

# FIZISKĀ AKTIVITĀTE GRŪTNIECĒM: IETEIKUMI

## KO UN CIK BIEŽI DARĪT?

Pirms jebkādu vingrojumu uzsākšanas ir jākonsultējas ar savu grūtniečības aprūpes speciālistu par savu veselības stāvokli un jāizstāsta, kādus vingrinājumus ir vēlme izpildīt.

Nepastāv īpaši ierobežojumi fiziskām aktivitātēm, tomēr no tiem, kas rada papildus traumatisēcijas risku, ir vēlams atteikties. Priekšroka dodama aktivitātēm svaigā gaisā.

Fiziski aktīvi vēlams būt savu iespēju robežās, sākot no 150 minūtēm nedēļā un vairāk, vingrojumus sadalot regulāros intervālos nedēļas laikā. Vienas nodarbības ilgumam nevajadzētu būt mazākam par 30 minūtēm, vēlams katru nedēļas dienu.

Vēlams īpaši strādāt ar muguras muskulatūru, likt uzsvaru uz tās nostiprināšanu, piemēram, speciālās grūtnieču vingrošanas nodarbībās.

Ieteicama ir muguras muskulatūras atslābināšana ar hidroterapijas palīdzību (piemēram, speciāla grūtnieču vingrošana ūdenī). Priekšroka dodama tiem publiskiem baseiniem, kur tiek prasītas izziņas par apmeklētāju veselības stāvokli. Ūdens temperatūrai fizisko aktivitāšu laikā jābūt ne lielākai par 32 grādi C. Maksimāli pieļaujamā temperatūra ir 35 grādi C.

Ik dienu jārūpējas par šķidruma uzņemšanu pietiekamā daudzumā (rekomendējamais daudzums dienā ir 1,5-2 l).

Atpūtinot kājas, tās jāpaceļ augstāk par galvgali, tādejādi atvieglojot asins plūsmu.

Nav vēlams ilgstoši sēdēt vai stāvēt, nemainot pozu.

Jāvairās no neveselīgas pieņemšanās svarā.

Ir ieteicams valkāt grūtnieci piemērotas speciālās grūtnieču jostas, kā arī kompresijas zeķes. Venozās sistēmas atpūtai piemērotākā poza ir guļus stāvoklis vai pussēdus uz kreisajiem sāniem, savukārt naktī, lai atvieglotu spiedienu uz muguru, starp ceļiem ieteicams likt spilvenu un gulēt uz sāniem.

## IKDIENĀ

Ieteicama regulāra fiziskā slodze, t.sk. arī pastaigas. Vēlams pārdomāt savu ikdienas ritmu un atrast veidus, kā dažādot statiskus stāvokļus, mainīt pozas un izvairīties no ilgstošas sēdēšanas vai stāvēšanas.

Ja strādā vienā ēkā, nezvani kolēgim, bet līdz viņam aizej! Nekautrējies izpildīt vienkāršus vingrinājumus! Vairāk laika velti tam, kas labāks Tev un gaidāmajam mazulim - mazāk domā par to, kā tas izskatās no malas!



Lai pasargātu sevi no lieka stresa sabiedriskajā vai personīgajā transportā sastrēgumu laikā, daļu ceļa vai visu ieteicams veikt kājām.

Pievērs uzmanību darba vietas apstākļiem - krēsla, galda, datora ergonomikai.

Nav ieteicams nest un celt smagumus, tomēr, ja ikdienas pienākumi to neizbēgami ietver, censties to sadalīt mazākās porcijās un/vai celt un nest atbilstoši. Ir ieteicams izvairīties sēdēt ar sakrustotām kājām, vienai pār otru.

Pievērs uzmanību arī saviem apaviem un apģērbam - apaviem ieteicams būt ar zemu papēdi, apģērbam - brīvam.

## PAZĪMES, KAD VINGROJUMI JĀPĀRTRAUC

Fiziskās aktivitātes laikā parādoties kādai no šim pazīmēm, tā jāpārtrauc un nekavējoties jākonsultējas par turpmāko rīcību ar savu grūtniečības aprūpes speciālistu vai (gadījumā, ja speciālists nav sasniedzams) ar neatliekamās palīdzības dienestu:

stipras elpošanas grūtības	reibonis vai gībonis
sāpes kruškurvī	gībšanas sajūta
sāpes ikros vai pietūkums	slikta dūša
samazinātas augļa kustības	pārmērīgs nogurums
jebkāda šķidrumu noplūde no dzimumceļiem	galvassāpes
sāpīgas dzemdes kontrakcijas (vairāk kā 6-8/h)	

## SLODZE

Nepārcenties un seko savai pašsajūtai!

Fiziskās aktivitātes laikā iespējams lietot „sarunas testu” – Tev jāspēj bez grūtībām sarunāties.

Grūtniečības periodā fiziskai aktivitātei nav jābūt nogurdinošai, grūtai.

Pēc Borga skalas – 12-14 ("drīzāk grūti" vingrinājumi pēc sajūtām):

6-8	joti, joti viegli	12-14	drīzāk grūti
8-10	drīzāk viegli	14-16	grūti
10-12	gandrīz viegli	16-18	joti grūti
		18-20	joti, joti grūti

Fiziskās aktivitātes laikā slodzi iespējams noteikt arī pēc pulsa.

Sievietes gadu skaits	Vēlmais sirds sitienu skaits/minūtē
<20	140-155
20-29	135-150
30-39	130-145
>40	125-140

Ieteicams aktivitātes veikt regulāri, tām kļūstot par ieradumu - tad nebūs vairs īpaši „jācīnās ar cilvēcisko slinkumu”, jo vingrojumi kļūs par organismam nepieciešamu labu ieradumu. (Piemēram, iešana uz/no darbu ar kājām, vai uz/no bērnudārzu pēc vecākā bērna. Peldēšana vai vingrošana, speciālā vingrošana grūtniečēm/ vingrošana ūdenī noteiktā nedēļas dienās un laikā u.c.) vajadzībām.

## ABSOLŪTĀS KONTRINDIKĀCIJAS FIZISKĀM AKTIVITĀTĒM

- Auglapvalku plīsums, pirmstermiņa dzemdiņu draudi.
- II un III trimestrī asiņošana no dzimumceļiem/ placentas priekšgula.
- Dzemdes kakla nepietiekamība.
- Pierādījumi par augļa augšanas aizturi.
- Augsta riska grūtniecība.
- Nekontrolējams I tipa diabēts, hipertensija vai vairogdziedzera saslimšana, citas kardiovaskulāras, respiratoriskas vai sistēmiskas saslimšanas.

Materiālu sagatavoja vecmāte Ilze Ansule.

Izmantotā literatūra:

Dzemdniecība. Daces Rezebergas red. Rīga: Medicīnas apgāds, 2009.

Royal College of Obstetricians and Gynaecologists. Exercise in Pregnancy (RCOG Statement 4).-[01.01.2006.]

Society of Obstetricians and Gynaecologists of Canada. Guideline for health screening prior to participation in a prenatal fitness class or other exercise – [2003.]