

NOSEČNOST IN VADBA

Zdrav način življenja ima pozitiven vpliv na človekov organizem, še posebej sta zdrava prehrana in redna telesna dejavnost pomembna v nosečnosti.

Pregled literature na področju vadbe nosečnic navaja, da se telesno dejavne nosečnice srečujejo z manj bolečinami v ledvenem delu hrbtenice in medeničnem obroču, manj pogosta je urinska inkontinenca. Koristi telesne vadbe so boljša telesna pripravljenost, manj težav v nosečnosti in med porodom, hitrejša je tudi vrnitev po porodu v prvotno formo. Telesno dejavne nosečnice pridobijo manj telesne mase, dokazano je zmanjšano tveganje za nosečniško sladkorno bolezen in gestacijsko hipertenzijo.

Priporočila za telesno dejavnost zdravih nosečih žensk narekujejo zmerno telesno dejavnost vsaj 30 minut na dan (vsak dan). Zmerna intenzivnost je na Borgovi lestvici občutenja napora definirana na stopnji od 12 do 16 (6 pomeni zelo lahko aktivnosti, 20 pa aktivnost z maksimalnim naporom). Poleg aerobne aktivnosti se svetuje vadba za moč z manjšimi bremenami in večjim številom ponovitev (15-20). Priporočljivo je, da proste uteži zamenjajo elastični trakovi, saj ni možnosti nehotenih udarcev v trebušno steno. Vaje naj vključujejo velike mišične skupine, pri izvedbi pa naj sproščeno dihajo. Po koncu vadbenega programa, naj nosečnice izvajajo tudi raztezne vaje (2-3x/teden), posamezen razteg naj traja 15s in se 2-4-krat ponovi. Pri vadbi ne smemo zanemariti vadbe ravnotežja in koordinacije, še posebej pa vadbe mišic medeničnega dna. Nosečnica stisne mišice medeničnega dna in stisk zadržuje 6-8 sekund, ponovi 8-12-krat. Stiske je priporočljivo izvajati v različnih položajih, leže, sede, na boku, čepa z oporo na kolena, stoje. Intenzivnost vadbe se povečuje tako, da se med stiskanjem doda 3 do 4 maksimalne stiske z višjo hitrostjo.

POMEMBNO:

- odsvetuje se izvajanje izpadnih korakov (nevarnost poškodbe vezi medenice)
- v 2. in 3. trimesečju se je potrebno izogibat ležanju na hrbtu dlje kot 5 minut
- med izvajanjem vaj ne zadržujemo dihanja
- izogibamo se: potapljanju, nadmorski višini nad 2500m, visokim bremenom v fitnessu, visoko intenzivni aerobiki in teku (razen, če nosečnica že pred nosečnostjo redno teče; kljub temu v visoki nosečnosti več ne), kontaktnim športom in športom, kjer je nevarnost padcev (rokomet, odbojka, košarka, nogomet, borilni športi)

Ženske, ki so bile pred nosečnostjo popolnoma telesno nedejavne, tudi v nosečnosti običajno niso aktivne, vsekakor pa se priporoča vsakodnevna hoja, sprehod v naravi. Občasno telesno dejavne ženske, naj v nosečnosti z novo obliko dejavnosti pričnejo šele po 13.tednu. Tiste, ki pa so bile pred nosečnostjo redno telesno dejavne, lahko nadaljujejo z redno vadbo.

Maja Sušin Donevski, magistrica Kineziologije

VIR: Priporočila za telesno dejavnost nosečnic (Videmšek, M., Vrtačnik Bokal, E., Ščepanović, D., Žgur, L., Videmšek, N., Meško, M., idr.).2015. *Zdrav vestn*, 84:87-98.