

KRETANJE ZA VRIJEME TRUDNOĆE

- Poboljšava kondiciju
- Pomaže Vam da se oporavite od promjena u trudnoći
- Ubrzava povrat poslije porođaja
- Može da Vam poboljša raspoloženje
- Može da spriječi bolove u leđima, otok nogu, proširenost vena, smetnje hemoroida i povišenost tjelesne težine

Za vrijeme trudnoće predlažemo slijedeća opšta kretanja:

Poboljšajte kondiciju izdržljivosti

- Krećite se najmanje 2½ sata sedmično tako, da se zadišete malo
- Kretanja će na takav način ostvarivati najmanje 3 dana u sedmici
- Zabavno kretanje je dobro kretanje, prošetati do prodavnice, stepeništem, igra sa djecom
- Ili možete da skupite dva i pol sata kretanja sa 10 minutnim svakodnevnim marljivim kretanjem

ili ukoliko ste navikli od ranije da se krećete

- Krećite se najmanje 1 sat 15 minuta sedmično, da se jasno zadišete
- Kretanja će na takav način biti najmanje 3 dana u sedmici

Dodatno: vježbajte mišića i savitljivost 2 puta sedmično kod kuće npr. gimnastikom, istezanjem, u grupama za vježbanje ili u teretani

Nemojte zaboraviti da pijete dovoljno tečnosti za vrijeme vježbanja, to će vam pomoći da se oznojite i da održavate temperaturu u Vašem tijelu.

Ako se niste kretali prije trudnoće

- Započnite kretanje na miran način npr. šetnjom od 15 minuta jednom sedmično
- Pomalo produžite vrijeme šetnje i ponavljajte šetnju nekoliko puta sedmično
- Jačina kretanja je odgovarajuća, kad o tome možete da govorite i na odmaranju
- Odgovarajući oblici kretanja su šetnja, šetnjaj sa stapovima, trčanje na skijama, plivanje, gimnastika, teretana i vožnja biciklom

Ako ste se kretali i prije trudnoće

- Možete da nastavite sa kretanjem kao i ranije, međutim olakšajte vježbena kretanja prema Vašoj mogućnosti

Izbjegavajte

- Oblike kretanja koji izazivaju udarce, opasnost od padanja ili nagle promjene kretanja npr. kontaktne oblike vježbanja, hokej na ledu, igre sa loptom, salibandy i jahanje, skijanje, ronjenje sa aparatima
- Vježbe koje zahtjevaju ležanje na stomaku
- Poslije 16. sedmice trudnoće izbjegavajte i vježbe gdje morate da ležite na leđima

Prekinite sa vježbanjem, ako imate neke od slijedećih simptoma:

- Krvarenje iz rodnice
- Jake i bolne trudove
- Sumnju da ćete izgubiti plodovu vodu
- Glavobolje, nesvjesticke, gušenja i jaka zadisivanja
- Bolove u grudima
- Jaki umora i osjećaje iznemoglosti
- Bolove u mišiću lista noge ili natjecanje (moguće začepljnje krvne žile).

Razgovarajte sa Vašim ljekarem o daljem nastavku kretanja, ako Vam se jave neki drugi problemi ili smetnje za vrijeme trudnoće.

Dodatne informacije o Vašoj opštini dobit ćete od _____

KRETANJE POSLIJE PORODA

- Pomoće Vam da imate više snage
- Pomoće Vam da se vratite na Vašu tjelesnu težinu
- Može da spriječi depresiju koja se može javiti poslije poroda

Kretanje i dojenje

- Pijite dovoljno tečnosti za vrijeme kretanja
- Umjereno kretanje neutječe na količinu i kvalitet mlijeka a ni na sposobnost za dojenje djeteta
- Najbolje vrijeme za dojenje je prije određenih kretanja; tada dojke postaju lakše i kretanje je prijatnije

Kada možete da započnete sa kretanjima?

- Kretanje započnite onda kada se smatrate da možete to ostvariti
- Ako ste nesigurni u sebe, pitajte zdravstvenog radnika u savjetovalištu ili ljekara.

Opšte preporuke kretanja porodiljama koje se normalno oporavljaju od porođaja

Poboljšajte kondiciju izdržljivosti

- Krećite se najmanje 2½ sata sedmično tako, da se zadišete malo
- Kretanja će na takav način ostvarivati najmanje 3 dana u sedmici
- Zabavno kretanje je dobro kretanje, prošetati do prodavnice, stepeništem, igra sa djecom
- Ili možete da skupite dva i pol sata kretanja sa 10 minutnim svakodnevnim marljivim kretanjem

ili ukoliko ste navikli od ranije da se krećete

- Krećite se najmanje 1 sat 15 minuta sedmično, da se jasno zadišete
- Kretanja će na takav način biti najmanje 3 dana u sedmici

Dodatno: vježbajte mišića i savitljivost 2 puta sedmično kod kuće npr. gimnastikom, istezanjem, u grupama za vježbanje ili u teretani

Nemojte zaboraviti da pijete dovoljno tečnosti za vrijeme vježbanja, to će vam pomoći da se oznojite i da održavate temperaturu u Vašem tijelu.

Zapamtite!

- Dodajte kretanje prema Vašim osjećanjima
- Odaberite poznata i bazbjedna kretanja/vježbanja
- Izbjegavajte skokove i brze promjene kretanja
- Započnite već sa vježbanjima mišića karlice na odjeljenju za porodilje. Uputstva ćete dobiti od savjetovališta.

Dodatne informacije o Vašoj opštini dobit ćete od _____