

## Dbanie o sylwetkę w ciąży

---

Niniejsza ulotka ma pomóc przyszłym matkom w przywyknięciu do nowej sylwetki w trakcie ciąży. Zawiera ona wskazówki dotyczące aktywności, a także konkretne ćwiczenia i porady na temat ograniczania obciążenia pleców i miednicy. Jeśli nie wiesz, czy dany typ aktywności jest dla Ciebie odpowiedni, porozmawiaj z położną lub fizjoterapeutą.

---

### Ćwiczenia a ciąża

Aktywność fizyczna od lekkiej po umiarkowaną jest korzystna zarówno dla przyszłych matek, jak i rozwijającego się dziecka. Ćwiczenia pomogą w utrzymaniu sprawności i polepszą krążenie. Dla kobiet w ciąży doskonały jest taki rodzaj aktywności jak energiczny spacer, pływanie, zajęcia w wodzie, pilates/joga i ćwiczenia na piłce gimnastycznej.

Ciało kobiet w ciąży jest bardziej narażone na zwichnięcia i przeciążenia ze względu na masę dziecka oraz wpływ hormonów na więzadła, co prowadzi do obniżenia stabilności stawów.

### Pamiętaj, aby podczas ćwiczeń:

- pić dużo wody, co zapobiegnie odwodnieniu.
- nie przekraczać swoich możliwości, aby ciało nie przegrzało się i abyś nie dostała zadyszki. Intensywność aktywności podczas ćwiczeń powinna być na poziomie pozwalającym prowadzenie rozmowy w ich trakcie.
- **Słuchaj ciała** — przestań ćwiczyć, jeśli poczujesz dyskomfort, ból, zmęczenie lub poczujesz się źle.
- W trakcie ciąży unikaj aktywności wymagających dużego wysiłku np. biegania i skakania.
- Nie uprawiaj sportów kontaktowych.
- Poszukaj zajęć fizycznych przeznaczonych dla ciężarnych.
- Z rozważą korzystaj z maszyn na siłowni. Zapytaj o poprawny sposób korzystania ze sprzętu.

### Krążenie i skurcze mięśni

Jeśli cierpisz na opuchnięcie stóp i kostek lub jeśli dokuczają Ci skurcze mięśni nóg, popraw krążenie poprzez:

- niekrzyżowanie nóg;
- wykonywanie okręgów stopami, zwłaszcza przed snem;
- rozciąganie łydek — przy wyprostowanych nogach przyciągasz stopę i kostkę do siebie, a następnie przytrzymujesz, licząc do pięciu;
- podnoszenie nóg do góry i podpieranie ich;
- regularne chodzenie na krótkie spacerory.

### Plecy i miednica

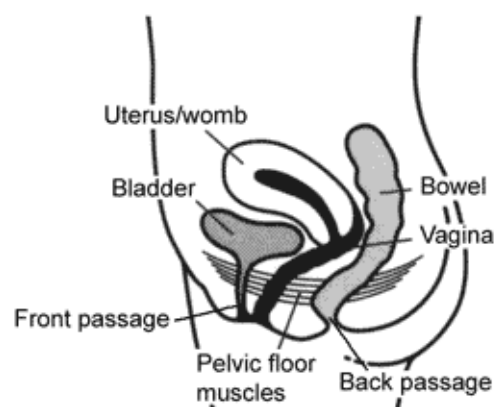
Masa dziecka wpływa na postawę ciała matki. Wraz z rozwojem dziecka zmienia się środek ciężkości. W zmniejszaniu bólu poszczególnych części ciała pomoże wiedza o jego postawie. Oto kilka wskazówek na temat ograniczenia ryzyka przeforsowania i dyskomfortu pleców i miednicy.

