

Fizikai aktivitás ajánlások várandósság ideje alatt kismamáknak

Ezek az irányelvek a fizikai aktivitásra, valamint az anya és a magzat egészségi állapotára vonatkoznak a terhesség alatti és a szülés utáni időszakban. Minden várandós és szülés után lévő nő (kismama) számára készültek kortól, kulturális háttértől vagy társadalmi-gazdasági státusztól függetlenül. A terhesség és a szülés utáni időszak a felnőtt nők életének egy rövid időszakát öleli fel, a felnőttkorban végzett fizikai aktivitás általános előnyeit a felnőtteknek szóló ajánlások részletezik.

A várandós és szülés utáni nők elő- és utógondozása orvosi, egészségügyi felügyeletet igényel. Az egészségügyi előírásoknak megfelelően egészségügyi szakemberek írják elő, hogy a beteg kórtörténetének megfelelően a terhesség alatti és a szülés utáni időszakban van-e a fizikai aktivitásnak bármilyen akadálya, kockázata. A terhességgel vagy szüléssel kapcsolatos szövődményekkel küzdő nők esetében szükséges klinikai útmutatást kérni. **Az alábbi ajánlások az egészséges várandós és a komplikációk nélküli szülésen átesett nőkre vonatkoznak.**

Fizikai aktivitási ajánlások

A várandós nők és a kismamák számára fizikai aktivitást jelenthet a fizikai rekreáció és a szabadidőspport (pl. mozgásos játék, edzés, sport), az aktív közlekedés (pl. gyaloglás, kerékpározás), a tanulás, a munka, a háztartási feladatok részeként megjelenő mozgás, legyen az munkahelyi, oktatási, otthoni vagy közösségi környezetben. A terhesség alatti és a szülés utáni fizikai aktivitás az anya és a magzat számára a következő egészségügyi előnyökkel jár: csökken a terhességi toxémia kockázata, a terhességi magas vérnyomás, a terhességi cukorbetegség, a túlzott terhességi súlygyarapodás, a szülési szövődmények és a szülés utáni depresszió kockázata, valamint kevesebb az újszülöttkori szövődmény, nincs káros hatása a születési súlyra; és nem nő a halvaszületés kockázata sem.

Általános ajánlások:

- Javasoljuk, hogy minden várandós nő és kismama, ellenjavallat hiányában, végezzen rendszeres fizikai aktivitást a terhesség alatt és a szülés után;
- Végezzen hetente legalább 150 perc közepes intenzitású aerob fizikai tevékenységet;
- A 150 perc tartalmazzon különféle aerob és izomerősítő tevékenységeket. Hasznos lehet az enyhe nyújtás hozzáadása is.

Továbbá:

- Azok a nők, akik a terhesség előtt rendszeresen magas intenzitású aerob tevékenységet folytattak, vagy akik fizikailag aktívak voltak, (a lent részletezett megkötésekkel) folytathatják ezeket a tevékenységeket a terhesség alatt és a szülés utáni időszakban is.
- Bármennyi fizikai aktivitás jobb, mint a teljes inaktivitás.
- Amennyiben a várandós és szülés utáni időszakban lévő nő testmozgásának mennyisége nem éri el a napi ajánlásokat, abban az esetben is pozitív egészségügyi hatással jár, ha valamennyit legalább mozog.
- Az aktív életmódra váltást a terhelés (gyakorítás, intenzitás, edzésidő stb.) szempontjából fokozatosan kell kezdeni.
- A vizelettartási problémák (inkontinencia) kockázatának csökkentése érdekében a medencefenék izomzatának edzése napi rendszerességgel végezhető.

További biztonsági megfontolások a terhes nők számára fizikai tevékenység végzésekor:

- Kerülje a fizikai aktivitást túlzott melegben, különösen magas páratartalom mellett;
- Maradjon hidratált megfelelő mennyiségű vízzel a fizikai aktivitás előtt, alatt és után;
- Kerülje az olyan mozgásos tevékenységekben való részvételt; amelyek fizikai kontaktussal, ütközésekkel járnak, amelyek nagy esésveszélyt jelentenek; vagy korlátozhatják az oxigénellátást (például nagy magasságban végzett tevékenységek);
- Kerülje a fekvő helyzetben végzett tevékenységeket a terhesség első trimesztere után;
- Amennyiben szeretne sportversenyen elindulni, vagy az ajánlott irányelveket jelentősen meghaladó mennyiségű vagy intenzitású testgyakorlást végezni, a tevékenység megkezdése előtt mindenképpen kérje ki szakorvosa véleményét.
- Az egészségügyi szakembereknek tájékoztatást kell adniuk a várandós nőknek, hogy milyen tünetek esetén kell abbahagyniuk a mozgást, vagy csökkenteniük a terhelést. Amennyiben a várandós nő figyelmeztető jeleket vagy tüneteket érzékel, azonnal forduljon szakorvosához!
- Császármetszéssel történő szülés esetén a szülés után, szakorvosával egyeztetve, fokozatosan térjen vissza a fizikai aktivitáshoz.