

NOSEČNICE IN ŽENSKÉ PO PORODU



Telesna dejavnost med nosečnostjo in po porodu prinaša mnoge koristi za zdravje matere in ploda: zmanjša tveganje za preeklampsijo, gestacijsko hipertenzijo, gestacijski diabetes, prekomerno pridobivanje telesne mase matere med nosečnostjo, porodne zaplete in poporodno depresijo. Ob primerni telesni dejavnosti nosečnice ob porodu pričakujemo manj zdravstvenih zapletov pri novorojenčkih, telesna dejavnost pa ne vpliva na nižjo porodno težo novorojenca in ne povečuje tveganja za mrtvorojenost.

Vsem nosečnicam in ženskam po porodu, **ki nimajo kontraindikacij**, je priporočeno naslednje:

› **V času nosečnosti in po porodu naj bodo ženske redno telesno dejavne.**

Močno priporočilo, dokazi zmerne gotovosti

Izvajajte vsaj
150
minut
zmerno intenzivne,
aerobne telesne
dejavnosti **na teden.**

› **Nosečnice in ženske po porodu naj za znatne koristi za zdravje čez teden izvajajo vsaj 150 minut zmerno intenzivne, aerobne telesne dejavnosti.**

Močno priporočilo, dokazi zmerne gotovosti

› **Vključijo naj različne aerobne vaje in vaje za krepitev mišic. Koristne so lahko tudi nežne raztezne vaje.**

Močno priporočilo, dokazi zmerne gotovosti

Dodatno:

› **Ženske, ki so pred nosečnostjo redno izvajale visoko intenzivno aerobno telesno dejavnost oziroma so bile redno telesno dejavne, lahko te vrste dejavnosti izvajajo tudi med nosečnostjo in po porodu.**

Močno priporočilo, dokazi zmerne gotovosti





- Nekaj telesne dejavnosti je bolje kot nič.
- Če nosečnice in ženske po porodu ne dosegajo navedenih priporočil, bo že nekaj telesne dejavnosti koristilo njihovemu zdravju.
- Nosečnice in ženske po porodu naj začnejo z majhno količino telesne dejavnosti, sčasoma pa naj povečujejo njeno pogostost, intenzivnost in trajanje.
- Vadba za krepitev mišic medeničnega dna naj se, da bi zmanjšali tveganje za nastanek urinske inkontinence, izvaja vsakodnevno.

Dodatni varnostni nasveti za nosečnice in ženske po porodu med izvajanjem telesne dejavnosti:

- Izogibajo naj se telesni dejavnosti v pretirani vročini, zlasti ob visoki vlažnosti.
- S pitjem vode pred telesno dejavnostjo, med njo in po njej poskrbijo za ustrezno hidracijo.
- Izogibajo naj se telesni dejavnosti, pri kateri prihaja do telesnega kontakta ali pri kateri obstaja tveganje za padce oziroma lahko pride do zmanjšanja dotoka kisika v telo (denimo dejavnosti na visoki nadmorski višini, če običajno na takšni višini ne živijo).
- Po prvem tromesečju nosečnosti naj se izogibajo dejavnostim, ki se izvajajo leže na hrbtu.
- Nosečnice, ki se nameravajo udeležiti športnih tekmovanj ali vaditi bistveno nad priporočenimi smernicami, naj se o tem posvetujejo z zdravstvenim strokovnjakom oziroma ginekologom.
- Zdravstveni strokovnjaki oziroma ginekologi morajo nosečnice in ženske po porodu ozaveščati o nevarnih znakih za prekinitve vadbe. Ob pojavu teh naj takoj omejijo telesno dejavnost in se nemudoma posvetujejo z ustreznim zdravstvenim strokovnjakom.
- Po porodu naj bo vračanje v telesno dejavnost postopno, predhodno se je treba posvetovati z zdravstvenim strokovnjakom oziroma ginekologom, še posebno če je šlo za porod s pomočjo carskega reza.

Tako pri nosečnicah in ženskah po porodu kot tudi pri vseh odraslih so večje količine sedečega vedenja povezane z naslednjimi slabimi zdravstvenimi izidi: povečano splošno umrljivostjo, umrljivostjo zaradi bolezni srca in žilja ter raka, povečano incidenco bolezni srca in žilja, raka ter sladkorne bolezni tipa 2.

OMEJITE

količino časa, ki ga preživite sede.



NADOMESTITE

ga z več telesne dejavnosti, katerekoli intenzivnosti

(vključno z nizko intenzivno telesno dejavnostjo).



Strokovnjaki priporočajo:

- › **Nosečnice in ženske po porodu naj omejijo čas, ki ga preživijo sede. Čas sedenja, nadomeščen s telesno dejavnostjo katerekoli intenzivnosti (vključno z nizko intenzivnostjo), koristi zdravju.**

Močno priporočilo, dokazi nizke gotovosti

Nekaj telesne dejavnosti je bolje kot nič.