

Gina Conley

TRENING W CIĄŻY

Jak ćwiczyć,
by ułatwić narodziny,
wzmocnić ciało,
poprawić mobilność
i regenerację
po narodzinach



Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)



Książkę możesz kupić w [sklepie](#)



TRENING
W **CIAŻY**

Gina Conley

TRENING W CIĄŻY

Jak ćwiczyć,
by ułatwić narodziny,
wzmocnić ciało,
poprawić mobilność
i regenerację
po narodzinach



Bezpieczny program
90 prostych ćwiczeń
na każdy trymestr ciąży
– również dla dwojga



REDAKCJA: Małgorzata Lipska
SKŁAD I OPRACOWANIE GRAFICZNE: Krzysztof Remiszewski
TŁUMACZENIE: Monika Stanek
ZDJĘCIA NA OKŁADCE: Lisa Miyamoto, Makana Photography LLC
www.makana-photography.com
ZDJĘCIA: Lisa Miyamoto, Makana Photography LLC
www.makana-photography.com
ILUSTRACJE: Alexandra Gordon www.alexandragordon.com

Wydanie I
Białystok 2025
ISBN 978-83-8272-866-8

Tytuł oryginału: *Training for Two: Safe and Smart Prenatal Exercises for a Smoother Pregnancy, Easier Birth, and Healthier Newborn – 90+ Resistance Training, Mobility, Birth Prep, and Labor Support Exercises*

Copyright © 2024 by Quarto Publishing Group USA Inc.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2024
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/wydawnictwovital



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.superodzywianie.pl

PRINTED IN POLAND

DEDYKACJA

Mojemu mężowi, Barronowi.

Dziękuję za to, że wspierasz mnie od samego początku.
Wszystko, co udało mi się stworzyć, zawdzięczam Tobie.

Dziękuję za Adeline, moje pierwsze dziecko.
Gdyby nie nasza wspólna podróż, nie byłoby MamasteFit.
Dziękuję Ci za inspirację i nauczanie mnie, jak być mamą.

SPIS TREŚCI

Przedmowa	8
Wstęp	10

CZĘŚĆ 1

DLACZEGO WARTO ĆWICZYĆ W CIĄŻY? KORZYŚCI DLA CIEBIE I DZIECKA	14
--	-----------

JEDEN

Korzyści płynące z ćwiczeń w ciąży dla ciebie	16
---	----

DWA

Korzyści płynące z ćwiczeń w ciąży dla dziecka	28
--	----

CZĘŚĆ 2

ĆWICZENIA W CIĄŻY	34
--------------------------	-----------

TRZY

Prawidłowe podejście do ćwiczeń w ciąży	36
---	----

CZTERY

Pierwszy trymestr	58
-------------------	----

PIĘĆ
Drugi trymestr 76

SZEŚĆ
Trzeci trymestr 108

SIEDEM
Przygotowanie do porodu 126

CZĘŚĆ 3
PORÓD 162

OSIEM
Poród 164

CZĘŚĆ 4
OKRES POPORODOWY 186

DZIEWIĘĆ
Wczesny połóg (0–6 tygodni) 188

Podsumowanie 200

Podziękowania 209

O Autorce 210

PRZEDMOWA

Jestem dozgonnie wdzięczna za poznanie Giny w 2017 roku. Obie byłyśmy wtedy świeżo upieczonymi mamami doświadczającymi połogu po raz pierwszy.

Dla nas obu ciąża, poród i połów okazały się niemalym wstrząsem. Obu nam coś po prostu nie pasowało w powszechnych zaleceniach udzielanych kobietom odnośnie ćwiczeń, treningów i bólu podczas ciąży i porodu oraz w okresie poporodowym.

W tym czasie Gina nadal pełniła aktywną służbę w wojsku i zakładała MamasteFit. Ja zmieniałam całkowicie swoje podejście do roli fizjoterapeutki medycyny sportowej i przechodziłam do świata rehabilitacji miednicy.

Gina i ja byłyśmy spragnione wiedzy. Przewertowałyśmy każdą książkę, wzięłyśmy udział w każdym kursie kształcenia ustawicznego i zgłębiłyśmy każdy artykuł badawczy na temat ciąży, porodu i zdrowia miednicy, aby lepiej służyć naszej małej społeczności w Karolinie Północnej.

