



Ε Μ Γ Ε

Ελληνική Μαιευτική και
Γυναικολογική Εταιρεία

Άσκηση στην κύηση

Πλεονεκτήματα

Μητέρα: Η άσκηση βοηθάει πολλές γυναίκες να προσαρμοσθούν καλύτερα στις φυσιολογικές αλλαγές που συμβαίνουν στη διάρκεια της κύησης. Ανακουφίζει επίσης σε αρκετές περιπτώσεις από πόνους στη μέση και περιορίζει το αίσθημα κόπωσης και το οίδημα στα πόδια και τα χέρια. Βελτιώνεται επίσης ο μυϊκός τόνος και η δύναμη και γίνεται έτσι πιο εύκολη η μετακίνηση στη διάρκεια της εγκυμοσύνης και ιδιαίτερα στο τρίτο τρίμηνο.

Η άσκηση στη διάρκεια της εγκυμοσύνης μπορεί να αποτρέψει την εμφάνιση παθήσεων όπως ο διαβήτης της κύησης και η υπέρταση της κύησης και δημιουργεί μια αίσθηση ευεξίας.

Επίσης σε εγκύους με διαβήτη της κύησης βοηθάει στην καλύτερη ρύθμιση των επιπέδων του σακχάρου του αίματος.

Τέλος προετοιμάζεται καλύτερα το σώμα για την διαδικασία του επερχόμενου τοκετού.

Παιδί: Τα παιδιά μητέρων που ασκούνταν στη διάρκεια της εγκυμοσύνης γεννιόνται με συντομότερο τοκετό και παρουσιάζουν λιγότερες επιπλοκές κατά τον τοκετό.

Κίνδυνοι

Παρά τα παραπάνω πλεονεκτήματα της άσκησης στη διάρκεια της εγκυμοσύνης μπορεί να παρουσιασθούν και μια σειρά από κίνδυνοι για τη μητέρα και το παιδί, οι οποίοι σχετίζονται κυρίως με τις φυσιολογικές μεταβολές του οργανισμού στη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Οι κίνδυνοι αυτοί προκύπτουν ως επί το πλείστον μετά από ακατάλληλες ασκήσεις και όταν η έγκυος υπερβαίνει τα όρια και τις αντοχές της.

Υπερθερμία: Κατά τη διάρκεια της άσκησης η θερμοκρασία του σώματος αυξάνεται και όταν ξεπεράσει τους 39 °C στο πρώτο τρίμηνο της εγκυμοσύνης τότε μπορεί να επηρεαστεί η ανάπτυξη του εμβρύου. Για να μειωθεί ο κίνδυνος αυτός θα πρέπει να πίνετε πολλά υγρά πριν και κατά τη διάρκεια της άσκησης και να μην υπερβαίνει η άσκηση της αντοχής της εγκύου. Επίσης η άσκηση δεν πρέπει να γίνεται σε θερμό και υγρό περιβάλλον.

Χαμηλή πίεση: Όταν η έγκυος είναι ξαπλωμένη το μωρό πιέζει τα μεγάλα αγγεία επηρεάζοντας την κυκλοφορία του αίματος και μπορεί να οδηγήσει σε πτώση της

αρτηριακής πίεσης. Καλό θα είναι, για το λόγο αυτό, να περιορίζονται οι ασκήσεις σε ξαπλωμένη θέση ειδικά μετά την 16^η εβδομάδα.

Τραυματισμοί: Στη διάρκεια της εγκυμοσύνης οι αρθρώσεις και οι σύνδεσμοι γίνονται πιο χαλαροί, με αποτέλεσμα να αυξάνεται η ευλυγισία στα δάκτυλα, τους καρπούς, τους αγκώνες και τα πόδια. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα την αυξημένη πιθανότητα τραυματισμών στη διάρκεια της άσκησης. Για τον περιορισμό του κινδύνου απαιτείται σωστή προθέρμανση και αποφόρτιση και αποφυγή ξαφνικών αλλαγών κατεύθυνσης.

Υπογλυκαιμία: Η ζάχαρη αποτελεί πηγή ενέργειας για τη μητέρα και το μωρό και η άσκηση δεν θα πρέπει να ξεπερνάει τα 45 λεπτά της ώρας, για την αποφυγή υπογλυκαιμίας. Σε περίπτωση διαβήτη κύησης θα πρέπει να παρακολουθούνται τα επίπεδα σακχάρου με προσοχή και να ακολουθείται το πρόγραμμα των γευμάτων που έχετε.

Διακοπή άσκησης: Σε κάθε περίπτωση εμφάνισης μη συνηθισμένων συμπτωμάτων η άσκηση θα πρέπει να διακόπτεται. Τέτοια συμπτώματα μπορεί αν είναι πονοκέφαλος, αδιαθεσία, ζάλη, δυσκολία αναπνοής, ταχυκαρδία, αίσθημα παλμών, πόνος στην κοιλιά ή στην πύελο, οιδήματα στα πόδια, συσπάσεις στη μήτρα, ελάττωση των κινήσεων του εμβρύου, απώλεια υγρών από τον κόλπο και αιμορραγία.

Άσκηση μετά τον τοκετό

Μετά από μια εγκυμοσύνη και τοκετό χωρίς επιπλοκές μπορείτε να ξεκινήσετε ήπια άσκηση, όπως περπάτημα, αμέσως μετά τον τοκετό. Υπάρχουν επίσης ειδικές ασκήσεις που δυναμώνουν τους μύες του περινέου, ενώ σε καμία περίπτωση δεν επηρεάζεται η παραγωγή γάλατος από τη μητέρα. Η άσκηση μετά τον τοκετό συμβάλει στη σωματική και ψυχική ευεξία, στην απώλεια βάρους και στη βελτίωση της φυσικής κατάστασης.

Εάν βέβαια είχατε επιπλοκές στην εγκυμοσύνη ή τον τοκετό, τότε θα πρέπει να συζητήσετε με τον θεράποντα ιατρό για το πότε θα αρχίσετε τη σωματική άσκηση και σε ποια ένταση.