

De ce este bine sa facem gimnastica de-a lungul perioadei de sarcina?

Prin gimnastica ne construim si ne mentinem conditia fizica indiferent daca ne aflam in postura de viitoare mamici sau nu.

Avand conditie fizica buna, ne simtim mai active, mai vesele, avem controlul castigului in greutate normal din timpul sarcinii si astfel consolidam starea de bine esentiala pentru fiecare dintre noi.

Cu ajutorul exercitiilor de gimnastica circulatia sangelui este facilitata, copilul primeste mai multe substante nutritive si oxigen, iar toxinele sunt mult mai bine eliminate.

Prof. Dr. Virgiliu Ancar specifica in cartea de Obstetrica adresata viitorilor medici: „ in timpul travaliului, efortul depus de mama este impresionant, fiind comparabil cu o ascensiune la 2 000 m sau alergarea unui maraton. Efortul depus este deosebit de mare, in special daca este un efort depus fara antrenament, organismul femeii pregatindu-se din mers si trebuie sa se adapteze rapid necesitatilor crescute. De aici rezulta importanta deosebita a unei pregatiri a mamei pe tot parcursul sarcinii, cu efectuarea exercitiilor de respiratie si pregatirea psihologica a acesteia. [...] Adaptarile materne in travaliu sunt pregatite de adaptarile organismului matern pe tot parcursul sarcinii.”

Urmand un program special conceput pentru gravide, vei exersa pozitii de travaliu, dar si metode de respiratie ce te vor ajuta in acele momente unice sa fii puternica si pregatita pentru a-ti intampina cu bucurie „sufletelul” mult asteptat.

Programul nostru fiind realizat special pentru perioada de sarcina, contine exercitii directionate pentru prevenirea si combaterea „efectelor” neplacute ale transformarilor specifice sarcinii cum ar fii:

- • durerile lombare (de mijloc) sunt eliminate prin formarea autocontrolului asupra aliniamentului corpului si posturii (‘scoala spatelui' – metoda Zachrison);
- • cresterea mobilitatii articulare (in special articulatiile coxo-femorale si cele ale bazinului) prin exercitii cu mingii de gimnastica, folosite si in travaliu;
- • prevenirea aparitiei edemelor (umflarea mainilor si a picioarelor) prin exercitii speciale;
- • controlul greutatii corporale in vederea mentinerii ei la valori adecvate lunilor de sarcina;
- • realizarea autocontrolului planseului pelvi-perineal prin exercitii Kegel;
- • reeducarea miscarilor respiratorii toracice si diafragmatice, astfel exersand respiratiile pentru travaliu;

Toate aceste exercitii sunt inglobate intr-un program cu durata de o ora si sunt coordonate de un fiziokinetoterapeut, absolvent al Facultatii de Medicina “Carol Davila”, Bucuresti.

Cand este indicat sa incepi gimnastica prenatala?

Poti incepe acest program dupa implinirea primului trimestru de sarcina, cand nidatia fatului este completa.

Inainte de inceperea orelor de gimnastica, trebuie sa ai acordul medicului obstetrician.

Exista situatii in care gimnastica prenatala este contraindicata: hipertensiune arteriala, insuficienta cardiaca, intarziere in cresterea uterina, hemoragiile vaginale, insuficienta cervico-istmica, iminenta de nastere prematura sau nasteri premature in antecedente, ruptura spontana prematura de membrane, placenta jos inserata, sarcina multipla.

Unde poti face gimnastica prenatala?

La Club A.ro, martea, joia si sambata sunt programate ore de gimnastica prenatala unde iti vei continua antrenamentul fizic si in timpul sarcinii, supravegheata de Ramona Rosu, fiziokinetoterapeut si educator prenatal Lamaze.

Programul si adresa exacta a clubului sunt prezentate pe <http://www.gimnastica-gravide.ro> la sectiunea Contact, iar pentru mai multe detalii poti suna la 0745.399.996.

RAMONA ROSU, fiziokinetoterapeut si educator prenatal Lamaze
www.gimnastica-gravide.ro