W sekcji ćwiczeń „dla ciężarnych” w większości książek dotyczących ciąży mówi się o jodze, spacerach i ćwiczeniach mięśni Kegla jako o sposobach na „bezpieczną” aktywność fizyczną w stanie błogosławionym. Przy odrobinie szczęścia można przeczytać o „aktywacji tułowia” lub „treningu funkcjonalnym” obejmującym na przykład przysiady, ale nie zawsze. A co z radzeniem sobie z powszechnymi niedogodnościami ciążowymi? Pasy ciążowe, szelki, eliminacja sprawiających kłopot ruchów lub po prostu czekanie na poród to typowe rekomendacje.

Nie prowadzi się dyskusji na temat pierwotnej przyczyny tych dyskomfortów, brakuje też zrozumienia anatomii bądź fizjologii zmian zachodzących w trakcie ciąży – dostępne są tylko informacje bazujące na strachu, które odbierają ciężarnej autonomię i zniechęcają ją do aktywności, zamiast motywować do ćwiczeń i wzmacniania się w oparciu o rzetelne informacje i dowody płynące z badań.

Niesamowite było znalezienie bratniej duszy w Ginie, która naprawdę wierzyła, że ciąża nie jest chorobą i że nie można ignorować jej typowych objawów. Jej głód informacji i chęć poznania były tak silne, że wykorzystwała wszystkie swoje badania i całą wiedzę na temat anatomii i fizjologii ciąży, porodu oraz rehabilitacji dna miednicy do stworzenia niezwykle skutecznych planów treningowych.

Biorąc to wszystko pod uwagę, największym błogosławieństwem ze wszystkich było poznanie osoby, która tak mocno wierzyła w swój projekt, że nie mogła powstrzymać się od wykrzykiwania tych informacji z dachów – aby rozpowszechnić je z naszego małego miasteczka na cały świat. Gina wie i czuje w głębi swego serca, że każdy na nie zasługuje. Prowadzone przez nią liczne darmowe blogi oraz opublikowane w mediach społecznościowych posty i zasoby niewątpliwie wywarły wpływ na miliony osób. Obserwowanie Giny w jej nieustannym dążeniu do zmiany podejścia do ciąży dosłownie zapierało dech w piersiach.

Jeśli szukasz najbardziej wszechstronnego i kompleksowego przewodnika, który pomoże przejść przez ciążę z siłą, pewnością siebie i odwagą, właśnie go znalazłaś. Chociaż wiem, że Gina nigdy nie będzie usatysfakcjonowana, a wiele, naprawdę wiele kolejnych edycji pojawi się w następnych latach, gdy będzie kontynuować poszukiwanie informacji, mogę z przekonaniem powiedzieć, że w tej chwili masz w ręku najlepsze zasoby dotyczące ćwiczeń w ciąży, jakie kiedykolwiek powstały.

— *Hayley Kava, fizjoterapeutka, magister fizjoterapii,
posiada certyfikat w zakresie odbudowy postawy*

WSTĘP

Witaj w „Treningu w ciąży”! Być może tak jak ja nie masz pojęcia, co zrobić z niekończącym się zalewem sprzecznych informacji na temat ćwiczeń w ciąży. Jednakże Amerykańskie Kolegium Położników i Ginekologów (ACOG), Centrum Kontroli i Zapobiegania Chorób (CDC) i inne główne organy zarządzające doszły do konsensusu, że aktywność fizyczna w ciąży przynosi korzyści zarówno ciężarnej, jak i jej dziecku.

W tej książce znajdziesz nie tylko ćwiczenia, które można wykonywać we wszystkich trzech trymestrach i które są „bezpieczne w ciąży”. Jest ona zbiorem moich doświadczeń jako trenerki okołoporodowej i douli porodowej oraz wiedzy fizjoterapeutki dna miednicy i pielęgniarki porodowej, która zaoferowała pomoc w jej opracowaniu. Dzięki lekturze tej pozycji dowiesz się, które ćwiczenia należy uwzględnić w swoich treningach w ciąży, aby zachować siłę i komfort (ciąża nie musi wiązać się z bólem), a także przygotujesz się do porodu i okresu poporodowego. Zrozumiesz, dlaczego pewne wzorce ruchowe są pomocne i jak je odpowiednio modyfikować w zależności od przebiegu własnej ciąży. Ponadto zdobędziesz informacje, jak pewnie przejść przez poród i wczesny połóg.

