

# Fizisko aktivitāšu ieteikumi sievietēm grūtniecības laikā un pēcdzemdību periodā

## Fiziskās aktivitātes grūtniecības laikā un pēcdzemdību periodā uzlabo:

sievietes un gaidāmā bērna vispārējo veselību



sirds un plaušu veselību



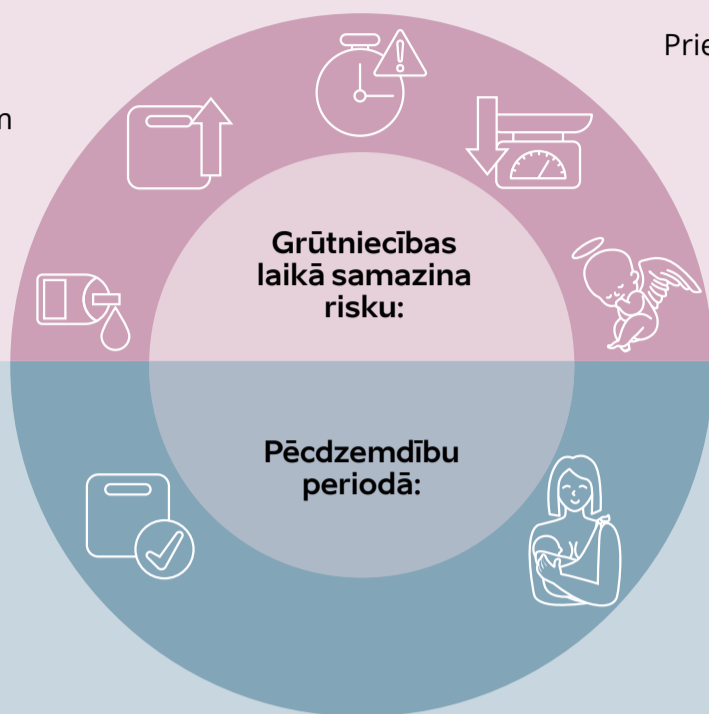
fizisko sagatavotību



Lielam svara pieaugumam grūtniecei

Gestācijas diabēta un hipertensijas attīstībai

Palīdz samazināt lieko svaru un uzturēt optimālu ķermeņa svaru



Priekšlaicīgām dzemdībām

Zemam bērna dzimšanas svaram

Spontānajam abortam

Nerada negatīvu ietekmi uz mātes piena daudzumu un tā sastāvu

**Jāierobežo mazkustīgi pavadītais laiks,**

aizvīdot to ar daudzveidīgām fiziskajām aktivitātēm, t. sk. zemas intensitātes

## Fiziskajām aktivitātēm jābūt:



regulārām un daudzveidīgām



atbilstošām spējām



tām jārada prieks



tās jāuzsāk pakāpeniski

Grūtniecēm un sievietēm pēcdzemdību periodā, kurām nav ierobežojumu veselības dēļ, ieteicamas vidējas intensitātes aerobas fiziskās aktivitātes

**vismaz 150 minūtes nedēļā**



muskuļus stiprinošas fiziskās aktivitātes



viegli stiepšanās vingrojumi

**Pirms fizisko aktivitāšu uzsākšanas un atsākšanas jākonsultējas ar ārstu!**



Jāņem vērā arī pašsajūta!

**Grūtniecības laikā:**

**IETEICAMS**

**Pēcdzemdību periodā:**



peldēšana



elpošanas un relaksācijas vingrinājumi



pastaigas



pastaigas



iegurņa pamatnes muskuļu vingrojumi



sākotnēji – zemas intensitātes aktivitātes, kas neietver trieciena elementu (skriešana, intensīva aerobika, lekšana)



grūtnieču vingrošana, joga

**Priekšroka – aktivitātēm svaigā gaisā!**

**JĀIZVAIRĀS NO:**



fiziskajām aktivitātēm, kas palielina kritienu vai vēdera traumu risku (jāšana ar zirgu, kalnu slēpošana, futbols, basketbols u.c.)



pēc 1. trimestra jāizvairās no vingrinājumiem, kas tiek veikti, guļot uz muguras

**PAZĪMES, kad fiziskās aktivitātes nekavējoties jāpārtrauc un jākonsultējas ar ārstu:**



**ATCERIES!**

2-2,5l



uzņemt pietiekami daudz šķidruma (2-2,5 litri, tai skaitā 1,5 litri ūdens)



neceļt un nenest smagumus



nēsāt piemērotus apavus un apģērbu



nesportot karstā, mitrā laikā

Smaguma vai velkoša sajūta iegurnī

Vēdera priekšējās sienas noslīdējums

**Pēcdzemdību periodā:**

Iegurņa un mugurkaula jostas daļas sāpes

Urīna vai fēču nesaturēšana

Nepārejoša vai palielināta asiņošana astoņas nedēļas pēc dzemdībām, kas nav saistīta ar menstruālo ciklu