

Δραστηριότητες και κύηση



Σωματική δραστηριότητα και γυμναστική

Συστάσεις για σωματική δραστηριότητα

Μια φυσιολογική εγκυμοσύνη είναι απολύτως συμβατή με τη συνέχιση της καθημερινής σωματικής σας δραστηριότητας.

Παραμείνετε σωματικά δραστήρια για τουλάχιστον 30 λεπτά την ημέρα, τις περισσότερες, αν όχι όλες τις ημέρες της εβδομάδας.

Αν δεν ήσασταν σωματικά δραστήρια πριν από την εγκυμοσύνη, μπορείτε να ξεκινήσετε με ήπιες δραστηριότητες που ταιριάζουν στη φυσική σας κατάσταση, όπως το περπάτημα, η κολύμβηση κ.ά. Αυξήστε σταδιακά τον χρόνο της σωματικής δραστηριότητας.

Αν ήσασταν σωματικά δραστήρια πριν από την εγκυμοσύνη, τροποποιήστε τις δύσκολες δραστηριότητες ή αντικαταστήστε τις με πιο ήπιες όσο προχωράει η εγκυμοσύνη σας.

Οφέλη της σωματικής δραστηριότητας κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης:

- 👤 Καλύτερη ρύθμιση της αύξησης του σωματικού βάρους.
- 👤 Αύξηση της αντοχής για τον τοκετό.
- 👤 Αύξηση της δύναμης και της αντοχής των μυών, και καλύτερη αποκατάσταση των κοιλιακών μυών μετά τον τοκετό.
- 👤 Βελτίωση της διάθεσης και μείωση του άγχους.
- 👤 Καλύτερη ποιότητα ύπνου.