Podczas mojej pierwszej ciąży nie miałam pojęcia o tym, jakie ćwiczenia wykonywać, a jakich nie. Obfitość sprzecznych porad i sztywnych zasad dotyczących aktywności fizycznej była wręcz przytłaczająca. Do tego doszły silne nudności i wszechogarniające zmęczenie podczas pierwszego trymestru, co zniweczyło każdy plan wypracowany w tamtym czasie.

Kiedy nadszedł drugi trymestr, nadal byłam niepewna co do właściwego podejścia do ćwiczeń. Bałam się trenować, ponieważ większość wskazówek dotyczących aktywności fizycznej w ciąży była długą listą zakazów. Zaczęłam nadmiernie modyfikować ćwiczenia ze strachu przed skrzywdzeniem dziecka. Resztę ciąży

spędziłam dość aktywnie, ale cały czas nie byłam pewna, co powinnam robić. Przez drugą połowę ciąży zmagalam się również z bólem stawu krzyżowo-biodrowego, znanym również jako *ból obręczy biodrowej*, który dawał mi się we znaki podczas chodzenia i wykonywania ćwiczeń. Nie znalazłam żadnego sposobu na poradzenie sobie z nim poza wizytą u kręgarza i czekaniem na poród.

Po pierwszej ciąży rozpoczęłam własne badania nad ćwiczeniami w ciąży i po porodzie. Założyłam firmę MamasteFit i zaczęłam osobiście szkolić klientki w ciąży i połogu, a następnie asystować przy porodach jako doula. Łącząc profesjonalne spostrzeżenia z badaniami, zaprojektowałam kompleksowe programy ćwiczeń dla ciężarnych, które miały na celu nie tylko utrzymanie siły fizycznej podczas ciąży, ale także zapewnienie komfortu i przygotowanie na trudy porodu poprzez ćwiczenia wspomagające otwieranie miednicy i optymalizujące czynność dna miednicy.

Niestety dwie kolejne ciąży poroniłam w pierwszym trymestrze. Spotkałam się z niewrażliwym stwierdzeniem, że powodem mogły być treningi i podnoszenie ciężarów. Ten komentarz głęboko mnie zranił, insynuując, że naraziłam moje dzieci na niebezpieczeństwo, co było dalekie od prawdy. Należy raz na zawsze wyjaśnić, że ćwiczenia nie wywołują poronienia ani nie zwiększają prawdopodobieństwa powikłań prenatalnych. Wręcz przeciwnie: badania wielokrotnie wykazały, że aktywność fizyczna jest niezwykle korzystna zarówno dla ciężarnej, jak i dla dziecka, może ograniczyć powikłania prenatalne oraz usprawnić przebieg porodu – ale więcej na ten temat w dalszej części.

Po tych stratach na szczęście zaszłam w ciążę jeszcze dwa razy z drugim i trzecim dzieckiem. Obie ciąży zakończyły się pomyślnie, bez komplikacji. Wykorzystałam programy ćwiczeń, które opracowałam, aby wspierać swój stan

i przygotowania do porodu. Te kolejne ciąży znacznie różniły się od pierwszej. Przez cały czas ćwiczyłam z dużą pewnością siebie i bez obaw, że skrzywdzę siebie lub dziecko. Dzięki ćwiczeniom profilaktycznym wspomagającym stabilność miednicy znacznie zmniejszył się też ból krzyżowo-biodrowy, który odczuwałam w pierwszej ciąży. Moje zrozumienie mechaniki miednicy oraz wykonywanie ćwiczeń otwierających miednicę i rozluźniających dno miednicy ułatwiły poród. Informacje zawarte w tej książce mogą pomóc ci w osiągnięciu takich samych efektów.

Kompilując posiadaną wiedzę, stworzyłam tę książkę, aby dać ci siłę potrzebną do trenowania w ciąży. Ta pozycja przygotowuje cię do opracowania programów ćwiczeń, które nie tylko wzmacniają siłę, ale także łagodzą ból i zapewniają komfort prenatalny. Ponadto zyskasz narzędzia do korzystania z treningów prenatalnych w celu przygotowania się do porodu i okresu poporodowego.

