Cvičenie v tehotenstve: Čo by ste mali vedieť

TEHOTENSTVO

ČLÁNOK

APR 19, 2022

3 MINÚT

Pohyb má množstvo pozitívnych prínosov pre telesné, duševné a emocionálne zdravie väčšiny tehotných žien. Svojho obľúbeného cvičenia sa nemusíte vzdať ani v tehotenstve.

V prvom, druhom i treťom trimestri Vám cvičenie dodá energiu a elán, ktorý budete potrebovať pri pôrode, a pomôže Vám regulovať telesnú hmotnosť. Dôležité je, aby ste si vyberala aktivity, ktoré Vás bavia a ktoré Váš lekár bude považovať za bezpečné. Nie všetky športy sú v tehotenstve vhodné, takže sa predtým, než v tehotenstve začnete s akoukoľvek pravidelnou športovou aktivitou, poraďte so svojím lekárom.

Výhody cvičenia

- Pomôže Vám byť rovnako aktívny ako pred tehotenstvom, alebo si na pravidelnú fyzickú aktivitu zvyknúť.
- Pomáha Vám udržať si v tehotenstve primeranú hmotnosť.
- Pomáha udržiavať primeranú hladinu glukózy v krvi.
- Pomáha bojovať s mnohými bežnými príznakmi tehotenstva, ako je únava, zápcha, bolesti chrbta, kŕče v nohách a ďalšie problémy.
- Pomáha Vášmu telu pripraviť sa na pôrod.
- Urýchľuje proces zotavovania po pôrode.
- Zvyšuje pravdepodobnosť, že Vaše dieťa bude mať primeranú pôrodnú hmotnosť.

Najskôr sa poraďte s lekárom

Väčšina zdravých tehotných žien s normálnym priebehom tehotenstva môže v primeranej miere športovať a cvičiť. Avšak niektoré ženy patria do rizikovej skupiny, u ktorých by cvičenie bolo nerozumné. Ide napríklad o ženy, u ktorých už skôr **došlo k samovoľnému potratu či predčasnému pôrodu**, **ženy s preeklampsiou** (vysoký krvný tlak v tehotenstve) a **ženy s ochoreniami srdca a pľúc**. Než si obujete tenisky, poraďte sa radšej s vaším lekárom. Lekár Vám môže odporučiť, aby ste s cvičením počkala až do druhého trimestra v prípade, že ste sa pred otehotnením žiadnym športovým aktivitám nevenovala. Do tej doby sa venujte každodenným fyzickým činnostiam, ako je venčenie psa alebo chôdza do schodov.

Rešpektujte svoje hranice

V tehotenstve Vaše telo produkuje hormón zvaný **relaxín**, ktorý prispieva k uvoľňovaniu kĺbov a svalov, aby pre vás tehotenstvo a pôrod boli ľahšie. Uvoľnené kĺby a svaly môžu zvyšovať riziko úrazu pri niektorých cvikoch. Existujú aj cviky, ktorým by ste sa v tehotenstve mala úplne vyhnúť. Patria medzi ne nízke drepy a cviky posilňujúce brušné svaly, pri ktorých sa zdvíhate z ľahu do sedu alebo zdvíhate pokrčené či natiahnuté nohy smerom k bruchu. Zraneniam môžete predchádzať tiež tak, že sa pred cvičením poriadne rozcvičíte a na konci pretiahnete.

Ktorým aktivitám by ste sa mala vyhnúťv

Nie všetky aktivity sú pre tehotné ženy vhodné. Rozhodne **sa vyhnite všetkým aktivitám, pri ktorých by mohlo dôjsť k poraneniu brucha**. V tehotenstve sa zvyšuje Vaša hmotnosť a posúva sa ťažisko tela, čo môže narušiť vašu schopnosť koordinácie a rovnováhy. Tieto zmeny spolu s uvoľnenými kĺbmi a väzmi zvyšujú riziko úrazu. Preto by ste sa mala vyhnúť nasledujúcim aktivitám: Vysoko intenzívne športy: Kontaktné a veľmi rýchle tímové športy, extrémne športy, korčuľovanie a intenzívne zdvíhanie činiek. Cvičenie vo veľkej nadmorskej výške – Pobyt vo výškach (nad 1800 metrov) sa tehotným ženám neodporúča, pretože by mohol ovplyvniť prísun kyslíka do tela dieťaťa. Horúco: **Tehotným ženám sa neodporúča cvičenie pri vysokej teplote**, ako je napríklad bikram joga1. Na vysokú teplotu by ste si mala dať pozor tiež **pri vonkajších aktivitách v letných mesiacoch.** Tiež relaxáciu v saune odložte až na dobu, keď bude dieťa na svete. Ak si nie ste istá, aké cvičenie je pre Vás v tehotenstve vhodné, poraďte sa so svojím lekárom.

V deviatom mesiaci stačí preťahovanie

V deviatom mesiaci tehotenstva športové aktivity obmedzte na preťahovacie cviky, chôdzu, jazdu na rotopede a plávanie. Ak je pre vás cvičenie v treťom trimestri veľmi náročné, spomaľte tempo alebo čas cvičenia skráťte. V posledných dvoch týždňoch už možno nebudete mať na cvičenie chuť a radšej budete odpočívať pred pôrodom. Najdôležitejšie zásady:

- Vždy si strážte intenzitu cvičenia a sledujte svoj tep.
- Pred cvičením, pri cvičení i po ňom pite dostatok vody.
- Snažte sa neprehrievať.
- Pred začatím akejkoľvek športovej aktivity sa poraďte s lekárom.
- Pamätajte si: Pravidelná fyzická aktivita v tehotenstve môže uľahčiť priebeh pôrodu. Kto by o niečo také nestál?