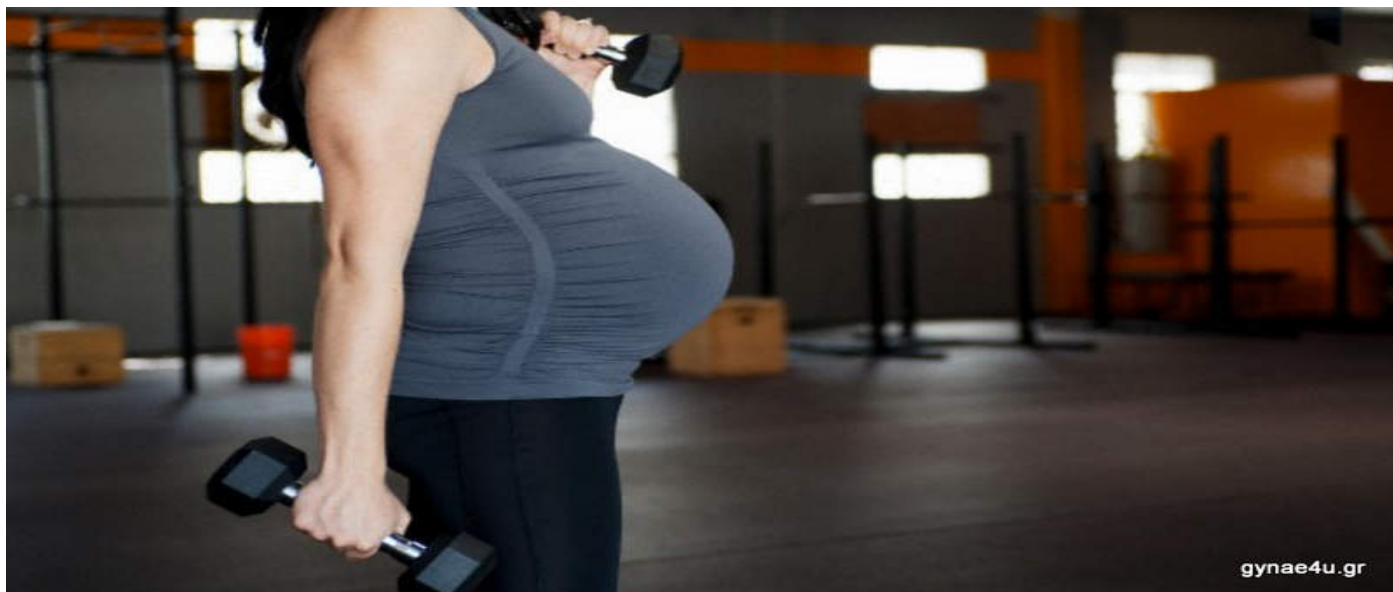


Χρήσιμες συμβουλές

- 👤 Ζητήστε τη γνώμη του γιατρού σας πριν ξεκινήσετε ένα νέο πρόγραμμα γυμναστικής.
- 👤 Φροντίστε να πίνετε νερό πριν, κατά τη διάρκεια και μετά τη σωματική δραστηριότητα, ώστε να αποφύγετε την αφυδάτωση.
- 👤 Μην το παρακάνετε! Θα πρέπει να είστε σε θέση να διατηρείτε μια φυσιολογική συζήτηση κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων.
- 👤 Αν νιώθετε πιο κουρασμένη από ό,τι συνήθως, μην πιέξετε και ξεκουραστείτε.
- 👤 Αν νιώσετε την ανάγκη να σταματήσετε κατά τη διάρκεια της άσκησης, διακόψτε την άσκηση.
- 👤 Αποφεύγετε δραστηριότητες που αυξάνουν τον κίνδυνο πτώσης ή τραυματισμού, όπως ποδηλασία, σκι, πολεμικές τέχνες.
- 👤 Αποφεύγετε να ασκηθείτε σε εξωτερικό χώρο κατά τις ζεστές ημέρες με πολλή υγρασία.

**Παραμείνετε σωματικά
δραστήρια για
τουλάχιστον 30 λεπτά**

Άσκηση στην εγκυμοσύνη



Η διατήρηση τακτικής άσκησης κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης μπορεί να σας βοηθήσει να μείνετε υγιείς και να νιώθετε καλύτερα. Η τακτική άσκηση κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης μπορεί να βελτιώσει τη στάση σας και να μειώσει κάποιες κοινές ενοχλήσεις, όπως πόνους στην πλάτη και κόπωση.

Η άσκηση κατά την εγκυμοσύνη έχει βρεθεί ότι προλαμβάνει από συχνά προβλήματα της εγκυμοσύνης όπως αιμορροΐδες, φλεβίτιδα, κράμπες και οσφυαλγία. Επιπλέον η σωματική άσκηση βελτιώνει τον βραδινό ύπνο και την διάθεση, ενδυναμώνει το καρδιαγγειακό σύστημα, παρέχοντας δύναμη να εκτελούνται καθημερινές πράξεις με λιγότερη προσπάθεια.

Υπάρχουν ενδείξεις ότι η σωματική άσκηση μπορεί να:

- 👤 βοηθήσει στην πρόληψη του διαβήτη κύησης (διαβήτη που αναπτύσσεται κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης),
- 👤 ανακούφιση από το στρες,
- 👤 και να συσώρευσουμε περισσότερη αντοχή που απαιτείται για τον τοκετό

Αν κάνατε συστηματικά γυμναστική πριν από την εγκυμοσύνη σας, θα πρέπει να είστε σε θέση να συνεχίσετε τη δραστηριότητά σας με μέτρο. Μήν προσπαθείτε να φτάσετε τις επιδόσεις που είχατε πριν μείνετε έγκυος αλλά κάντε ασκήσεις που να αισθάνεστε άνετα.

Η έγκυος που αθλείται σε ανταγωνιστικό επίπεδο κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης θα πρέπει να παρακολουθείται στενά από ένα μαιευτήρα.

Εάν δεν κάνατε συστηματικά γυμναστική πριν την εγκυμοσύνη, μπορείτε να αρχίσετε με ασφάλεια κάποιο είδος άσκησης αφού συμβουλευτείτε τον μαιευτήρα σας, αλλά μην αρχίσετε απότομα ασκήσεις με έντονη δραστηριότητα. Το περπάτημα θεωρείται ένας ασφαλής τρόπος έναρξης άσκησης κατά την εγκυμοσύνη.

Το Αμερικανικό Κολέγιο Μαιευτικής και Γυναικολογίας συνιστά 30 λεπτά ή περισσότερο μέτριας έντασης άσκηση την ημέρα για τις περισσότερες αν όχι όλες τις ημέρες της εβδομάδας, εκτός αν έχετε μια ιατρική επιπλοκή ή επιπλοκή της κύησης..

Ποιος δεν πρέπει να ασκείται κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης;

Εάν έχετε ένα ιατρικό πρόβλημα, όπως το άσθμα, καρδιακές παθήσεις ή προϋπάρχοντα διαβήτη, καλό θα ήταν να αποφύγετε την άσκηση.

Η άσκηση μπορεί επίσης να είναι επιβλαβής σε περίπτωση που έχετε μια σχετική με την εγκυμοσύνη κατάσταση, όπως:

- 👤 Αιμορραγία
- 👤 Χαμηλό πλακούντα
- 👤 Επαπειλούμενη κύηση ή επαναλαμβανόμενες αποβολές
- 👤 Ιστορικό πρόωρων τοκετών
- 👤 Εξασθένηση του τραχήλου της μήτρας

Μιλήστε με τον ιατρό σας πριν ξεκινήσετε ένα πρόγραμμα άσκησης. Ο ιατρός σας μπορεί επίσης να σας δώσει τις κατευθυντήριες γραμμές προσωπικής άσκησης, βάσει του ιατρικού ιστορικού σας.

