

# TELESNA DEJAVNOST MED NOSEČNOSTJO

Ameriško združenje ginekologov in porodničarjev priporoča zdravi nosečnici zmerno telesno aktivnost 30 minut dnevno, večino dni v tednu.



## NAJPOGOSTEJŠE TEŽAVE V NOSEČNOSTI

### ZAKAJ IMAM V ZGODNJI NOSEČNOSTI BOLEČINO V KRIŽU?

Na razvoj bolečine vpliva več dejavnikov. Eden od teh je hormon relaksin, ki mehča vezi v medenici. Ta omogoča, da ženska lahko rodi. Zaradi zmečanih vezi se zmanjša stabilnost sklepov medenice in hrbtenice, kar povzroča bolečino. Raven hormona je najvišja v prvem trimesečju in tik pred porodom. Priporočljivo je, da nosečnica izvaja vaje za krepitev globoke trebušne mišice in s tem posredno stabilizira hrbtenico.

### ZAKAJ V NOSEČNOSTI PRIDE DO RAZMIKA TREBUŠNIH MIŠIČ - diastaze?

Med nosečnostjo prihaja do hormonskih sprememb in povečanega mehničnega pritiska na trebušno steno. Ob tem pride do prekomernega razmika premih trebušnih mišic - diastaze. Vsak razmik večji od 2 cm lahko predstavlja tveganje za bolečino v križu in težji potek poroda.

#### MERITEV DIASTAZE TREBUŠNE MIŠICE



### ZAKAJ MI MED NAPOROM UHAJA URIN?

#### KONTROLA AKTIVACIJE GLOBOKE TREBUŠNE MIŠICE



Povečanje telesne teže v nosečnosti, trajanje poroda in velikost otroka so glavni dejavniki tveganja za nastanek urinske inkontinence.

Vadba mišic medeničnega dna v času nosečnosti in po porodu lahko prepreči ali ublaži urinsko inkontinenco.

## UČINKI TELESNE DEJAVNOSTI MED NOSEČNOSTJO:

- izboljša kondicijo srca, pljuč in mišic,
- ohranja zdravo telesno težo,
- varuje pred nosečnostno sladkorno boleznijo,
- zmanjšuje bolečine v križu,
- preprečuje tesnobo in nespečnost,
- ohranja zdravo telesno držo, izboljša ravnotežje in koordinacijo,
- izboljša cirkulacijo, preprečuje otekanje nog in mišične krče,
- pomaga pri boljši pripravi na porod in hitrejšem okrevanju po porodu.

## AKTIVNOSTI V NOSEČNOSTI

### ALI V NOSEČNOSTI LAHKO KOLESARIM?

Priporočljivo je kolesarjenje na sobnem kolesu. Položaj sedenja se prilagodi počutju nosečnice. Kolesarjenje v naravi se odsvetuje zaradi varnosti.

### ALI LAHKO PLAVAM V BAZENU?

Plavanje je zelo priporočljiva vrsta telesne dejavnosti med nosečnostjo, tako za zdrave nosečnice, kot za tiste z blagimi bolečinami v medeničnem obroču in križu.

Absolutne kontraindikacije za plavanje so: urinska inkontinenca, okužba sečil, nožnice, alergija na klor in kožne bolezni.



### ALI V NOSEČNOSTI LAHKO TEČEM?

Tek je primeren za nosečnice, ki so tekle že pred nosečnostjo. Možna je tudi kombinacija teka in hitre hoje. Pomembno je spremljati zadihanost in subjektivno občutenje napora. Primerna intenzivnost vadbe je tista, ki omogoča, da nosečnica med vadbo normalno govori.

**Predavanje poteka v sklopu Šole za starše v SB NM, VSAK TRETJI TOREK V MESECU ob 15h.**