Książka rozpoczyna się od podkreślenia korzyści płynących z wykonywania ćwiczeń w czasie ciąży zarówno dla ciebie, jak i dla twojego dziecka. Następnie zostanie przedstawione prawidłowe podejście do ćwiczeń w okresie prenatalnym oraz zalecenia dla konkretnych trymestrów. W dalszej części znajdziesz szczegółowe informacje na temat wykorzystania ćwiczeń do zapewnienia gotowości do porodu (na przykład ćwiczeń wspomagających otwieranie miednicy i rozluźnianie dna miednicy, które pomogą ci przetrwać poród). Na końcowych stronach przeczytasz o tym, jak wspomóc powrót do sił w okresie wczesnego połogu.

Mam nadzieję, że książka ta zaszczepi w tobie pewność siebie oraz przekonanie, aby angażować się w ćwiczenia przez całą ciążę w sposób, który pozytywnie ukształtuje twoje doświadczenia prenatalne, porodowe i macierzyńskie. Zaczynamy.



CZEŚĆ

1

DLACZEGO WARTO ĆWICZYĆ W CIĄŻY? KORZYŚCI DLA CIEBIE I DZIECKA

Większość z nas rozumie, że wykonywanie ćwiczeń przez całą ciążę jest korzystne, a to, co robimy (lub czego nie robimy) w stanie błogosławionym, może mieć wpływ na zdrowie dziecka przez całe jego życie. To duża presja! Dodaj do tego jeszcze niekończący się napływ niechcianych porad od obserwatorów komentujących bezpieczeństwo (lub raczej niebezpieczeństwo) treningów w ciąży. Wszystko to ma sprowadzać się do dobrej rady, byś chroniła swoje dziecko przed samą sobą, co z kolei nasila dezorientację i podkopuje twoją pewność siebie. Ta niepewność rozciąga się na prawie każdy aspekt ciąży.

Rzecz w tym, że ciocia Basia i przypadkowo spotkana Ania, choć mają dobre intencje, nie są na bieżąco z aktualnymi badaniami dotyczącymi aktywności fizycznej w ciąży. Ćwiczenia obejmujące podnoszenie ciężarów i intensywny wysiłek mają wiele zalet zarówno dla ciebie, jak i dla twojego dziecka. Trenowanie przez całą ciążę jest ogólnie bezpieczne; bardzo niewiele jest ćwiczeń, które są z natury niebezpieczne (a jest to głównie spowodowane zwiększonym ryzykiem upadku).

Amerykańskie Kolegium Położników i Ginekologów (American College of Obstetricians and Gynecologists) zaleca co najmniej 150 minut ćwiczeń o umiarkowanej intensywności tygodniowo przez cały okres ciąży. ACOG rekomenduje nawet trening oporowy we wszystkich trymestrach. Gdyby trenowanie było niebezpieczne, instytucja zrzeszająca położników nie wydałaby takich zaleceń!

W pierwszej części tej książki zbadamy zalety wykonywania ćwiczeń w ciąży, które przyniosą korzyści tobie i twojemu dziecku. Zrozumienie, że twoje wysiłki mogą pozytywnie wpłynąć na dobrostan maluszka, może zapewnić ci większą motywację. Rozprawimy się również z powszechnymi mitami związanymi z aktywnością fizyczną w ciąży, abyś mogła trenować z większą pewnością siebie.

JEDEN KORZYŚCI PŁYNAĆ Z ĆWICZEŃ W CIĄŻY DLA CIEBIE

Zacznijmy od omówienia, w jaki sposób wykonywanie ćwiczeń w ciąży może ci pomóc w okresie przedporodowym i poporodowym.

Ciąża wywołuje zmiany fizjologiczne, które wpływają na praktycznie każdy układ w organizmie: od zmian sercowo-naczyniowych i hormonalnych po dostosowania mięśniowo-szkieletowe. Te fizjologiczne adaptacje (przez które rozumiemy adaptacje organizmu do ciąży) można wzmocnić poprzez aktywność fizyczną. Ponadto ćwiczenia w ciąży pomagają złagodzić powszechne dolegliwości, takie jak ból w dolnej części pleców i miednicy, zapewniając większy komfort.

Kolejną korzyścią jest to, że trenowanie przez całą ciążę może zmniejszyć lub opóźnić potrzebę indukcji porodu i interwencji porodowych, przyspieszyć poród oraz zminimalizować powikłania podczas porodu. Ćwiczenia w ciąży mogą również ułatwić powrót do sił po porodzie oraz zmniejszyć częstość występowania lęku poporodowego i depresji. Przyjrzyjmy się zatem zmianom fizjologicznym, które zachodzą podczas ciąży, oraz korzyściom, jakie ćwiczenia fizyczne mają w kontekście ciąży, porodu i powrotu do sił po porodzie.

