

Παραμείνετε

Δραστήριες σωματικά κατά την Εγκυμοσύνη

Exercise
is Medicine[®]
Greece

AMERICAN COLLEGE
of SPORTS MEDICINE[®]

Μετάφραση: **Μ. Μαριδάκη**

Θέλετε να αισθάνεστε άνετα, να κοιμάστε καλύτερα και να κάνετε κάτι για την υγεία την δική σας και του μωρού σας; Μελέτες έχουν δείξει ότι παραμένοντας σωματικά δραστήριες είναι ασφαλές και ωφέλιμο για εσάς και το μωρό σας. Γυναίκες σε ενδιαφέρουσα που ασκούνται για 150 λεπτά την βδομάδα με κινήσεις μέσης έντασης, έχουν 25% λιγότερες πιθανότητες να παρουσιάσουν υψηλές τιμές ζαχάρου στο αίμα, υψηλή πίεση, υψηλό σωματικό βάρος, και να εμφανίσουν συμπτώματα κατάθλιψης. Μειώνεται επίσης ο κίνδυνος να γεννηθεί ένα μεγαλόσωμο μωρό. Ακόμη και σωματικές δραστηριότητες χαμηλότερης έντασης είναι ωφέλιμες. Αντίθετα, η σωματική αδράνεια κατά την διάρκεια της κύησης αυξάνει τις πιθανότητες να εκδηλωθούν προβλήματα υγείας σε σας και το μωρό σας. Συμβουλευτείτε τον γιατρό σας για το τι θα ήταν η καλύτερη για σας σωματική δραστηριότητα.

**Παραμείνετε λοιπόν σωματικά δραστήριες κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης σας γιατί είναι καλό για εσάς και το μωρό σας.
Ξεκινήστε τώρα - κάθε λεπτό μετράει!**

ΞΕΚΙΝΩΝΤΑΣ

Ξεκινήστε χαμηλά, πηγαίνετε αργά

Αν ήσασταν σωματικά αδρανείς μέχρι τώρα, ξεκινήστε με περπάτημα. Το περπάτημα είναι ένας εξαιρετικός τρόπος για να βελτιώσετε την υγεία της καρδιάς και των πνευμόνων σας. Διαφορετικά, βρείτε μια άλλη δραστηριότητα που σας αρέσει. Προσθέστε σταδιακά λεπτά σωματικής άσκησης κάθε εβδομάδα.



Μείνετε στα Απλά

Καθίστε λιγότερο και μετακινηθείτε περισσότερο. Προσθέστε περισσότερα βήματα στην ημέρα σας ανεβαίνοντας σκάλες και σταθμεύοντας το αυτοκίνητό σας πιο μακριά. Κάντε έναν περίπατο για 10 λεπτά μετά από τα γεύματά σας δύο φορές την ημέρα.



Κίνητρο

Επιλέξτε δραστηριότητες που σας αρέσουν και μπορούν να προστεθούν στην καθημερινή σας ρουτίνα. Εγγραφείτε σε ένα ομαδικό πρόγραμμα άσκησης ή βρείτε έναν φίλο για να ασκείστε μαζί. Προγραμματίστε το χρόνο άσκησης στα ημερολόγια σας - και υποστηρίξτε ο ένας τον άλλον!



Φτιάξτε ένα πρόγραμμα

Ορίστε βραχυπρόθεσμους στόχους. Για παράδειγμα, "Θα προσθέσω ακόμη 10 λεπτά περπάτημα την ημέρα αυτήν την εβδομάδα." Παρακολουθήστε τη δραστηριότητά σας με έναν βηματομετρητή ή το τηλέφωνό σας.



Αερόβια άσκηση



Η αερόβια άσκηση αυξάνει την καρδιακή συχνότητα και τον ρυθμό αναπνοής σας για να βελτιώσετε την αντοχή σας. Εάν είστε σε αρχάριο επίπεδο, ξεκινήστε προσθέτοντας 5 ή 10 λεπτά κάθε μέρα. Ασκηθείτε προοδευτικά με τελικό στόχο τουλάχιστον 150 λεπτά / εβδομάδα σωματική δραστηριότητα μέτριας έντασης (όπως γρήγορο περπάτημα, στατικό ποδήλατο, άσκηση σε πισίνα ή χορός). Ρωτήστε τον γιατρό σας εάν επιθυμείτε να ασκηθείτε σε πιο υψηλή ένταση. Εάν ήσασταν σωματικά δραστήριες πριν την εγκυμοσύνη συνεχίστε να είστε, αλλά ίσως χρειαστεί να κάνετε αλλαγές στο πρόγραμμά σας καθώς προχωρά η κύηση.

