pacjent.gov.pl

# Jesteś w ciąży? Możesz ćwiczyć

Data aktualizacji
2020-12-31

WHO zaleca, aby wszystkie kobiety w ciąży i po porodzie bez przeciwwskazań lekarskich do wykonywania aktywności fizycznej podejmowały regularną aktywność fizyczną.

Powinny wykonywać ćwiczenia o umiarkowanej intensywności przez co najmniej 150 minut w tygodniu, w tym ćwiczenia aerobowe i wzmacniające mięśnie. Korzystne może być również dodanie ćwiczeń uwzględniających delikatne rozciąganie.

Ćwiczenia aerobowe to wszystkie, które sprawiają, że zaczynasz szybciej oddychać, a Twoje serce szybciej bije np.:

- chodzenie i bieganie
- jazda na rowerze
- pływanie
- jazda na nartach biegowych.

Kobiety, które przed zajściem w ciążę na co dzień wykonywały ćwiczenia aerobowe o dużej intensywności lub były aktywne fizycznie, mogą kontynuować te zajęcia w okresie ciąży i połogu, jeśli nie ma przeciwskazań lekarskich.

WHO uważa, że każda aktywność fizyczna jest lepsza niż żadna oraz że zwiększenie aktywności fizycznej jest niezbędne dla uzyskania optymalnych wyników zdrowotnych.

Zdaniem ekspertów WHO aktywność fizyczna w czasie ciąży:

- może zmniejszyć przyrost masy ciała podczas ciąży i ryzyko cukrzycy ciążowej
- nie zwiększa częstości występowania nadciśnienia ciążowego
- nie zwiększa częstości poronień, przedwczesnego porodu, powikłań porodowych, ryzyka urodzenia dziecka z niską wagą
- prawdopodobnie zmniejsza ryzyko depresji poporodowej.

Wykonywanie jakiejkolwiek aktywności fizycznej jest lepsze niż jej brak. Regularna aktywność fizyczna zmniejsza ryzyko nadciśnienia, chorób układu krążenia, nowotworów, cukrzycy typu 2 i przedwczesnej śmierci. Ponadto wpływa korzystnie na zdrowie psychiczne (zmniejszone objawy lęku i depresji), funkcje poznawcze i sen. Aktywność fizyczna odgrywa również ważną rolę w utrzymywaniu masy ciała w normie i przeciwdziałaniu otyłości.

**Zobacz cały raport tutaj**

## Bibliografia

**Nowe zalecenia WHO dotyczące aktywności fizycznej**, dr Katarzyna Wolnicka, Narodowe Centrum

Edukacji Żywieniowej, Warszawa 2020