Ποιές ασκήσεις είναι ασφαλείς κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης;

Οι περισσότερες ασκήσεις είναι ασφαλείς κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, όσο ασκείστε με προσοχή και δεν το παρακάνετε.

Οι ασφαλέστερες και πιο παραγωγικές δραστηριότητες είναι το κολύμπι, το γρήγορο περπάτημα, το εσωτερικό στατικό ποδήλατο, το step, και η χαμηλού επιπέδου αερόβια άσκηση. Οι δραστηριότητες αυτές ενέχουν μικρό κίνδυνο τραυματισμού, επωφελούν ολόκληρο το σώμα σας, και μπορεί να συνεχιστούν μέχρι το τέλος της εγκυμοσύνης.



Η κολύμβηση βοηθά το καρδιαγγειακό σύστημα, τονώνοντας τους μύες και

αυξάνοντας την δύναμη. Αλλά ο καλύτερος λόγος να κολυμπάτε είναι ότι η κολύμβηση σας κάνει να μην αισθάνεστε το βάρος της κύησης και η πιθανότητα τραυματισμού είναι μηδαμινή.

Το τέννις και οι ρακέτες είναι γενικά ασφαλείς δραστηριότητες, αλλά οι αλλαγές στην ισορροπία κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης μπορεί να επηρεάσουν την γρήγορη κίνηση. Άλλες δραστηριότητες όπως το τρέξιμο μπορεί να γίνει με μέτρο, ιδιαίτερα αν κάνατε πριν από την εγκυμοσύνη σας.



Τζοκινγκ & Τρεξιμο: Το τζόκινγκ είναι ευεργετικός και γρήγορος τρόπος άσκησης του σώματος και της καρδιάς. 15-30 λεπτά, όποτε το επιτρέπει το πρόγραμμά σας, είναι αρκετά.

Παρόλα αυτά, δεν συστήνεται εάν δεν κάνατε τζόκινγκ πριν μείνετε έγκυος. Ανεξαρτήτως εγκυμοσύνης, το τρέξιμο μπορεί να καταπονήσει τα γόνατα. Κατά την εγκυμοσύνη ο οργανισμός παράγει μια ορμόνη, την ρελαξίνη, η οποία χαλαρώνει τους συνδέσμους και τις αρθρώσεις, κάνοντάς τες πιο ευαίσθητες σε κακώσεις και τραυματισμούς. Η εγκυμοσύνη δεν αποτελεί την καλύτερη στιγμή για να αρχίσετε τρέξιμο. Η βάδιση αποτελεί πιο ασφαλή επιλογή.

Μπορείτε να επιλέξετε ασκήσεις ή δραστηριότητες που δεν απαιτούν μεγάλη ισορροπία, ειδικά προς το τέλος της εγκυμοσύνης.

Τι ασκήσεις θα πρέπει να αποφεύγετε κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης;

Υπάρχουν ορισμένες ασκήσεις και δραστηριότητες που μπορεί να είναι επιβλαβείς σε περίπτωση που εκτελούνται κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης.

Αυτές περιλαμβάνουν:

- 🚫 Να μην αναπνέετε σωστά κατά την διάρκεια της άσκησης
- 🚫 Δραστηριότητες που είναι πιθανό να υπάρχει πτώση (όπως σκι και ιππασία)
- 🚫 Κάθε άσκηση που μπορεί να προκαλέσει ακόμη και ήπιο κοιλιακό τραύμα
- 🚫 Δραστηριότητες που περιλαμβάνουν απότομες κινήσεις ή απότομες αλλαγές κατεύθυνσης.
- 🚫 Δραστηριότητες που απαιτούν άλμα.
- 🚫 Άσκηση σε ζεστό και υγρό καιρό.

Απο τι πρέπει να αποτελείται ένα πρόγραμμα γυμναστικής κατά την εγκυμοσύνη;

Το πρόγραμμα άσκησης/γυμναστικής κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης θα πρέπει να ενισχύει την κατάσταση τους μυοσκελετικού συστήματός σας.

Πάντα να αρχίζετε με προθέρμανση για πέντε λεπτά και διατάσεις για πέντε λεπτά. Συμπεριλάβετε τουλάχιστον δεκαπέντε λεπτά καρδιαγγειακής δραστηριότητας. Μετρήστε τους καρδιακούς παλμούς σας όταν βρίσκεται στο ανώτατο σημείο της απόδοσής σας όσο αφορά την δραστηριότητα. Ακολουθήστε αερόβια δραστηριότητα με πέντε έως δέκα λεπτά σταδιακά πιο αργής άσκησης που ολοκληρώνεται με ήπιες διατάσεις.