Ποιο είδος;

Οποιαδήποτε ρυθμική συνεχόμενη άσκηση.



Πόσο συχνά;

3-7 ημέρες/εβδομάδα.



Πόσο έντονα;

Αρκετά ήπια έως κάπως έντονα: «Μπορώ να μιλήσω αλλά όχι να τραγουδήσω».



Για πόση διάρκεια;

Τουλάχιστον 150 λεπτά σωματικής δραστηριότητας/εβδομάδα.



Θυμηθείτε: Μείντε δραστήριες με όποιον τρόπο και όποτε μπορείτε. Κάντε μια μικρή βόλτα μετά το μεσημεριανό γεύμα, ανεβείτε σκάλες ή κατεβείτε από το λεωφορείο μία στάση νωρίτερα. Δραστηριότητες όπως η ενασχόληση με τον κήπο ή η ηλεκτρική σκούπα υπολογίζονται στην εβδομαδιαία δραστηριότητά σας! Κάθε λεπτό μετράει!

Λόγοι για να σταματήσετε τη σωματική δραστηριότητα και να ζητήσετε ιατρική συμβουλή:

- Αιμορραγία ή υγρό που προέρχεται από τον κόλπο σας
- Πόνος στο στήθος
- Ζάλη ή λιποθυμία που δεν υποχωρεί με την ξεκούραση
- Δύσπνοια που δεν υποχωρεί με την ξεκούραση
- Συχνές επώδυνες συστολές της μήτρας
- Άλλος στον γαστροκνήμιο ή πρήξιμο/οίδημα

Άλλες μορφές σωματικής δραστηριότητας



Ασκήσεις ενδυνάμωσης

Σας κάνουν πιο δυνατές και βελτιώνουν τη γενικότερη υγεία σας. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το βάρος του σώματός σας, βαράκια, λάστιχα ή μηχανήματα αντιστάσεων.



Ασκήσεις πυελικού εδάφους

Απλές ασκήσεις όπως οι Kegels ενδυναμώνουν τους μύς του πυελικού εδάφους, για να αποτρέψουν την τυχαία ούρηση όταν περπατάτε, κάνετε τζόκινγκ, μιλάτε, γελάτε ή φτερνίζετε.



Υογα και ασκήσεις ευλυγισίας

Βοηθούν στο να διατηρήσετε την ευλυγισία του μυϊκού σας συστήματος και το μυαλό σας χαλαρό.



Για να παραμείνετε ασφαλείς και χωρίς τραυματισμούς:

- ο Αποφύγετε τη σωματική δραστηριότητα όταν έχει ζεστή και υγρασία. Αντίθετα, ασκηθείτε σε πιο δροσερά μέρη σε εσωτερικό χώρο.
- ο Αποφύγετε την υπαίθρια σωματική δραστηριότητα όταν η ατμοσφαιρική ρύπανση είναι στα υψηλότερα επίπεδα, συνήθως αργότερα στη διάρκεια της ημέρας. Έναντι αυτού, κάνετε άσκηση σε εσωτερικό χώρο.
- ο Πίνετε νερό πριν, κατά τη διάρκεια και μετά τη σωματική δραστηριότητα.
- ο Εάν έχετε πόνο στη μέση κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, η άσκηση στο νερό μπορεί να είναι μια ιδανική επιλογή για σας.
- ο Η σωματική δραστηριότητα σε μεγάλο υψόμετρο (πάνω από 1800 μέτρα) θα πρέπει να συζητηθεί με τον γιατρό σας.

Δραστηριότητες που πρέπει να αποφεύγετε κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης

- ο Αποφύγετε αθλήματα όπου υπάρχει σωματική επαφή ή κίνδυνος πτώσης. Αυτό περιλαμβάνει δραστηριότητες όπως χιονοδρομία ή θαλάσσιο σκι, ιππασία, ενόργανη γυμναστική, άρση βαρών, καλαθοσφαίριση, ποδόσφαιρο κ.α.
- ο Αποφύγετε να ξαπλώνετε σε ύπτια θέση για μεγάλο χρονικό διάστημα κατά τη διάρκεια ασκήσεων όπως οι κοιλιακοί ή οι ασκήσεις αντιστάσεων. Εάν αισθανθείτε αδιαθεσία όσο κάθεστε σε ύπτια θέση, αλλάξτε θέση.
- ο Αποφύγετε τις καταδύσεις, την hotyogakai το hotPilates κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης.