój w kręgach medycznych wywoływała przede wszystkim obawa, że ćwiczenia mogą podnieść temperaturę ciała, co z kolei mogłoby wywołać wady wrodzone płodu, a także fakt, że zwiększenie zapotrzebowania mięśni na dotlenioną krew podczas wysiłku mogłoby odebrać jej zapas dziec-ku. Brzmi strasznie, prawda? Te prehistoryczne rady zostały jednak oparte na badaniach przeprowadzonych w latach 70. i 80., podczas których zwierzęta

W Australii i Nowej Zelandii określamy lekarza prowadzącego ciążę – ginekologa lub położnika – mianem opiekuna ciąży (LMC – Lead Maternity Carer, osoba prowadząca ciążę). Termin ten będzie się pojawiał w tej książce niejednokrotnie – odnosi się do osoby, która monitoruje twoją ciążę, czuwa nad nią przez 9 miesięcy jej trwania i najprawdopodobniej będzie przy tobie podczas porodu.

Dzień	Tryb	Czas trwania	Intensywność	Samopoczucie
Poniedziałek	Energiczny spacer (power walk)	40 minut	Żwawy krok (teren pofalowany i płaski)	W normie. Powinam spróbować podnieść poprzeczkę – więcej wzniesień
Wtorek				
Środa				
Czwartek				
Piątek				
Sobota				
Niedziela				

Rys. 1. 1

doświadczalne zostały poddane wzmożonemu wysiłkowi fizycznemu w połączeniu z niedożywieniem, co ostatecznie uznano za kryteria zbyt restrykcyjne.

Zdaniem naukowców

Z krajowych zaleceń dotyczących ćwiczeń dla kobiet w ciąży w Nowej Zelandii, Australii, Zjednoczonym Królestwie, Stanach Zjednoczonych i Kanadzie wynika, że aktywność fizyczna jest wskazana przed ciążą, w jej trakcie i po porodzie.

Ćwiczenia przed ciążą zapewnią ci dobry start; podczas niej – pomogą przygotować się fizycznie i psychicznie na poród oraz wyzwania związane z opieką nad noworodkiem, a także osiągnąć prawidłowy przyrost wagi. Ćwiczenia po porodzie pozwolą ci wrócić do formy i odzyskać dawną sylwetkę.

Ostatnimi czasy zalecenia te poszły nawet dalej – od oficjalnego oświadczenia mówiącego, że ćwiczenia są wskazane, do aktywnego zachęcania kobiet w ciąży (u których nie stwierdzono przeciwwskazań) do uczestniczenia w zajęciach sportowych w ramach propagowania zdrowego stylu życia w stanie błogosławionym.

Ćwiczenia niwelują lub łagodzą wiele powszechnych przypadłości związanych z ciążą, takich jak zmęczenie, opuchlizna

Mój poród, od pierwszych skurczów do przyjścia na świat pierworodnego, trwał tylko cztery i pół godziny! Zanim jednak nazwiecie mnie farciarą, pozwólcie, że wyłożę wam plusy i minusy takiego ekspresowego porodu. Fakt, względnie szybko było po wszystkim, jednak z drugiej strony krótki czas porodu sprawił, że moje ciało miało bardzo mało czasu na rozciągnięcie się i wypchnięcie przez maleńki otwór obiektu wielkości pokaźnej dyni! Regularnie ćwiczyłam przez całą ciążę, więc całkiem możliwe, że to właśnie dzięki dobrej formie rodziłam krócej. Jednak niczego nie obiecuję!

nóg, bezsenność, stres czy stany lękowe. Co więcej, istnieją dowody na to, że niektóre ćwiczenia w obciążeniu (na przykład tak prosty zabieg, jak regularne, szybkie spacery) mogą skrócić czas porodu i zmniejszyć prawdopodobieństwo wystąpienia powikłań.

Dla matki

Z ostatnich badań dotyczących regularnej aktywności fizycznej w ciąży wynika że:

- * **NIE** przyczynia się ona do poronień, powikłań w późnej ciąży, anormalnego wzrostu zarodka, nie ma też na niego złego wpływu;
- * **NIE** ma związku między ćwiczeniami w ciąży a poronieniem, wadami wrodzonymi płodu, ciążą pozamaciczną, przedwczesnym pęknięciem błon płodowych, niewydolnością łożyska, hipotrofią wewnątrzmaciczną czy niewyjaśnionym obumarciem zarodka;
- * może mieć ona wpływ na **rzadszą** konieczność interwencji medycznej w czasie porodu, a w niektórych przypadkach na skrócenie czasu jego trwania;
- * może mieć ona wpływ na **zmniejszenie** prawdopodobieństwa wystąpienia depresji poporodowej;
- * **pozytywnie wpływa** na wagę noworodka;
- * **pozytywnie wpływa** na stan serca i układu krwionośnego matki;
- * **zwiększa** siłę konieczną do podnoszenia i noszenia noworodka;
- * **wzmacnia** mięśnie kręgosłupa, przynosząc ulgę podczas bólów pleców spowodowanych zmianą środka ciężkości ciała w ciąży;
- * **poprawia** postawę, co zapobiega pewnym niedogodnościom związanym z ciążą, na przykład bólowi pleców (lub je łagodzi);
- * **zwiększa** świadomość potrzeby ćwiczenia mięśni miednicy, pomagając zapobiegać nietrzymaniu moczu;
- * **zwiększa** pozytywne nastawienie, pomagając matce zaakceptować zmiany zachodzące w jej ciele oraz wpływać na wysoką samoocenę i pewność siebie;
- * **zwiększa** odporność na zmęczenie;
- * **poprawia** jakość snu i zdolność radzenia sobie z bezsennością;
- * **ogranicza** liczbę kilogramów przybranych w czasie ciąży – ponad normalne 10–15 kg;
- * **przyspiesza** regenerację po porodzie oraz powrót do formy i wagi sprzed ciąży;
- * **zmniejsza** ryzyko wystąpienia cukrzycy ciężarnych, która dotyka 5% kobiet w ciąży wskutek zmian hormonalnych, jednak zazwyczaj ustę-

puje po porodzie (w przypadku jej wystąpienia ćwiczenia pomagają uzyskać prawidłowy poziom cukru we krwi);

- * łagodzi żylaki, puchnięcie stóp i obrzęk kostek;
- * poprawia przyswajanie wapna, co może zapobiegać osteoporozie.

