

Άσκηση και εγκυμοσύνη

Στο διάστημα των εννέα μηνών της εγκυμοσύνης σας, θα διαπιστώσετε πολλές αλλαγές στο σώμα σας, τη διάθεση και τα συναισθήματά σας. Για να κάνετε το διάστημα αυτό πιο ευχάριστο, αλλά και για να έχετε εύκολο τοκετό, φροντίστε να διατηρήσετε το σώμα σας σε φόρμα.

Η συστηματική σωματική άσκηση προσφέρει μακροζωία, υγεία και καλύτερη ποιότητα ζωής. Βοηθά στο να δημιουργήσουμε και να διατηρήσουμε υγιή οστά, μύες και αρθρώσεις, βελτιώνει και υποβοηθά την ψυχολογική κατάσταση, καλυτερεύει την ψυχική διάθεση, μειώνει το άγχος, και την κατάθλιψη. Βοηθά στον έλεγχο αύξησης του βάρους, στην καλή λειτουργία του πεπτικού συστήματος και στη μείωση της δυσκοιλιότητας. Η σωματική άσκηση αποτρέπει τυχόν προβλήματα σπονδυλικής στήλης, που μπορεί να προκληθούν από την αλλαγή του κέντρου βάρους του σώματος, κυρίως, κατά το τρίτο τρίμηνο της κύησης. Πολύ σημαντικός είναι ο ρόλος της και στην επίτευξη της σωστής αναπνοής της εγκύου, η οποία έχει ως αποτέλεσμα τη σωστή οξυγόνωση του εμβρύου και την ευεξία της γυναίκας.

Είναι αποδεκτό και ωφέλιμο η σωματική άσκηση να ξεκινάει, όποτε η έγκυος θελήσει ακόμα και από το πρώτο τρίμηνο της κύησης. Πολύ συχνά, όμως, αυτό είναι αδύνατο, διότι σε αυτήν τη χρονική περίοδο τα ενοχλητικά συμπτώματα της κύησης (ναυτία, εμετοί, κόπωση και ατονία) δεν το επιτρέπουν.

Τα ιδανικότερα είδη σωματικής άσκησης κατά την πολύτιμη περίοδο της εγκυμοσύνης είναι η κολύμβηση, το βάδισμα και η γιόγκα για εγκύους. Οποιοδήποτε τρόπο επιλέξει η επίτοκος για να ασκείται, θα πρέπει πάντα να λαμβάνονται τα απαραίτητα μέτρα πρόληψης τραυματισμών της, ειδικότερα στην κοιλιακή χώρα. Έγκυες που γυμνάζονται στο πρώτο τρίμηνο της εγκυμοσύνης πρέπει να φροντίζουν να διατηρείται η εσωτερική θερμοκρασία του σώματος σε κανονικά επίπεδα. Αυτό μπορεί να γίνει με καλή αναπλήρωση των υγρών, κατάλληλο ελαφρύ ντύσιμο και με ιδανικές συνθήκες περιβάλλοντος στο χώρο άσκησης.

Η γυμναστική μπορεί να διεκπεραιώνεται σε μέτρια ένταση και σε συχνότητα, τουλάχιστον, τρεις φορές την εβδομάδα.



Σε κάποιες περιπτώσεις, η άσκηση κατά την περίοδο της κύησης είναι απαγορευτική. Η υπέρταση, η πρόωρη ρήξη υμένων, το ιστορικό πρόωρων τοκετών και η κολπική αιμόρροια είναι κάποιες από αυτές τις περιπτώσεις.

Σε συνεννόηση με τον γιατρό ή τη μαία, η κάθε μέλλουσα μητέρα μπορεί να βρει την κατάλληλη μορφή άσκησης για εκείνη και το μωρό της.

Η συστηματική άσκηση κατά την περίοδο της κύησης, πλέον, θεωρείται όχι απλά ασφαλής αλλά και ωφέλιμη τόσο για την μητέρα, όσο και για το έμβρυο, το οποίο από την ενδομήτρια, κιάλας, ζωή του μπορεί να νιώσει την ευεξία που του προσφέρεται.