KORZYŚCI PŁYNĄCE Z ĆWICZEŃ W CIAŻY DLA SAMEJ CIAŻY

W czasie ciąży organizm przechodzi zmiany, dzięki którym działa wydajniej, jednocześnie radząc sobie ze stresem związanym z narodzinami dziecka. Dotyczy to praktycznie każdego systemu w organizmie. Na przykład objętość krwi wzrasta, co wspomaga dystrybucję tlenu i składników odżywczych, usprawnia usuwanie odpadów oraz zwiększa chłodzenie i kontrolowanie temperatury. Układ oddechowy wspiera transfer tlenu i dwutlenku węgla na poziomie komórkowym, co jest efektem całkowicie unikalnym dla ciąży. Metabolizm się zmienia, priorytetowo traktując węglowodany jako źródło energii dla dziecka, a inne składniki odżywcze wykorzystując na potrzeby matki. Ogólnie rzecz biorąc, organizm ciężarnej ulega znacznym przekształceniom fizjologicznym. W tej sekcji omówimy, jak zmienia się każdy system, a następnie opiszemy, w jaki sposób ćwiczenia mogą usprawnić te zmiany, ostatecznie przynosząc korzyści zarówno tobie, jak i twojemu dziecku.

UKŁAD SERCOWO-NACZYNIOWY

Układ sercowo-naczyniowy działa znacznie sprawniej w czasie ciąży. Jest on odpowiedzialny za:

- transport tlenu i składników odżywczych w całym organizmie,
- usuwanie odpadów metabolicznych,
- ochronę przed chorobami i infekcjami,
- utrzymywanie temperatury ciała.

Wyobraź sobie układ sercowo-naczyniowy jako złożoną sieć dróg (naczyń krwionośnych) z pojazdami (komórkami krwi) transportującymi towary po tętniącym życiem mieście (ciele). W okresie ciąży drogi rozszerzają się poprzez zwiększenie liczby pasów ruchu (większe naczynia krwionośne), utworzenie dodatkowych szlaków (zwiększone naczynia włosowate) i dopuszczenie do ruchu większej liczby pojazdów (większa objętość krwi). W związku z tym organizm zaczyna niezwykle sprawnie transportować ważne składniki odżywcze zarówno dla ciebie, jak i twojego dziecka. Co ciekawe, wszystko to dzieje się bez wysiłku po twojej stronie (oczywiście poza stworzeniem całego człowieka).

Nie powinno dziwić, że ćwiczenia usprawniają działanie układu sercowo-naczyniowego. W końcu taki sam efekt wywołują u kobiet niebędących w ciąży, ale u ciężarnych jest on jeszcze silniejszy, co faktycznie wzmacnia dokonywane przez organizm adaptacje. Ćwiczenia w ciąży podnoszą liczbę dróg i samochodów poprzez zwiększenie objętości krwi o dodatkowe 10–15 procent. Samochody te poruszają się szybciej, czyli rośnie objętość krwi pompowanej z każdym biciem serca.

Ćwiczenia poprawiają też zdolność organizmu do wykorzystania zwiększonego przepływu tlenu i składników odżywczych oraz skuteczniejszego usuwania odpadów metabolicznych.

Poprawa wydolności sercowo-naczyniowej może również zmniejszyć ryzyko porodu przez cesarskie cięcie z powodu wzrostu poziomu tlenu we krwi pępowinowej, co w konsekwencji zwiększy odporność dziecka na stres związany z porodem (więcej na ten temat w rozdziale 2).

UKŁAD ODDECHOWY

Układ oddechowy jest odpowiedzialny za wymianę gazów, w szczególności pobieranie tlenu i usuwanie dwutlenku węgla. Podczas ciąży dochodzi do niesamowitej zmiany na poziomie komórkowym, która usprawnia wymianę tych gazów w małych pęcherzykach powietrznych. Możesz wyobrazić sobie płuca jako odwrócone drzewo. Powietrze dostaje się do pnia (tchawicy lub gardła), a następnie przepływa przez gałęzie (oskrzela lub gałęzie płuc). Gałęzie drzewa to system coraz mniejszych rozgałęzień, na końcu których znajduje się liść (pęcherzyk płucny) przenoszący tlen i dwutlenek węgla do drzewa.