Badania pokazują też, jakie ryzyko wiąże się z BRAKIEM ćwiczeń podczas ciąży – innymi słowy, co się może wydarzyć, jeśli nie będziesz aktywna fizycznie. Możesz być narażona na:

- * spadek sprawności mięśniowej i układu krążenia;
- * nadmierne przybranie na wadze;
- * wyższe ryzyko wystąpienia cukrzycy ciężarnych lub nadciśnienia w ciąży;
- * wystąpienie żylaków i zakrzepicy żyłnej;
- * wyższe ryzyko wystąpienia bólu pleców;
- * większe trudności w przygotowaniu się na fizyczne zmiany związane z ciążą.

Dla dziecka

Czy ćwiczenia mogą wpłynąć na rozwój płodu na różnych etapach ciąży bądź na jego poród? Z badań wynika, że dzieci ćwiczących mam wykazują w łonie matki większą odporność, również podczas normalnego porodu. W badaniach nad wpływem ćwiczeń (ich rodzaju, czasu trwania i intensywności) na żywotność dziecka w czasie ciąży wykryto, że istnieje związek między poziomem ćwiczeń a stanem zdrowia dziecka: niski poziom ćwiczeń = niska reakcja dziecka; wysoki poziom ćwiczeń = wysoka reakcja dziecka. Co ważne, wyższa reakcja mieściła się w normalnej skali, o ile ćwiczenia nie należały do grupy ekstremalnych.

W czasie porodu dzieci ćwiczących mam były bardziej odporne na stres z nim związany i nie wykazywały tylu niepokojących symptomów, wymagających uwagi lub interwencji. Nawet gdy noworodki ćwiczących mam były nieco szczuplejsze podczas narodzin, nie wpływało to na stan ich zdrowia. W istocie często był on lepszy, a zdolność do adaptacji większa, podobnie jak umiejętność uspokajania się.

Istnieją pewne przesłanki (które – jak dotąd – nie zostały potwierdzone naukowo), z których wynika, iż noworodki ćwiczących kobiet mogły być w czasie ciąży wystawione na działanie większej liczby bodźców i lekkich napięć, na przykład dźwięków i wibracji, które miały pozytywny wpływ na rozwój zarodka. Innymi słowy, zdolność dostosowania się w łonie matki do takich bodźców przekłada się na większą odporność dziecka, które lepiej sobie radzi w świecie zewnętrznym.

Długoterminowe korzyści?

Wieloletnie badania na temat fizycznego i psychicznego rozwoju dzieci i noworodków ćwiczących mam nie dobiegły jeszcze końca. Nadal są prowadzone, aby ustalić, czy istnieją długoterminowe korzyści aktywności fizycznej. Jak dotąd nie stwierdzono jej negatywnego wpływu na płód czy dziecko matki ćwiczącej w czasie ciąży.

Ciąża bez powikłań to taka, w której ani kobieta, ani rozwijające się dziecko nie wykazują istotnych problemów zdrowotnych.

W skrócie

W ciąży bez powikłań kobiety, które są już aktywne lub chcą ćwiczyć, powinny być zachęcane do udziału w regularnych (zmodyfikowanych) ćwiczeniach aerobowych i siłowych w ramach promowania zdrowego stylu życia matki i dziecka.

Poronienie a ćwiczenia

Prawda jest taka, że słowo „poronienie” nie powinno pojawiać się w kontekście ćwiczeń. Nie ma potwierdzenia ani badań, że regularne (umiarkowane) ćwiczenia we wczesnym okresie ciąży mają wpływ na częstość występowania poronień czy wad płodu. Samoistne poronienia występują tak często, że jeśli u kobiety pojawią się trzy takie przypadki z rzędu, nie uważa się ich za znaczącą nieprawidłowość.

Istnieje wiele plotek i domysłów na temat tego, że skutki aktywności fizycznej w początkach ciąży powodują na przykład wystąpienie ciąży pozamacicznej, poronienia lub wad u rozwijającego się dziecka. Nie ma żadnych badań potwierdzających te domniemanie. Takie przekonania są mylne. Zdrowe kobiety mogą nadal ćwiczyć, kiedy planują ciążę lub we wczesnym okresie ciąży, a te decydujące się rozpocząć program ćwiczeń w ciąży mogą to zrobić bez obaw, pod warunkiem że wprowadzą je stopniowo i z umiarem.

Oczywiście, jeśli zaobserwujesz u siebie niepokojące objawy lub grozi ci poronienie, powinnaś odpocząć i skonsultować się z opiekunem ciąży. Aktywność fizyczna nie będzie wskazana, gdy lekarz stwierdzi u ciebie częściorwanie łożyska.

Poziom ćwiczeń

Zachowanie aktywności fizycznej lub podjęcie jej w ciąży i wykonywanie umiarkowanych ćwiczeń przez większość dni w tygodniu (ale nie codziennie) przyniosą ci w tym stanie mnóstwo korzyści zdrowotnych. Jaki jest lepszy sposób na zwiększenie energii, poprawę samopoczucia, zachowanie prawidłowej postawy, lepszy sen, zwiększenie siły mięśni i wytrzymałość? Czy chcesz tego? Oczywiście, że tak – kto by nie chciał?

Dla kobiet w ciąży, wcześniej nieaktywnych fizycznie, trzy sesje w ciągu tygodnia, trwające po 15 minut każda, to doskonały początek. Dla kobiet wcześniej aktywnych można zwiększać poziom ćwiczeń w ciągu miesiąca: do

30–60 minut przez większość dni w tygodniu (ale nie we wszystkie). W dalszej części tej książki znajdziecie porady, jak zmodyfikować tę standardową serię zaleceń podczas każdego trymestru ciąży, a także mnóstwo przykładów bezpiecznych ćwiczeń.

Kobiety początkujące: 15 minut 3 razy w tygodniu.

Kobiety wcześniej aktywne: 30–60 minut przez większość dni w tygodniu.

Jestem zwolenniczką zdrowego stylu życia. Poza okresem ciąży osiągam ten cel, stosując prostą zasadę 90/10 – wymyśliłam ją ponad dziesięć lat temu. Dzięki niej mam motywację, by konsekwentnie dokonywać zdrowych wyborów, jednak pozwala mi ona także dopasować się do prowadzonego przeze mnie trybu życia. Oto, na czym ona polega: przez 90% czasu trzymasz się swoich celów fitnessowych i zdrowego odżywiania; a przez 10% czasu dajesz sobie trochę luzu i pozwalasz na imprezy, wyjścia na miasto i dni, kiedy wycieczki rodzinne biorą górę nad reżimem ćwiczeń.

Jednak, podobnie jak cele treningowe muszą być dostosowane do ciąży, tak też czynię ze swoją zasadą 90/10. W przypadku kobiet w ciąży osiągalnym celem motywacyjnym jest dążenie do modelu 80/20. Zdrowa ciąża: przez 80% czasu trzymasz się zdrowych nawyków żywieniowych i odpoczynku adekwatnego do twojego stanu, a przez 20% czasu pozwalasz sobie na trochę luzu i objanie się.

Zasada 80/20: przez 80% czasu trzymać się programu, przez 20% czasu postawić na trochę luzu. Aby dążyć do zachowania zdrowia i formy w czasie ciąży, należy traktować wszystko z dystansem.

Zrównoważone podejście

Celem ćwiczeń w czasie ciąży jest zachowanie bieżącej sprawności lub – jeśli prowadziłaś wcześniej siedzący tryb życia – osiągnięcie umiarkowanej sprawności fizycznej. Nie chodzi tu o bycie supersprawną, trening przed zawodami sportowymi ani szybkie chudnięcie. Podobnie jak tobie, większości kobiet w ciąży zależy na zapewnieniu ich nienarodzonemu dziecku możliwie jak najlepszych warunków do dalszego rozwoju. Kobieta w ciąży – świadoma istniejącego ryzyka dla płodu – zrobi wszystko, co w jej mocy, aby ograniczyć czynniki szkodliwe dla rozwijającego się zarodka. Umiarkowane regularne ćwiczenia, zdrowe odżywianie, unikanie tytoniu, alkoholu i narkotyków stanowią zachowania, które niewątpliwie dadzą twojemu dziecku szansę, na jakie zasługuje na starcie.

Przeciwwskazania i ryzyko

Zyskać jasność

Istnieją różne poglądy na temat tego, co stanowi absolutne przeciwwskazania do wykonywania ćwiczeń w czasie ciąży, i tego, co należy omówić z opiekunem ciąży. W trosce o bezpieczeństwo twoje i dziecka wytyczne te różnią

się pod względem skrajnych zaleceń, więc jeśli wystąpi u ciebie którekolwiek z wymienionych poniżej przeciwwskazań, a chcesz utrzymać lub wprowadzić do swojego trybu życia któryś z poniższych rodzajów aktywności fizycznej, powinnaś najpierw skonsultować się ze swoim opiekunem ciąży. Dzięki temu będziesz mogła ocenić stosunek ryzyka do korzyści, a w razie potrzeby uzyskać rady dotyczące odpowiednich modyfikacji i być w kontakcie z kimś, kto doradzi ci, na co powinnaś zwrócić szczególną uwagę.

Przeciwwskazania do wykonywania ćwiczeń

Bezwzględne przeciwwskazania

Jeśli występuje u ciebie którekolwiek z tych przeciwwskazań, twój opiekun ciąży powinien mieć tego świadomość (i ty także!):

- * poważne choroby serca lub układu oddechowego;
- * stan przedrzucawkowy/wywołane ciążą nadciśnienie;
- * ryzyko przedwczesnego porodu;
- * niewydolność cieśniowo-szyjkowa;
- * ciąża wielopłodowa;
- * łożysko przodujące po 28. tygodniu ciąży;
- * uporczywe krwawienie w drugim lub trzecim trymestrze;
- * naruszone błony płodowe;
- * poważna choroba płuc;
- * zahamowanie wzrostu płodu;
- * niekontrolowana cukrzyca typu 1.

Potencjalne przeciwwskazania

Sytuacje, w których zaleca się, aby twój plan treningowy był monitorowany przez opiekuna ciąży lub służbę zdrowia, jako że zagrożenie dla ciebie lub twojego dziecka może przewyższać korzyści z ćwiczeń, to:

- * anemia;
- * samoistne poronienia w poprzednich ciążach;
- * przedwczesny poród w poprzednich ciążach;
- * łagodne choroby serca lub płuc;
- * ciąża mnoga w trzecim trymestrze ciąży.

Jeśli nie występuje u ciebie żadne z powyższych przeciwwskazań, powinnaś omówić ze swoim opiekunem ciąży rodzaje ćwiczeń, jakie możesz bezpiecznie wykonywać. Może odpowiednie będą regularne spacerunki lub ostrożne rozciąganie? Warto się nad tym zastanowić, gdyż w wielu przypadkach lepiej jest robić cokolwiek niż nic!

Znaki ostrzegawcze podczas ćwiczeń

Jeśli podczas ćwiczeń wystąpi którykolwiek z tych objawów, należy przerwać ćwiczenia i skonsultować się z opiekunem ciąży:

- * nadmierna duszność;
- * bóle lub zawroty głowy;
- * bóle – w szczególności ból brzucha lub klatki piersiowej;
- * nudności lub wymioty;
- * krwawienie z pochwy;
- * skurcze;
- * silny ból pleców lub podbrzusza;
- * skurcze w dolnej części brzucha;
- * nagły obrzęk rąk, twarzy i kostek;
- * nagłe zmiany w ruchach dziecka w łonie – zwłaszcza znaczne ich ograniczenie;
- * wyciek płynu owodniowego.

Sporty wysokiego ryzyka, których należy unikać

Jest to aktywność fizyczna, w której ryzyko przewyższa potencjalne korzyści – w całej ciąży lub w określonym czasie jej trwania.

Przez cały czas trwania ciąży należy unikać nurkowania – dlatego że dziecko nie ma ochrony przed chorobą dekompresyjną i zatorowością gazową pod wodą.

W pierwszym trymestrze ciąży płód rozwija się w obrębie miednicy matki i jest zasadniczo chroniony przed wszelkimi urazami. Ponieważ jednak ciąża rozwija się, a płód przemieszcza się w górę, bliżej zewnętrznej części ciała matki, jest coraz bardziej podatny na uszkodzenia. Co więcej, od rozpoczęcia drugiego trymestru rozwój rosnącego płodu i zmieniony środek ciężkości zwiększają narażenie matki na upadek i urazy. Pożegnaj się więc z następującą aktywnością fizyczną:

- ✗ spadochroniarstwem;
- ✗ nartami wodnymi;
- ✗ sztukami walki;
- ✗ akrobatyką;
- ✗ jazdą konną;
- ✗ narciarstwem zjazdowym.

Powyższe przykłady aktywności fizycznej cechuje zwiększone ryzyko wystąpienia potencjalnych szkód dla ciebie i twojego dziecka – nie warto ryzykować!

Zmiany, zmiany, zmiany...

Ciąża jako naturalny wzrost zarodka przynosi wiele pozytywnych zmian i sposobów dostosowania się twojego ciała do nowych warunków: ze strony serca, płuc, układu wydzielania hormonów, układów krwionośnego, mięśni, ścięgien i kości. Spójrzmy na główne zmiany ustrojowe, jakie następują podczas ciąży, i to, jak mają się one do ćwiczeń, a następnie spróbujmy odpowiedzieć sobie na najczęściej zadawane pytania.