Παρακάτω αριθμούνται μερικές βασικές κατευθυντήριες γραμμές όσο αφορά την άσκηση για τις έγκυες

-  Φοράτε φαρδιά, άνετα ρούχα καθώς και ένα καλό στηθόδεσμο.
-  Διαλέξτε παπούτσια που έχουν σχεδιαστεί για τον τύπο της άσκησης που κάνετε. Τα σωστά παπούτσια είναι η καλύτερη μέθοδος προστασίας σας από τραυματισμούς.
-  Άσκηση σε μια επίπεδη επιφάνεια για την πρόληψη τραυματισμών.
-  Καταναλώστε αρκετές θερμίδες για να καλύψετε τις ανάγκες της εγκυμοσύνης σας (300 θερμίδες περισσότερες ανά ημέρα).
-  Να τρώτε τουλάχιστον μία ώρα πριν από την άσκηση.
-  Πίνετε νερό πριν, κατά την διάρκεια και μετά την προπόνησή σας.
-  Μετά από τις ασκήσεις εδάφους, σηκωθείτε αργά και σταδιακά για να μην ζαλιστείτε.
-  Ποτέ μην ασκήσετε σε σημείο εξάντλησης.

Εάν δεν μπορείτε να μιλήσετε κανονικά, κατά την διάρκεια της άσκησης, θα είναι κατά πάσα πιθανότητα λόγω υπερβολικής άσκησης και θα πρέπει να μειώσετε την ένταση της δραστηριότητά σας.

Τι αλλαγές της εγκυμοσύνης ενδέχεται να επηρεάσουν την άσκηση;

Οι φυσικές μεταβολές κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης δημιουργούν επιπλέον απαιτήσεις στο σώμα σας. Λαμβάνοντας υπόψη τις αλλαγές που αναφέρονται παρακάτω, να θυμάστε ότι πρέπει να ακούτε το σώμα σας και να προσαρμόζετε τις δραστηριότητές σας ή τις ασκήσεις σας, αναλόγως.

Το αναπτυσσόμενο μωρό σας και άλλες εσωτερικές αλλαγές αυξάνουν την κατανάλωση οξυγόνου και ενέργειας.

Οι ορμόνες που παράγονται κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης προκαλούν χαλάρωση στους συνδέσμους των αρθρώσεων, αυξάνοντας τον κίνδυνο τραυματισμού.

Το επιπλέον βάρος και η άνιση κατανομή του βάρους μετατοπίζει το κέντρο βάρους σας. Το επιπλέον βάρος δίνει επίσης πίεση στις αρθρώσεις και τους μυες στο κάτω μέρος της πλάτης και της πυέλου και καθιστά ευκολότερο για σας να χάσετε την ισορροπία σας.

Προειδοποίηση για διακοπή της άσκησης

Σταματήστε την άσκηση και συμβουλευτείτε το γιατρό σας εάν:

- 👤 Αισθανθείτε πόνο
- 👤 Αισθανθείτε πόνο στο στήθος, κοιλιακό άλγος, πυελικό άλγος ή επίμονες συσπάσεις.
- 👤 Έχετε πονοκέφαλο.
- 👤 Παρατηρήσετε την απουσία ή μείωση στην εμβρυϊκή κινητικότητα.
- 👤 Αισθανθείτε λιποθυμία, ζάλη, ή ναυτία.
- 👤 Νιώσετε κρύο.
- 👤 Αισθανθείτε κολπική αιμορραγία.
- 👤 Αισθανθείτε μια ξαφνική απώλεια υγρού από το κόλπο ή σταγόνες υγρού που διαρρέουν σταθερά.
- 👤 Αισθανθείτε αρρυθμία ή ταχυκαρδία.
- 👤 Αισθανθείτε ξαφνικό πρήξιμο στους αστραγάλους σας, τα χέρια, το πρόσωπο, ή πόνο στις γάμπες.
- 👤 Αισθανθείτε δύσπνοια.
- 👤 Έχετε δυσκολία στη βάδιση.
- 👤 Αισθανθείτε μυϊκή αδυναμία.

Πόσο σύντομα μπορώ να κάνω γυμναστική μετά απο τον τοκετό;

Είναι καλύτερα να ρωτήσετε το γιατρό σας πόσο σύντομα μπορείτε να ξεκινήσετε γυμναστική μετά την γέννηση του μωρού σας.

Όσο και να θέλετε να επιστρέψετε σε φόρμα μετά τον τοκετό το γρηγορότερο δυνατό, καλό θα είναι να αυξήσετε την ένταση των ασκήσεων σας σταδιακά.

Οι περισσότερες γυναίκες μπορούν να γυμναστούν με ασφάλεια με μια ήπια δραστηριότητα σε μία έως δύο εβδομάδες μετά από ένα κολπικό τοκετό (ή τρεις έως τέσσερις εβδομάδες μετά από καισαρική τομή).