Teraz wyobraź sobie, że to drzewo (układ oddechowy) ma przekaźnik taśmowy, który transportuje niezbędne materiały. Kiedy bierzesz oddech, powietrze jest zasysane do płuc, przechodząc przez gałęzie. Trasa ta prowadzi ostatecznie do małych pęcherzyków powietrznych, czyli liści.

Skrajne zmęczenie i nudności: objawy niskiego ciśnienia krwi

Jednymi z bardziej zauważalnych objawów ciąży są zmęczenie i nudności podczas pierwszego trymestru, będące skutkami ubocznymi niższego ciśnienia krwi. Wyobraź to sobie w ten sposób: liczba pasów ruchu na drodze nagle podwoiła się, ale liczba samochodów pozostała taka sama. Powoduje to zmniejszenie ogólnej liczby pojazdów na tak rozbudowanej jezdni, co prowadzi do spadku natężenia ruchu (ciśnienia krwi). Ten spadek może wywoływać uczucie zmęczenia i nudności.

W drugim trymestrze objętość krwi w końcu się poprawia (na drodze jest wystarczająco dużo samochodów), a ty masz więcej energii. Przez cały okres ciąży objętość krwi wzrośnie o około 40 procent – to mnóstwo nowych pojazdów transportujących towary po całym układzie krążenia.

W obrębie pęcherzyków powietrznych zmiany ciśnienia ułatwiają wymianę gazów. W czasie ciąży te zmiany stają się bardziej sprawne, zapewniając szybszą i skuteczniejszą wymianę tlenu do krwiobiegu i usuwanie z niego dwutlenku węgla. To jak optymalizacja prędkości i dokładności pracy przENOŚNIKA TAŚMOWEGO, aby sprostać rosnącemu zapotrzebowaniu na tlen. Cięża to jedyny moment w życiu kobiety, w którym jej płuca lepiej oddychają na poziomie komórkowym!

Ponadto hormon progesteron, którego poziom gwałtownie wzrasta w czasie ciąży, odgrywa kluczową rolę w tej poprawie funkcjonowania układu oddechowego. Stymuluje on wzrost zarówno głębokości, jak i częstości oddechów. Oznacza to, że każdy oddech staje się głębszy i częstszy, co skutkuje możliwością wdychania 40–50 procent więcej powietrza z każdym oddechem. To tak, jakby do przENOŚNIKA TAŚMOWEGO dodano bardziej wykwalifikowanych pracowników, którzy niestrudzenie uwijają się przy zapewnianiu stałego i wydajnego przepływu tlenu do krwiobiegu, jednocześnie szybko usuwając dwutlenek węgla. Chociaż ćwiczenia w ciąży nie usprawniają tej wymiany gazowej, poprawiają zdolność do transportu całego dodatkowego tlenu i do wykonywania tego zadania bardziej efektywnie.

Jeśli pamiętasz z poprzedniej sekcji, układ sercowo-naczyniowy ma wszystkie te dodatkowe boczne drogi (naczynia włosowate), które ułatwiają dostarczanie towarów (tlenu i składników odżywczych) do komórek. Są one jak boczne drogi łączące domy w ramach osiedla – gdyby ich nie było, kurier musiałby wysiąść z samochodu na autostradzie i iść pieszo, aby dostarczyć przesyłkę. Wydłużyłoby to czas dostawy. Dla porównania, jeśli mógłby podjechać prosto pod dom, naprawdę przyspieszyłoby to dostawę. Dzieje się tak podczas ćwiczeń – twoje ciało tworzy więcej bocznych dróg (naczyń włosowatych), które prowadzą cię prosto pod drzwi komórek, aby dostarczyć tlen i inne ważne składniki odżywcze oraz usunąć odpady metaboliczne. Dodatkowo aktywność fizyczna zwiększa siłę mięśni wspomagających oddychanie, ułatwiając wprowadzanie powietrza do płuc.