Zmiany w sposobie funkcjonowania układu krwionośnego

W czasie ciąży cały układ krążenia gwałtownie się zmienia, aby sprostać zarówno potrzebom rosnącego płodu, jak i zmianom w ciele matki. Ćwiczenia nie zakłócają tego procesu, ale wręcz go wspierają. Zwykle zmiany w przepływie krwi, występujące podczas regularnych ćwiczeń z obciążeniem, znakomicie wpływają na zmiany cyrkulacji krwi w czasie ciąży.

Wczesne objawy ciąży: zawroty głowy, nudności, zmęczenie, zachcianki, zaparcia, wzdęcia, a także zwiększona potrzeba oddawania moczu, prowadząca do częstego siusiania – chociaż irytujące – często wskazują na zmiany, które sygnalizują rozwój zdrowej ciąży.

Hormony uwalniane na początku ciąży sprawiają, że naczynia krwionośne stają się bardziej elastyczne, więc potrzebują większej ilości płynów do ich wypełnienia. Przez jakiś czas – dopóki organizm nie przystosowuje się do nowej potrzeby na zwiększoną ilość krwi – może wystąpić jej niedobór lub niepełne wypełnienie naczyń. Wskutek tego kobieta ciężarna może doświadczyć niektórych lub wszystkich objawów, które towarzyszą temu stanowi: zmęczenia, przyspieszonego pulsu, nudności, bledności, pocenia się i zawrotów głowy podczas gwałtownego wstawania. Na szczęście około drugiego trymestru ciało dostosowuje się do sytuacji, w której ilość krwi i tętno wzrastają mniej więcej o 40%, a objawy zmniejszają się lub zanikają.

Ciało przetacza więcej krwi do skóry, nerek i narządów płciowych. Jest to właściwa zmiana, korzystna dla matki i płodu, ale jej skutki uboczne odczuwalne są także w postaci zaczerwienienia dłoni i twarzy. To dlatego tak często mówi się, że kobieta w ciąży promienieje.

Kobiety ciężarne fizjologicznie są w stanie lepiej rozproszyć ciepłotę ciała. Silniej się pocą, dzięki czemu łatwiej wydalają ciepło; występuje u nich zwiększony przepływ krwi w powłokach skórnych, co umożliwia dalszą utratę ciepła, temperatura organizmu w stanie spoczynku zmniejsza się zaś nieznacznie.

To wszystko stanowi serię doskonałych adaptacji fizycznych ciała, przeciwdziałających efektom towarzyszącym wykonywaniu w czasie ciąży ćwiczeń, które generują zwiększoną ciepłotę ciała. Słyszałaś zapewne o obawach związanych z przegrzewaniem się ciała w czasie ciąży? Mają one podstawę w badaniach, które wykazują przedłużony wzrost podstawowej temperatury ciała powyżej 39,2°C, mogący zakłócić wzrost i rozwój dziecka. Zwróć uwa-

gę na słowa „przedłużony” i „mogący”. Taka troska wynika z obawy o dobre samopoczucie kobiet w ciąży, jednak nie należy się tym zbyt przejmować. Obecnie przyjęta praktyka przestrzega przed zbytnim przegrzewaniem się organizmu przez dłuższy czas i zachęca do dbania o dobre jego nawodnienie, zwłaszcza w pierwszym trymestrze ciąży.

Nie ma praktycznie żadnych możliwości, abyś doprowadziła do przegrzania się organizmu, jeśli zachowujesz umiarkowaną aktywność fizyczną. Jedynym czynnikiem, na który należy zwrócić szczególną uwagę, jest wykonywanie ćwiczeń zbyt dynamicznie przez dłuższy czas lub w gorącym i wilgotnym środowisku, do którego nie przywykłaś. Unikaj więc intensywnych sesji jogi metodą Bikrama i zrezygnuj z sauny. Jeśli znajdziesz się nagle w tropikalnym klimacie, powinnaś odpowiednio zmniejszyć dynamikę ćwiczeń. Wylegiwanie się w spa także może podnieść temperaturę ciała, więc staraj się omijać tę formę relaksu. Do ćwiczeń ubieraj się warstwowo, dzięki temu będziesz mogła się rozebrać, jeśli zrobi ci się zbyt ciepło.

Zmiany w układzie oddechowym

Naturalną reakcją twojego organizmu na ciążę jest głębsze oddychanie, dzięki czemu dostarczasz tkankom (swoim i dziecka) więcej tlenu. Powszechnie uważa się, że kobietom w ciąży często brakuje tchu. Dlaczego? Jest to reakcja na zwiększenie wydzielania hormonu zwanego progesteronem, powodującego przyspieszone oddychanie. To całkowicie normalne działanie i stanowi kolejny efekt uboczny tego stanu. Pod koniec ciąży, kiedy dziecko jest większe, możesz poczuć się tak, jakby twoja zdolność do oddychania się zmniejszyła, ale badania wykazują, że nie ma powodów do obaw, gdyż twoje płuca funkcjonują w sposób normalny, a nawet lepszy.

Ćwiczenia fizyczne dobrze wpływają na stan łożyska, które działa niczym płuca dziecka. Łożyska kobiet, które regularnie ćwiczą w początkach ciąży i w dalszym jej rozwoju, rosną szybciej i funkcjonują lepiej w porównaniu do łożysk kobiet, które nie są aktywne fizycznie, zwłaszcza w drugim trymestrze ciąży.

Poziomy natlenienia krwi przekazywanej dziecku w czasie wykonywania ćwiczeń

Wiele matek martwi się, że ich dziecko nie otrzymuje wystarczającej ilości natlenionej krwi podczas ćwiczeń. Jeśli jednak będziesz trzymać się wytycznych dla każdego trymestru i postarasz się nie forsować, dziecko będzie się miało zupełnie dobrze! Zgodnie z przeprowadzonymi badaniami, ćwiczeń nie powinno się wykonywać dłużej niż przez 90 minut w tempie ponad 80% twojego maksymalnego tętna; zwiększenie tego zakresu może mieć wpływ na ilość utlenionej krwi dostarczanej dziecku.

Podczas ćwiczeń organizm pompuje krew do serca, mięśni i skóry. W czasie ciąży ciało zwiększa przepływ krwi do narządów rozrodczych, nerek i skóry. Te dwa stwierdzenia mogą się pozornie wykluczać, ale podczas umiarkowanych

ćwiczeń organizm wytwarza wystarczającą ilość dotlenionej krwi, aby odpowiednio zaspokoić potrzeby ćwiczących mięśni i rozwijającego się dziecka.

