

# WSTĘP

Większość kobiet oczekujących na narodziny dziecka instynktownie wyczuwa, że należy przygotować swoje ciało do porodu – zarówno pod względem kondycji fizycznej, jak i ogólnej sprawności psychoruchowej. Jak to zrobić, żeby pomóc sobie i jednocześnie nie zaszkodzić rozwijającej się ciąży i dziecku? Nie wszystkie ćwiczenia, które były wykonywane przed ciążą, są dobre i odpowiednie w trakcie 9 miesięcy, kiedy organizm podlega wielu zmianom i „obciążeniom” ciążowym.

O sprawnym uczestnictwie w porodzie w dużej mierze decyduje nabyta kondycja i wypracowane umiejętności. Można je uzyskać dzięki udziałowi w aktywnych zajęciach ze szkoły rodzenia lub wprowadzeniu w trakcie trwania ciąży stałego zestawu ćwiczeń w domu. Systematyczna aktywność ruchowa powoduje, że układ nerwowo-mięśniowy przysposabia się do efektywnego rozegrania porodu, a kobieta świadomie, ze spokojem, przygotowuje się do wzmożonego w tym czasie wysiłku.



# DLACZEGO WARTO ĆWICZYĆ W CIĄŻY

- Kobiety, które ćwiczą w czasie ciąży, wydają swoje dzieci na świat około pięciu dni wcześniej i rodzą krócej (łatwiejsza akcja porodowa).
- U ćwiczących ciężarnych rzadziej obserwuje się występowanie stanów patologicznych takich jak przedwczesny poród, przenoszenie ciąży, nieprawidłowe ułożenie płodu.
- Podczas ćwiczeń o średniej i umiarkowanej intensywności zwiększa się przepływ krwi przez łożysko i macicę, co jest czynnikiem pozytywnie wpływającym na rozwój i przebieg ciąży. Następuje poprawa wydolności sercowo-naczyniowej.
- Kobiety ćwiczące w okresie ciąży odczuwają mniejszą bolesność skurczów partych w trakcie porodu.
- Czas hospitalizacji poporodowej aktywnych jest krótszy, a powrót do sprawności fizycznej i równowagi psychicznej dużo szybszy.
- W związku z lepszym ukrwieniem gruczołów piersiowych laktacja występuje dużo wcześniej i utrzymuje się znacznie dłużej.
- Ćwiczenia wzmacniają układ mięśniowo-kostny, rzeźbią ramiona, klatkę piersiową, pośladki, biodra i nogi. Pozwalają utrzymać w dobrej formie nadmiernie obciążone i zmęczone stawy i mięśnie.
- Regularne ćwiczenia zmniejszają obrzęki na nogach. Następuje szybszy przepływ krwi przez naczynia, co powoduje większe przekrwienie i zapobiega powstaniu zastoin w żyłach i tętnicach.
- Lepsza giętkość, gibkość i uelastycznienie tkanki skórnej znacznie zmniejsza ryzyko wystąpienia rozstępów skórnych i odkładania się zbędnej tkanki tłuszczowej.
- Kobiety ćwiczące w czasie ciąży rzadziej wymagają przeprowadzania sztucznego zabiegu, wywoływania porodu i cesarskiego cięcia.
- Ćwiczenia rozciągające zapewniają prawidłowe funkcjonowanie więzadeł i stawów oraz uwalniają od uciążliwych w czasie ciąży napięć w dolnym odcinku kręgosłupa.

- Wzrasta przemiana materii, przez co zniża się przyrost masy ciała, co pomaga zapobiec nadwadze, hemoroidom i otyłości w trakcie ciąży i po porodzie.
- Ćwiczenia wywołują lepsze poczucie własnego ciała, wpływają pozytywnie na sferę psychiczną ciężarnych, poprawiają nastrój i dają satysfakcję z bycia w pełni aktywną osobą.
- Ćwiczenia łagodzą zaparcia i pozwalają utrzymać prawidłową pracę układu wydalniczego.
- Trening krążeniowo-oddechowy w trakcie ćwiczeń zapewni kondycję, która jest przydatna podczas wysiłku, jakim jest poród.

## ZMIANY, KTÓRE ZACHODZĄ W ORGANIZMIE PODCZAS CIĄŻY

### 1. UKŁAD SZKIELETOWY

- zmiany w postawie, statyce ciała
- zmiany w aparacie więzadłowo-mięśniowym
- wzrost macicy powoduje przesunięcie środka ciężkości do przodu i ku górze
- górna część ciała przesuwana się do tyłu (nad miednicę), by przywrócić ułożenie środka ciężkości
- przesunięcie stawów biodrowych
- pogłębiona lordoza lędźwiowa
- zwiększenie kifozy piersiowej
- znaczne rozluźnienie więzadeł miednicy



### 2. UKŁAD TRAWIENNY

- wzmożone łaknienie
- zwiększona ilość wydzielania śliny
- zmniejszenie się napięcia mięśniówki żołądka, co opóźnia opróżnianie treści żołądka
- ucisk rosnącej macicy może powodować odpływ treści żołądkowej do przełyku (zgaga)!



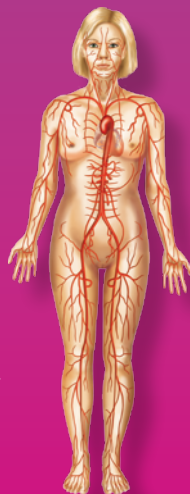
- zmniejszenie napięcia mięśniówki jelita cienkiego (zmniejszona perystaltyka jelit) i jelita grubego

### 3. UKŁAD MOCZOWY

- powiększająca się macica uciska pęcherz moczowy, powodując częste oddawanie moczu
- zmniejszenie perystaltyki moczowodów
- dochodzi do powstania wodonercza ciążowego (zastoju moczu w nerce)
- zwiększenie przepływu krwi przez nerki i filtracji kłębkowej

### 4. UKŁAD KRAŻENIA

- zwiększenie objętości osocza
- pojemność minimalna serca wzrasta o około 40% i częstość pracy serca wynosi około 20 uderzeń na minutę
- zmniejszenie średniego ciśnienia o 6-10 mm
- spadek ogólnej morfologii
- ucisk naczyń żylnych przez rosnącą macicę i zmniejszenie powrotu krwi z dolnych partii ciała, zmniejszona prędkość przepływu
- podwyższona wartość ciśnienia żylnego; zwiększona objętość krążącej krwi sprzyja powstaniu żylaków kończyn dolnych i odbytu oraz zakrzepicy – wtedy nie ćwiczymy!



Ciśnienie powyżej 135/85 mmHg wymaga konsultacji z lekarzem!

## WPŁYW ĆWICZEŃ NA PRZEBIEG CIĄŻY, PORODU I POŁOGU



### 1. STAWY I KOŚCI

- zwiększenie zakresu ruchu w stawach
- kształtowanie powierzchni stawowych
- zwiększenie elastyczności i sprężystości torebek stawowych, więzadeł i ścięgien
- uwapnienie kości