- Zawsze stój i chodź wyprostowana z rozluźnionymi ramionami.
- Podpieraj plecy, kiedy siedzisz, a stopy stawiaj płasko na podłodze. W dodatkowym podparciu dolnego odcinka kręgosłupa może pomóc zwinięty ręcznik lub mała poduszka.
- Dopilnuj, aby powierzchnia, przy której pracujesz, znajdowała się na odpowiedniej wysokości zarówno w pracy, jak i w domu.
- Podczas zakupów lub noszenia toreb rozkładaj ciężar równo na obie dłonie.
- Unikaj noszenia dziecka na jednym biodrze — zmieniaj strony.
- Unikaj podnoszenia ciężkich przedmiotów. Jeśli musisz podnosić przedmioty, zginaj kolana, a nie plecy, i trzymaj przedmiot blisko ciała.
- Podczas wchodzenia do łóżka lub wychodzenia z niego przekręć się na jeden bok, trzymaj kolana razem. Usiądź, stawiając stopy na podłodze. Unikaj siadania przy użyciu mięśni brzucha.
- Podczas wykonywania takich czynności jak ubieranie się nie stawaj na jednej nodze. Aby je wykonać, usiądź.
- Unikaj skręcania tułowia, zwłaszcza przy podnoszeniu czegoś.



### Mięśnie dna miednicy

Mięśnie dna miednicy to swego rodzaju taśmy leżące u jej podstawy i podtrzymujące organy wewnętrzne, w tym macicę i rozwijające się w niej dziecko. Mięśnie te kontrolują pęcherz i jelita, a także wzmacniają doznania podczas stosunku płciowego. Ćwiczenie tych mięśni w tym okresie pomoże Ci w zwiększeniu zakresu wiedzy o sposobie ich funkcjonowania. Jest to ważne w rekonwalescencji po ciąży i porodzie, kiedy



mięśnie te są osłabione. Osłabienie ich może prowadzić do popuszczania moczu/kału w trakcie wykonywania codziennych czynności. Aby temu zapobiec, powinnaś codziennie wykonywać ćwiczenia wzmacniające dno miednicy.

**Ćwiczenie 1: Ćwiczenia powolne** (pomagają także w nagłym nietrzymaniu moczu i parciu na pęcherz)

- Zacznij ćwiczenie dna miednicy, leżąc na boku z ugiętymi kolanami.
- Zaciśnij zwieracze, jakbyś próbowała wstrzymać wiatry, a następnie przenieś to napięcie do przodu, jakbyś próbowała zatrzymać wyciek moczu.
- Do tego ćwiczenia nie wykorzystuj mięśni brzucha i pośladków. Nie wykonuj żadnych ruchów zewnętrznych.
- Spróbuj utrzymać napięcie przez 3–5 sekund. Wzmacniaj mięśnie dna miednicy, aż będziesz mogła utrzymać ich napięcie przez 10 sekund.
- Cały czas oddychaj. Pomiedzy każdym napięciem rozluźniaj mięśnie dna miednicy przez co najmniej 6 sekund.

**Ćwiczenie 2: Ćwiczenia szybkie** (mogą także pomóc przy wysiłkowym nietrzymaniu moczu)

- Zacznij ćwiczenie dna miednicy, leżąc na boku z ugiętymi kolanami.
- Zaciśnij zwieracze, jakbyś próbowała wstrzymać wiatry, a następnie przenieś to napięcie do przodu, jakbyś próbowała zatrzymać wyciek moczu.
- Do tego ćwiczenia nie wykorzystuj mięśni brzucha i pośladków. Nie wykonuj żadnych ruchów zewnętrznych.
- Przytrzymaj przez 1 sekundę, a następnie rozluźnij przez 1 sekundę. Powtórz 10 razy.

Wykonuj te ćwiczenia podczas rutynowych czynności np. podczas karmienia lub przewijania dziecka. Staraj się spinać te mięśnie przed kaszlnięciem, kichnięciem, podniesieniem dziecka lub wstaniem z pozycji siedzącej - — będzie to nawyk pomagający przez całe życie.

**\*\* Powtórz każde ćwiczenie (wolne i szybkie) 10 razy 3–4 razy dziennie\*\***

**Mięśnie brzucha**

Wraz ze wzrostem dziecka dojdzie do rozciągnięcia i osłabienia mięśni brzucha. Mięśnie te to swego rodzaju gorset stanowiący podparcie dla pleców i dziecka. Ważne jest utrzymanie siły tych mięśni, aby podparły one plecy.