Jeśli będziesz przestrzegać programu umiarkowanych ćwiczeń, jedyną sytuacją, w której może zaistnieć ryzyko niedostatecznego dopływu natlenionej krwi do płodu, będzie przebywanie na dużych wysokościach – gdy zmniejszy się dopływ krwi do macicy. Na wysokości ponad 2500 m należy unikać wykonywania ćwiczeń aż do momentu pełnej aklimatyzacji, co może potrwać kilka dni.

Zmiany w układach mięśniowym, ścięgien i kostnym

Regularne ćwiczenia mogą złagodzić lub wyeliminować niektóre z najczęstszych dolegliwości ciąży, takich jak ból w dole pleców i skurcze nóg. Utrzymanie silnych mięśni pleców, dobrej postawy i napięcia mięśni brzucha pomaga przeciwdziałać skurczom, bólom i niedogodnościom związanym z rośnięciem ciążowego brzuszka w miarę rozwoju płodu.

Dostosowanie poziomu ćwiczeń

Aby wypracować odpowiedni rodzaj programu ćwiczeń dla każdego trymestru, powinnaś wiedzieć, jaki jest twój obecny stan sprawności fizycznej.

1. Czy w ciągu ostatnich miesięcy ćwiczyłaś rzadko lub wcale?
Spacery po supermarkecie wcale nie są takie złe!
2. Czy uczestniczyłaś regularnie w ćwiczeniach rekreacyjnych?
Średnio 3–5 razy w tygodniu.
3. Czy ćwiczyłaś regularnie z dużą intensywnością?
Często chodzę na aerobik lub gram w squasha 5–7 dni w tygodniu.
4. Czy uprawiasz aktywnie jakiś sport?

Czy klasyfikujesz się do grupy 1 lub 3? W takim razie zapraszamy do grupy 2 – to powinien być twój cel aktywności fizycznej na najbliższe 9 miesięcy wraz z modyfikacjami w miarę postępu ciąży. Nawet jeśli jesteś początkująca, a ciąża przebiega bez komplikacji, możesz zaplanować sobie 3–5 sesji ćwiczeń tygodniowo. Pamiętaj, że powinnaś je dostosować do swojego stanu i zmodyfikować do odpowiedniej długości i intensywności.

Intensywność treningów

Niezależnie od tego, czy są to ćwiczenia typu aerobik, trening siłowy czy rozciąganie, które wykonujesz w czasie ciąży, aby trening był bezpieczny i skuteczny, musi być umiarkowany! To samo dotyczy intensywności twojej aktywności fizycznej.

Przy treningu siłowym możliwość zrobienia serii 8–15 powtórzeń oznacza, że opór w trakcie ich wykonywania jest na średnim poziomie. Upewnij się podczas rozciągania, że zachowujesz prawidłową pozycję, i zwróć uwagę na to, aby się nie przeciążać – rozciągaj mięśnie z umiarem. W czasie ciąży należy unikać nadmiernego rozciągania się ze względu na wydzielany przez organizm hormon zwany relaksyną, który rozluźnia więzadła, ścięgna i powięzi, przez co może powodować urazy w czasie ćwiczeń.

Podczas treningu aerobowego lub kardio powinnaś pamiętać o zwiększonym wysiłku serca i płuc. Aerobik to zestawy zbalansowanych ćwiczeń tlenowych wykonywanych seriami, podczas których przez określony czas pracują duże grupy mięśni – może być to na przykład jogging, szybki marsz, jazda na rowerze, pływanie i niektóre zajęcia fitness. Samo słowo „aerobik” wywodzi się z greckiego *aéros* – tlen. Gdy wykonujesz tego rodzaju ćwiczenia, tętno i oddech przyspieszają. Musisz zatem ćwiczyć przez dłuższy czas, aby uzyskać odpowiedni efekt. Czas trwania treningu dość prosto obliczyć, dodając wielokrotność 5 minut: osobie początkującej wystarczy 15 minut, zaś zaawansowanej 30–60 minut.

Intensywność treningu można zazwyczaj określić na podstawie tętna. W pierwszych miesiącach ciąży wzrasta ono zazwyczaj do +10–15 uderzeń na minutę w stanie spoczynku i zmniejsza się pod koniec ciąży. Sam jego pomiar nie jest wystarczająco dokładny, więc powinnaś wziąć pod uwagę także inne czynniki wskazujące na poziom wykonywanego wysiłku – m.in. stopień nawodnienia organizmu, porę dnia, ilość snu, poziom stresu czy czas ostatniego posiłku. Najlepiej jest połączyć pomiar tętna (mierzonego docelową częstością czynności serca) z określeniem własnego samopoczucia w trakcie ćwiczeń, oceną zmęczenia odczuwanego podczas obciążenia wysiłkiem (skala Borga) i szybkością występowania stanu zadyszki (mierzonej testem mówienia).

Docelowa częstość czynności serca u kobiet w ciąży

Jeśli nie ćwiczyłaś regularnie przed zajściem w ciążę, bezpieczny przedział tempa pracy serca wynosi 60–70% twojego maksymalnego tętna. Jeśli byłaś aktywna fizycznie przed ciążą i chcesz zachować swoją kondycję, staraj się utrzymać tętno między 70–80% swojego tętna maksymalnego. Wzór jest następujący:

maksymalne tętno minus twój wiek razy intensywność procentowa.

Ten wzór jest tylko szacunkowym przelicznikiem, ponieważ mogą wystąpić dość duże wahania przy pomiarze maksymalnego tętna u różnych osób, spowodowane zarówno uwarunkowaniami genetycznymi, jak i kondycją. Przypisywanie wszystkim tętna 220 to jak zakładanie, że wszyscy noszą ten sam rozmiar. Takie założenie sprawdza się w przypadku około 60% populacji, u reszty może nieco odbiegać. Oblicz więc swoje tętno.

$(220 - \text{twój wiek}) \times 0,70 =$ niższe tętno podczas treningu
(uderzenia na minutę)

$(220 - \text{twój wiek}) \times 0,80 =$ wyższe tętno podczas treningu
(uderzenia na minutę)

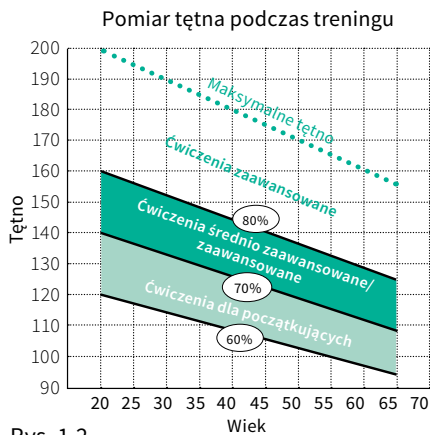
Twój wynik to przedział tętna między dolną a górną granicą.

