



Wellbeing
Sandra Bundur



Sonja Jovanović



Katarina Cvetković

Vežbanje

Svaka fizička aktivnost sa sobom donosi mnoge benefite i ona je nešto najbolje što možete da učinite za vas i vašu bebu tokom trudnoće.

Nemojte se plašiti ako pre trudnoće niste bili previše aktivni, uvek postoje lagane vežbe koje se mogu izvoditi i iz topline vašeg doma.

Sve što vam je potrebo jeste udobna odeća, prostirka, dobra volja i naravno voda.

Pre nego što se počne sa vežbanjem, neophodno je izdvojiti nekoliko minuta za kvalitetno zagrevanje kako bi tetive i zglobovi bili aktivirani i spremni za rad.

Trčanje i skakanje se ne preporučuje tokom trudnoće, isključivo lagani i kontrolisani pokreti.

Postoje razni načini rekreacije.

Na primer:

1. Aerobik (samo najlaganije vežbe, uz prethodnu konsultaciju lekara)
2. Šetnja
3. Pilates
4. Joga
5. Plivanje

Kažu da je šetnja jedna od najboljih kardiovaskularnih vežbi za trudnice jer održava formu, a ne opterećuje suviše zglobove i kolena.

Umereno brza šetnja dva do tri puta nedeljno je efikasan način za održavanje kondicije.

Ako se ipak odlučite da vežbate, imate sve gore navedeno od materijala i dobru volju pre svega, evo šta bi trebalo da znate.

Slušajte svoje telo-važno je da se dobro osećate.

Trening će vam pomoći da poboljšate kardio-vaskularni sistem, smanjiće vam prekomerno povećanje težine, imaćete bolje držanje i raspoloženje, lakši

i jednostavniji porođaj, brži oporavak i bolje opšte stanje.

Vežbanje tokom trudnoće može da spreči neke od povreda i bolova povezanim sa povećanjem telesne težine i promene načina hoda.



Wellbeing
Sandra Bundur



Sonja Jovanović



Katarina Cvetković

Najbitnije je slušati svoje telo-trudnoća nije stanje u životu kada treba da se postane olimpijski prvak i da se odjednom menjaju navike. Vrlo je bitno da se dobro osećate, a da se pri tome ne naprežete previše.

Nekoliko saveta za udobno i sigurno vežbanje u trudnoći:

1. Obucite komotnu odeću za vežbanje
2. Uvek vežbajte na ravnoj površini
3. Jedite dovoljno, ali sat vremena pre vežbanja
4. Pijte dovoljno vode
5. Provetrite prostoriju u kojoj vežbate
6. Nakon vežbanja lagano i postepeno ustajanje
7. Ne istezati se previše nakon treninga

Ukoliko primetite da krvarite, ako osetite mučninu, vrtoglavicu, ili nemate daha, ako osetite bol u stomaku, dobijete kontrakcije-

znaci su da treba da prestanete sa vežbanjem.

Koji sportovi, odnosno aktivnosti nisu preporučljivi?

1. skijanje, jahanje (jer postoji šansa da padnete)
2. ronjenje, planinarenje (velike promene pritiska)
3. košarka, odbojka (kontaktni sportovi)
4. aktivnosti koje zahtevaju skakanje i trčanje
5. ne raditi sklekove, ne forsirati stomake mišiće

Koliko vode treba unositi tokom vežbanja?

Ključ za uspešno vežbanje i adekvatno hidriranje organizma pre i posle fizičke aktivnosti.

Bez obzira na to koju ste fizičku aktivnost odabrali, nikako nemojte zaboraviti koliko je važno da hidirate organizam, jer tokom vežbanja telo izlučuje tečnost putem znoja više nego sto je uobičajeno.

Ne zaboravimo napomenuti da se preporučuju trudnicama i vežbe disanja, opuštanja i meditacije.

Ne zaboravimo takođe napomenuti značaj Kegelovih vežbi koje doprinose lakšem porođaju, pomažu u oporavku materice i samom vraćanju u prvobitno stanje.

Takođe su odlične za održavanje kontrole bešike i creva.

One takođe uključuju stezanje i opuštanje mišića u predelima karlice i genitalija.



Wellbeing
Sandra Bundur



Sonja Jovanović



Katarina Cvetković

Poslednja stvar koju bih volela da napomenem što se vežbanja tiče, ali ne manje bitna, jeste vežbanje u vodi.

Dokazano je da je vežbanje u vodi odlična priprema za porođaj. Tokom boravka u vodi, trudnice se osećaju laganije, ne osećaju opterećenje u nogama i kičmi.

Nekim trudnicama, vežbanje u vodi ublažava mučnine, smanjuje oticanje stopala, i manje su šanse za pojavu proširenih vena.

Dovoljno je dvadesetak minuta vežbanja tri puta nedeljno, ako vam prija i ako se osećate dobro, naravno može i duže.