

USHTRIMI GJATË KOHËS SË SHTATZËNISË

- Përmirson kondicionin
- Ndihmon të tejkalohet ndryshimet gjatë kohës së shtatzënisë
- Shpejton rikthimin e gjendjes pas lindjës
- Mund të përmirsoj gjendjen shpirtërore (disponimin)
- Mund të parandaloj problemet me shpinë, të ajurit e këmbëve, venat e zgjeruara, hemoroidet dhe ngritjen e peshës

Gjatë kohës normale të shtatzënisë janë në fuqi rekomandimet për ushtrime të rëndomta

Përmirso kondicionin e qëndrueshmërisë

- Ushtro së paku 2½ orë në javë derisa të mbushesh pak me frymë
- Ushtro tri dite në javë
- Punët e përditshme janë ushtrime të mira, ecë në mes tjerash në shitore, shkallëve, luaj me fëmijë
- Mund t'i mbledhish këto dy orë e gjysmë në momente 10 minutëshe ushtrimi të zellshëm

apo nëse je mësuar të ushtrosh vazhdimisht

- Ushtro së paku 1 orë e 15 minuta në javë aq sa të mbushesh mirë me frymë
- Ushtro bile tri ditë në javë

Veç kësaj: ushtro për ti forcuar muskujt dhe fleksibilitetin 2 herë në javë si për shembull gjimnastikë, zgjatjen e muskujve në shtëpi apo në grupe të udhëzuara në sallat e ushtrimeve

Mos harro të pijsh mjaftueshëm gjatë ushtrimeve – kjo ndihmon ndjersitjen dhe rregullimin e temperaturës së trupit

Nëse nuk keni ushtruar para shtatzënisë

- Fillo qetë p.sh. duke ecur një gjiro prej 15 min një herë në javë
- Zgjate kohën e ushtrimeve gradualisht dhe shtoj gjyrot gjatë javës
- Intensiteti është i mjaftueshëm kur je në gjendje të flasish mes ushtrimeve
- Mënyrat më të përshtatshme janë hecja, ecja me shkopinjë, skijimi, noti, gjimnastika salla e ushtrimeve dhe biciklizmi

Nëse ke ushtruar edhe para shtatzënisë

- Mund të vazhdosh me ushtrime sikur eshe më parë mirëpo lehtësoj ushtrimet sipas asaj se si ndihesh

Shmëngju

- Disciplinave me goditje, që kanë rreziqe për tu rrëzuar dhe kthime të shpejta si p.sh. disiplinave kontakti, hokejit, lojrave me top, salibandit, si dhe kalorimit, skijimit, zhytjes me mjete zhytëse
- Ushtrimeve të shtrirë në barkë
- Pas javës së 16. të shtatzënisë ushtrimeve të shtrirë në shpinë

Ndërpreji ushtrimet, nëse të paraqiten këto simptome

- Gjakderdhje në organet e lindjës
- Shtërzime të forta dhe të dhimbshme
- Dyshimit të shpërthimit të ujit të fëmijës
- Kokëdhimbja, marramendja, pengesa në frymarrje apo frymarrje e shpeshtuar
- Dhimbje të gjoksit
- Lodhje të madhe apo ndjenja të ligështisë
- Dhimbje apo të ajura në pulpet e këmbëve (mbyllje eventuale e venave)

Bisedo me mjekun për vazhdimin e ushtrimeve, nëse të paraqiten probleme apo mundime të tjera gjatë shtatzënisë..

Më tepër informata në komunën tënde mund t'i marrish _____

USHTRIMET PAS LINDJËS

- Shtojnë qëndrueshmërinë
- Ndihmojnë këthimin e peshës
- Mund të parandalojnë depresionin e pas lindjës

Ushtrimet dhe dhënja e gjirit

- Gjatë ushtrimeve pi mjaftueshëm
- Ushtrimet me masë nuk ndikojnë në sasinë apo cilsinë e qumshtit të gjirit e as në aftësinë me i dhënë fëmijës gjë
- Koha më e mirë për dhëjen e gjirit është para orës së ushtrimeve sepse gjijtë lehtësohen dhe ushtrimet bëhen më lehtë

Kurr mund të fillosh me ushtrime?

- Fillo me ushtrime sa më parë nëse e ndjen vehten seje në gjendje
- Nëse je e pasigurtë këshillohu me motrën medicinale ose mjekun

Ato që kanë pasë lindjen normale mund të mirren me ushtrimet e rëndomta

Përmirsoje kondicionin e qëndrueshmërisë

- Ushtro së paku 2½ orë në javë derisa të mbushesh pak me frymë
- Ushtro tri dite në javë
- Punët e përditshme janë lështrime të mira, hecë në mes tjerash në shitore, shkallëve, luaj me fëmijë
- Mund t'i mbledhish këto dy orë e gjysmë në momente 10 minutëshe ushtrimi të zelshëm

apo nëse je mësuar të ushtrosh vazhdimisht

- Ushtro së paku 1 orë e 15 minuta në javë aq sa të mbushes mirë me frymë
- Ushtro bile tri ditë në javë

Veç kësaj: ushtro për ti forcuar muskujt dhe fleksibilitetin 2 herë në javë si për shembull gjimnastikë, zgjatjen e muskujve në shtëpi apo në grupe të udhëzuara në sallat e ushtrimeve

Mos harro të pijsh mjaftueshëm gjatë ushtrimeve – kjo ndihmon ndjersitjen dhe rregullimin e temperaturës së trupit

Mos harro!

- Shtoji ushtrimet sipas mudësive
- Zgjedhi mënyrat e njohura dhe të sigurta të ushtrimeve
- Shmangëju kërcimeve dhe ndrrimeve të shpejta të kahjeve
- Fillo qysh në repartin e lindjës me ushtrimet e muskujve të fundit të kombikut. Udhëzime mund të marrish në këshillëmore.

Më tepër informata në komunën tënde mund të merrni _____

Burimet: Instituti UKK i; Ushtrimet gjatë shtatzënisë dhe pas sajë
Përkthimet: Zyra sociale-shëndetsore e Turkut , njësia për zhvillim të shëndetsisë, qendra përkthyes e rajonit të Turkut.
2009