Przykład:

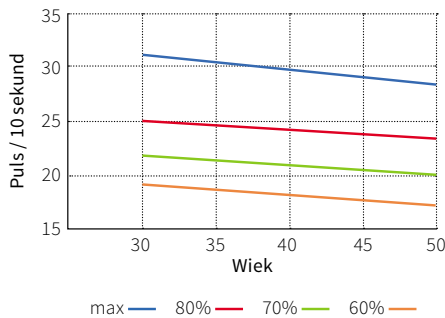
Oto obliczenia dla 35-letniej kobiety ćwiczącej regularnie:

$$(220 - 35) \times 0,70 = 130$$

$$(220 - 35) \times 0,80 = 148$$



Rys. 1.2



Rys. 1.3

Niniejszy wykres pomoże ci zorientować się, w którym przedziale znajdziesz się w czasie ciąży – pamiętaj jednak, że to tylko sugestia; w miarę rozwoju ciąży powinnaś modyfikować i odpowiednio obniżyć cele aktywności fizycznej. Zauważ, że jeśli wcześniej wykonywałaś regularnie ćwiczenia aerobowe, wydolność twojego układu krążenia jest dużo lepsza i może się okazać, że wyniki dla twojego przedziału są zbyt niskie; w tym przypadku kieruj się własnym wyczuciem, nie liczbami.

Mierzenie tętna Sprawdzanie pulsu

Możesz zmierzyć tętno, mierząc puls podczas wykonywania ćwiczeń. Będziesz do tego potrzebowała zegarka – elektronicznego lub ze wskazówką sekundową. Połóż palce po stronie kciuka (wskazujący i środkowy) na wewnętrznej stronie nadgarstka (nie używaj do tego kciuka, gdyż ma on swój własny puls). Przesuń palce w kierunku środka nadgarstka; powinnaś czuć puls między kością nadgarstka a ścięgmem. Nie naciskaj zbyt mocno – inaczej nie wyczujesz regularnego pulsowania. Jeśli mierzenie czasu przez minutę jest dla ciebie zbyt trudne lub uciążliwe, spróbuj mierzyć go przez 10 sekund, starannie licząc

liczbę uderzeń pulsu, a następnie znajdź na wykresie zakres celu 10-sekundowego dla twojego wieku (rys. 1.3).

Inne sposoby pomiaru tętna

Urządzenie do monitorowania tętna składa się z elastycznej opaski na pierś przekazującej dane do zegarka noszonego na nadgarstku. Niegdyś były to ekskluzywne gadzety dla sportowców wyczynowych, obecnie istnieje wiele niedrogich modeli powszechnie dostępnych w sklepach – wybierz taki, któ-

ry posiada podstawowe funkcje, m.in. pomiar tętna oraz możliwość ustawienia górnego i dolnego limitu. Niektóre urządzenia na siłowni mają wbudowany system monitorowania tętna – wystarczy, że umieszysz dłonie na podpórkach z czujnikami, a na wyświetlaczu pojawi się wynik. Pamiętaj, że pomiar tętna wszystkimi powyższymi metodami jest bardzo ogólny, jednak łącząc je z dwoma samodzielnie dokonanymi pomiarami wymienionymi poniżej (skala Borga i test mówienia), będziesz w stanie ocenić poziom intensywności treningu odpowiedniego dla ciebie.

Ocena zmęczenia odczuwanego podczas obciążenia wysiłkiem (skala Borga), czyli jakie jest twoje samopoczucie w zależności od intensywności treningu

Dr Gunnar Borg z Uniwersytetu w Sztokholmie opracował specjalną skalę, nazwaną jego nazwiskiem – ocenę zmęczenia odczuwanego podczas obciążenia wysiłkiem.

Nie pytajcie mnie, dlaczego zaczyna się ona od punktu 6 – po prostu tak jest. Pokazuje on, jak się czujesz, kiedy leżysz (czyli nic nie robisz), a poziom 20 – jak się czujesz, kiedy dokonujesz maksymalnego wysiłku i padasz z nóg.

Skala 15-punktowa

- 6 – 20% wysiłku: brak wysiłku (leżenie nieruchomo)
- 7 – 30% wysiłku: wyjątkowo lekki (bliski stanowi spoczynku)
- 8 – 40% wysiłku
- 9 – 50% wysiłku: bardzo lekki (powolny, spokojny marsz)
- 10 – 55% wysiłku
- 11 – 60% wysiłku: niezbyt lekki
- 12 – 65% wysiłku**
- 13 – 70% wysiłku: dość ciężki (miarowy krok)**
- 14 – 75% wysiłku**
- 15 – 80% wysiłku: ciężki
- 16 – 85% wysiłku
- 17 – 90% wysiłku: bardzo ciężki
- 18 – 95% wysiłku
- 19 – 100% wysiłku: wyjątkowo ciężki
- 20 – wyczerpanie

Kobiety w ciąży powinny dążyć do poziomu ćwiczeń między 12 a 14 na skali Borga. Gdyby więc ktoś zapytał, jak ciężko ćwiczysz, powinnaś odpowiedzieć: dość ciężko.

Mój osobisty trener

Podczas pierwszej ciąży regularnie monitorowałam tętno dzięki specjalnemu zegarkowi. Mój pierwszy pulsometr miał ponad 10 lat, więc niedawno sprawiłam sobie nowy – wiele podobnych urządzeń jest teraz łatwo dostępnych dla przeciętnego zjadacza chleba. Jestem ostrożna, kupując gadżety fitnessowe. Ile sprzętu do ćwiczeń gromadzi kurz w zakamarkach twojego domu? Jednak to urządzenie sprawdza się świetnie i korzystam z niego regularnie. Często mówię, że jest całkiem jak osobisty trener, który wciąż nade mną stoi! Takie urządzenia są zazwyczaj wodoodporne, więc możesz je nosić w basenie. Inne funkcje, jak liczenie kalorii i stoper, nie są niezbędne, bywają jednak przydatne.

Skala 10-punktowa

Ułatwmy sobie sprawę, dopasowując powyższą skalę do intensywności między 1 a 10 pkt.

- 1 – brak wysiłku: leżenie na tapczanie
- 2 – ultralekki wysiłek: podnoszenie szklanki
- 3 – bardzo lekki wysiłek: niespieszna przechadzka
- 4 – lekki wysiłek: mogę swobodnie mówić, zaczynam się rozgrzewać
- 5 – nieco większy wysiłek: zaczyna mi być trudno, zaczynam dyszeć**
- 6 – wysiłek: pocę się, trochę brak mi tchu**
- 7 – umiarkowany wysiłek do dużego: trudno mi rozmawiać, sapię**
- 8 – duży wysiłek: jest ciężko, nie dam rady zbyt długo
- 9 – bardzo duży wysiłek: kiepsko, nie dam rady dłużej!
- 10 – maksimum wysiłku: wyczerpanie, koniec, padam!