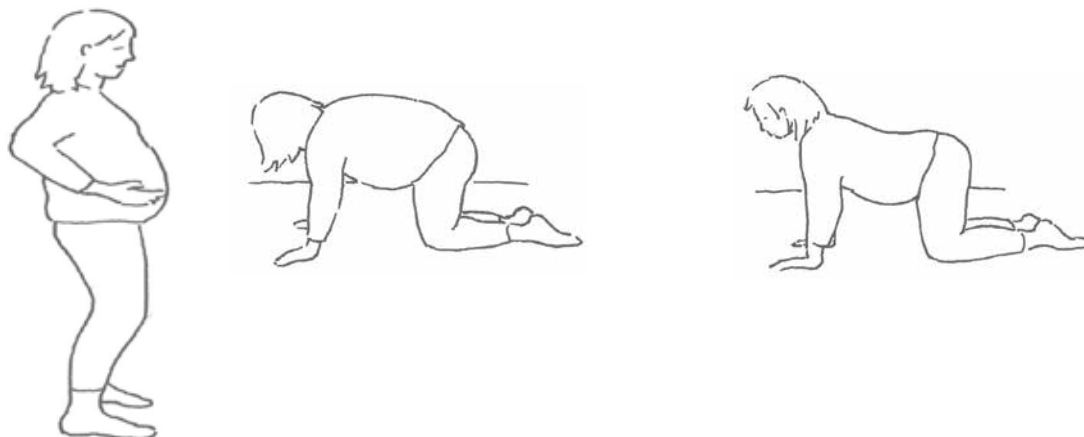
Wszystkie ćwiczenia powinno się powtarzać do 10 razy 3 razy dziennie. Pomiedzy każdym z nich zrób krótki odpoczynek.

### **Ćwiczenie 3 (głębokie mięśnie brzucha)**

- Zacznij od położenia się ze zgiętymi kolanami i stopami opartymi na łożku. Zrób wdech i wraz z wydechem przyciągnij dolne mięśnie brzucha w stronę kręgosłupa.
- Spróbuj je przytrzymać spięte, kontynuując oddychanie, a następnie je rozluźnij.
- Wydłużaj czas spięcia, aż będziesz mogła policzyć do 10. Powtórz 10 razy.
- Zawsze wciągaj te mięśnie podtrzymujące, kiedy wykonujesz dowolne ćwiczenia mięśni brzucha, oraz robisz coś, co wymaga użycia mięśni pleców np. podnosisz przedmiot lub dziecko, wstajesz z pozycji siedzącej, wychodzisz z łożka i pochylasz się. To kolejny dobry nawyk na całe życie.

### **Ćwiczenie 4 (przechył miednicy)**

- Połóż się, ugnij kolana i oprzyj stopy na łożku. Wciągnij dolne mięśnie brzucha jak w ćwiczeniu 1. (Możesz też wykonywać to ćwiczenie stojąc, opierając się o drzwi lub w pozycji na dłoniach i kolanach.)
- Jednocześnie podwiń kość ogonową, spłaszczając zakrzywienie dolnej części pleców.
- Oddychaj i utrzymaj tę pozycję przez kilka chwil, a następnie rozluźnij mięśnie.
- Ćwiczenie to można wykonywać w dowolnym czasie. Bardzo dobrze sprawdza się przy bólu pleców.



Pod numerem telefonu 0118 322 7818 możesz porozmawiać z fizjoterapeutką zdrowia kobiecego.

Na życzenie możemy udostępnić niniejszy dokument w innej wersji językowej i innym formacie.

Autor: Abarna Manoharan (fizjoterapeutka), maj 2008 r.

Aktualizacja: wrzesień 2009 r., wrzesień 2010 r., lipiec 2012 r., marzec 2014 r., kwiecień 2016 r. (R. Dye), czerwiec 2018 r. (M. Wheeler)

Zatwierdzenie: menedżer grupy informacyjnej dla matek i pacjentów, lipiec 2018 r.

Ponowna aktualizacja: lipiec 2020 r.