Osoby początkujące powinny dążyć do poziomu 5, a następnie – 6 lub 7. Osoby, które wcześniej były aktywne fizycznie, powinny ćwiczyć na poziomie 6 lub 7.

Test mówienia – kolejny sposób pomiaru intensywności ćwiczeń

Kiedy nie jesteś w ciąży, test mówienia wykonuje się w następujący sposób: podczas ćwiczeń o odpowiedniej intensywności jesteś w stanie mówić zdaniami... (*oddech*)... po trzy lub cztery... (*oddech*)... słowa, ale potem... (*oddech*)... musisz wziąć... (*oddech*)... oddech. Ten poziom sapania i dyszenia jest właściwy dla intensywności podczas normalnych ćwiczeń aerobowych spalających tłuszcz. Teraz jednak, gdy jesteś w ciąży, musisz zmniejszyć ich intensywność, co oznacza, że podczas ćwiczeń powinnaś być w stanie normalnie rozmawiać. *Co takiego?* – zapytasz. *Rozmowa podczas ćwiczeń?* Owszem – dobra wiadomość jest taka, że nie musisz już wychodzić do kawiarni, żeby pogawędzić z przyjaciółką – zamiast tego możesz z nią iść na zdrową przechadzkę, a przy okazji posłuchać ostatnich ploteczek! Jeśli jesteś zdyszana i nie możesz normalnie rozmawiać – zwolnij. Cięża to podróż, a nie wyścig. Test mówienia jako sposób sprawdzenia intensywności ćwiczeń możesz wykonywać w każdym trymestrze.

Zmiany poziomu intensywności ćwiczeń na przestrzeni czasu

W miarę rozwoju twojej ciąży i pojawiania się różnych towarzyszących jej objawów będziesz musiała dostosować odpowiednio poziom ćwiczeń.

Szybciej i intensywniej

Wykonywanie ćwiczeń szybciej i intensywniej niż w twoim wyznaczonym przedziale docelowym wpływa na zmianę treningu w beztlenowy, podczas

którego dyszysz i sapiesz. Ćwiczenia beztlenowe wykonujesz wtedy, kiedy ciało ma zwiększone zapotrzebowanie na tlen, jednak z powodu dużego wysiłku płuca i układ krążenia nie są w stanie sprostać temu zapotrzebowaniu. Deficyt tlenu następuje mniej więcej po 30–90 sekundach intensywnej aktywności fizycznej, gdy ciało wysyła wyraźny sygnał spowolnienia wydolności. Na ogół jest to zbyt męczące dla kobiet w ciąży.

Zmęczenie czy lenistwo?

Jeżeli danego dnia nie czujesz się na siłach ćwiczyć, **NIE RÓB TEGO!** Nie dostaniesz medalu za znęcanie się nad swoim ciałem do granic możliwości! Nie o to chodzi. Najważniejsze jest wyciszenie się i wsłuchanie w sygnały wysyłane przez twoje ciało. W przypadku kobiet po 35. roku życia znużenie może być istotnym czynnikiem, szczególnie wtedy, gdy pracujesz niemal aż do chwili porodu.

Zmęczenie w ciąży jest normalne – w końcu w twoim ciele rozwija się nowy człowiek. Znużenie pojawia się najczęściej w pierwszym i trzecim trymestrze. O ile jest to zwykle osłabienie, nie prokrastynacja czy lenistwo, odpuść sobie – jeśli jest inaczej, zerknij znowu na listę korzyści wynikających z ćwiczeń podczas ciąży. To powinno wystarczyć, żeby cię zmotywować. Często mówi się, że najtrudniejszą rzeczą w ćwiczeniach jest włożenie butów i wyjście z domu – gdy już tego dokonasz, reszta pójdzie z górki.

Jeśli to coś więcej niż tylko zwykłe zmęczenie – czujesz się wyczerpana i niezdolna wykonać zwykle, codzienne czynności, zrób sobie przerwę i zastanów się, co może być tego przyczyną. Spróbuj ustalić, czy to ćwiczenia mają wpływ na twoje samopoczucie, czy może coś innego, na przykład nadgodziny w pracy, nadmiar stresu, kilka bezsennych nocy czy choroba. Jeśli uznasz, że to wina ćwiczeń, zrób sobie kilka dni przerwy i przekonaj się, czy odzyskasz dawną energię. Jeżeli wydaje ci się, że tak właśnie jest, zmień swój program treningowy. Pamiętaj: nie przesadzaj. Zasada „im więcej, tym lepiej” może się sprawdzać w innych przypadkach, ale na pewno nie wyjdiesz na tym dobrze, ćwicząc przesadnie w czasie ciąży.

Przetrenowanie – czy jesteś w ciąży, czy nie – może spowodować nadmierne zmęczenie, utratę zainteresowania ćwiczeniami, brak motywacji, a także podatność na choroby i infekcje. Oznaki przetrenowania są u ciężarnej łatwe do rozpoznania i mogą wpłynąć na stan płodu. Jeśli się przemęczasz, dziecko w twoim łonie wolniej rośnie. Twój opiekun ciąży będzie to monitorował, więc oboje zauważycie spadek tempa wzrostu i będziecie mogli przedsięwziąć odpowiednie kroki, aby odpowiednio dostosować program ćwiczeń.

W średnio zaawansowanej i zaawansowanej ciąży dzieci mają w zwyczajcu poruszać się kilkakrotnie w ciągu pół godziny po ćwiczeniach. Jeśli masz wra-

Podczas mojej drugiej ciąży w wieku 45 lat radzono mi, abym była bardzo ostrożna w pierwszym trymestrze, zważywszy na moją historię i starania o zapłodnienie in vitro. W związku z tym zarzuciłam częstotliwość i intensywność ćwiczeń. Przez kilka pierwszych miesięcy tylko spacerowałam. W rezultacie, gdy poczułam się pewniej w drugim trymestrze, zmodyfikowałam program ćwiczeń, a ćwiczenia kardio opierałam wyłącznie na docelowym przedziale tempa pracy serca.

Pamiętaj: nie przesadzaj. Czasem mniej znaczy lepiej dla kobiety w ciąży. Traktuj swoje ciało ze szczególnym szacunkiem, na jaki zasługuje w tym wyjątkowym okresie twojego życia.

zenie, że ruchy znacznie się spowolniły, ustały albo coś jest zdecydowanie nie w porządku, natychmiast skontaktuj się z opiekunem ciąży. Wykonanie badań USG czy zmierzenie tętna dziecka nie trwają długo, a mogą cię uspokoić.

Jeśli sądzisz, że powodem wyczerpania może być zbyt duża intensywność ćwiczeń, odpowiednio zmień swój program. Nie zalecałabym zupełnego ich zaprzestania, gdyż są one wspaniałym antidotum na rozładowywanie stresu. Ćwiczenia i dobra forma pozwolą ci lepiej się odprężyć.

Przez całą ciążę będziesz musiała modyfikować i dostosowywać program ćwiczeń do swojego samopoczucia. Nie jesteś maszyną, tylko istotą żywą, więc najlepsze, co możesz zrobić, to zachowanie elastyczności i słuchanie sygnałów wysyłanych przez twoje ciało.

Sport w czasie ciąży

Na przestrzeni lat opinie na temat uczestnictwa kobiet w ciąży w zawodach sportowych zmieniały się diametralnie. Niektóre sportswomenki decydują się wziąć udział w różnych konkursach nawet w zaawansowanej ciąży, inne wycofują się z życia sportowego natychmiast po tym, jak dowiadują się o swoim stanie. To wybór osobisty i zawsze powinien być dokonywany po konsultacji z opiekunem ciąży. Obecnie środowisko medyczne jest zdania, że kobiety, u których ciąża przebiega bez powikłań i które są aktywne sportowo, mogą uprawiać dany sport od początku do średnio zaawansowanej ciąży, nie wywierając na nią negatywnego wpływu. W zaawansowanej ciąży taki poziom aktywności zazwyczaj nie jest już fizycznie możliwy.

Kobiety aktywne sportowo powinny jednak mieć na uwadze, iż podczas ciąży zmienia się środek ciężkości ich ciała, co wpływa zarówno na zachowanie równowagi, jak i koordynację ruchową. Podczas międzynarodowego forum w Australii na temat ciąży i sportu pogląd ten został poddany krytyce – eksperci w tej dziedzinie zgodzili się, że mało prawdopodobne jest, by upadki i bezpośredni kontakt z rodzaju tych występujących podczas sportów kontaktowych mogły spowodować uszkodzenia łona matki czy nienarodzonego dziecka. Stwierdzono też, że przypadki uszkodzenia macicy mogące zaszkodzić nienarodzonemu dziecku zazwyczaj wiążą się z przyłożeniem siły podobnej do tej podczas wypadku samochodowego (raport Australijskiej Komisji Sportowej z roku 2002).

Zmiany hormonalne w średnio zaawansowanej i zaawansowanej ciąży wiążą się ze zmiękczeniem więzadeł i rozluźnieniem stawów, co skutkuje ryzykiem urazów. Większość kodeksów sportowych przestrzega ciężarne sportswomenki, że może dojść do takiej sytuacji, i zaleca im konsultacje medyczne. Kobiety uprawiające sport zawodowo po takiej konsultacji mogą same podjąć decyzję dotyczącą rezygnacji z uprawiania sportu, jego kontynuacji lub zmniejszenia wysiłku.

Ogólne zalecenia dla sportswerek

- * Skonsultuj się z lekarzem.
- * Bądź świadoma ryzyka, kieruj się rozsądkiem i bierz pod uwagę zmiany zachodzące w twoim organizmie.
- * Utrzymuj intensywność ćwiczeń poniżej 75% twojego maksymalnego tętna.
- * Regularnie monitoruj program swojego treningu i wyniki.
- * Jeśli pojawią się niepokojące objawy w rodzaju krwawienia czy bólu w podbrzuszu, natychmiast skontaktuj się z lekarzem.

Statystycznie ciąża w wieku trzydziestu kilku czy czterdziestu kilku lat jest prawdziwym szczęściem, więc upewnij się, że nie narażasz jej na ryzyko, uprawiając sporty wymagające znacznego wysiłku czy zbyt intensywnie forsując. Będziesz miała jeszcze mnóstwo czasu na udowodnienie wszystkim, co potrafisz – teraz jest pora na odpuście swojemu ciału i zachowanie sprawności fizycznej na takim poziomie, aby twoja ciąża mogła się prawidłowo rozwijać.

Jak znaleźć czas na ćwiczenia?

Nawet jeśli zdajesz sobie sprawę z korzyści płynących z regularnych ćwiczeń w ciąży, zupełnie czymś innym jest próba włączenia ich w aktywny tryb życia, szczególnie wtedy, gdy masz już dziecko. Jako matka dwójki, rozumiem znakomicie, jakiego wysiłku wymaga znalezienie w ciągu dnia czasu na ćwiczenia, podczas gdy dzieci w różnym wieku kręcą ci się pod nogami i dopraszają się uwagi. To bez wątpienia duże wyzwanie i coś, co wymaga żelaznej siły woli oraz znakomitych zdolności strategicznych.

Zarówno dla mnie, jak i dla wielu aktywnych fizycznie mam ćwiczenia i relaks idą w parze. W rzeczywistości czas ćwiczeń może być dla ciebie czasem psychicznego wyciszenia się w ciągu dnia, wplecionym między wyrzuczenia związane z pracą, zajmowaniem się dziećmi i domem.

Ja znalazłam sposób, dzięki któremu mogłam kontynuować coś, co jest dla mnie ważną częścią zdrowego stylu życia:

- ✓ zdecyduj, czy ćwiczenia to dla ciebie priorytet – inaczej zawsze znajdą się na liście rzeczy do zrobienia, a z tego nie ma żadnej korzyści;
- ✓ zaplanuj sobie cały tydzień z góry – weź kalendarz i spisuj w nim, co masz kiedy zrobić;
- ✓ korzystaj z kądek dziecięcych przy siłowniach – to duże ułatwienie!
- ✓ opracuj kilka opcji ćwiczeń z udziałem dzieci albo rodziny;
- ✓ dogadaj się z inną mamą, która mogłaby się zaopiekować twoimi dziećmi (i vice versa), tak żebyście obie mogły spokojnie poćwiczyć.



WYDAWNICTWO
KOBIECE

www.WYDAWNICTWOKOBIECE.pl



ul. Kolejowa 12E/3
15-701 Białystok
e-mail: redakcja@wydawnictwokobiece.pl

REDAKCJA | DZIAŁ HANDLOWY
e-mail: redakcja@wydawnictwokobiece.pl
tel. 731-019-059

Nasze książki można zamawiać bezpośrednio w wydawnictwie:
Marek Wróbel - redakcja@wydawnictwokobiece.pl
oraz w Azymucie i u innych dobrych dystrybutorów.

Pełna oferta wydawnictwa jest dostępna na stronie
www.wydawnictwokobiece.pl

Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:



www.facebook.com/kobiece