Teraz, gdy masz cały ten dodatkowy tlen, dzięki ćwiczeniom wydajniej go wykorzystujesz i przekształcasz w energię. Podczas treningów zwiększasz liczbę mitochondriów – fabryk energii – w komórkach. Pobierają one wdychany tlen i przekształcają go w energię użyteczną dla twojego ciała. Większa liczba mitochondriów wzmacnia mięśnie, poprawia wytrzymałość i zwiększa wydolność tlenową, czyli maksymalną ilość tlenu, którą organizm może wykorzystać podczas ćwiczeń. Pomyśl o tym w ten sposób: dostarczono ci dużo materiałów budowlanych, a ty masz czas i umiejętności, aby szybko zbudować z nich solidną konstrukcję.

UKŁAD MIĘŚNIOWO-SZKIELETOWY

Układ mięśniowo-szkieletowy obejmuje mięśnie, kości, tkanki i podstawową strukturę ciała, która pomaga w poruszaniu się i chroni narządy wewnętrzne. Podczas ciąży zwykle przybierasz na wadze co najmniej 9 kilogramów, na które składają się dziecko, łożysko, dodatkowa objętość krwi, zatrzymane płyny i zwiększone odkładanie się tłuszczu, co skutkuje około 5-procentowym wzrostem beztłuszczowej masy mięśniowej. Dzięki ćwiczeniom ta masa może jeszcze bardziej się zwiększyć, poprawiając zdolność do sprostanania zwiększonemu obciążeniu, które ciąża nakłada na organizm.

Zmiany hormonalne i biomechaniczne, do których dochodzi w czasie ciąży, znacząco wpływają na układ mięśniowo-szkieletowy. Wraz z rozwojem dziecka i powiększaniem się brzucha nasilenie ruchu stawów zmienia równowagę i sposób poruszania ciałem. Dodatkowo, wraz ze wzrostem masy ciała (za sprawą zwiększonej objętości krwi, masy dziecka i wszystkich jego akcesoriów oraz zwiększonego gromadzenia się tłuszczu), system ten jest bardziej obciążony pod względem mechanicznym.

Te zmiany w stabilizacji ciała i mechanice ruchu mogą prowadzić do dyskomfortu, w tym bólu pleców i miednicy. Dzięki ćwiczeniom można zrównoważyć skutki uboczne tych adaptacji, zwiększając siłę mięśni potrzebną do przeciwdziałania zmianie równowagi, poprawiając stabilność stawów i budując siłę niezbędną do podtrzymania zwiększonej masy. Cięża nie musi wiązać się z bólem, a aktywność fizyczna jest prostym (i niemedycznym) rozwiązaniem.

Przyjrzyjmy się dwóm konkretnym adaptacjom, które wpływają na układ mięśniowo-szkieletowy: zmianom w hormonach i zmianom w biomechanice, czyli w sposobie poruszania się ciała.

Adaptacje hormonalne i rozluźnienie stawów

Podczas ciąży organizm wydziela hormon relaksynę, który rozluźnia mięśnie, stawy i więzadła w celu rozciągnięcia ciała. W konsekwencji zwiększa się ruchomość stawów, szczególnie w miednicy, co umożliwia stworzenie przestrzeni dla dziecka podczas porodu. Ta zwiększona ruchomość stawów w całym ciele może prowadzić do bólu, niestabilności i zwiększonego ryzyka obrażeń.

Ćwiczenia w ciąży, zwłaszcza trening oporowy, mogą sprostać tym wyzwaniom, wzmacniając i koordynując mięśnie wspierające, zwiększając stabilność stawów oraz wzmacniając więzadła i ścięgna w celu lepszego podparcia stawów i przeciwdziałania skutkom ich zwiększonej wiotkości podczas ciąży. To z kolei zmniejsza prawdopodobieństwo dyskomfortu, obciążenia lub urazu.

Adaptacje biomechaniczne: równowaga, postawa i ruch

W czasie ciąży w organizmie dochodzi do zmian biomechanicznych lub regulacji równowagi, postawy i ruchu.

RÓWNOWAGA: Gdy dziecko rośnie, a brzuch wysuwa się do przodu, równowaga ulega zmianie ze względu na zmianę rozkładu masy ciała. Możesz zauważyć, że podczas stania kołyszysz się bardziej do przodu i do tyłu, a także możesz robić większy rozkrok, aby zwiększyć stabilność i zminimalizować kołysanie z boku na bok. Zmiany w równowadze mogą zwiększyć ryzyko upadku. Badanie opublikowane w *Gait & Posture* sugeruje, że około 25 procent kobiet w ciąży doświadcza upadków wskutek zmniejszonej kontroli postawy.

Ćwiczenia ukierunkowane na plecy, mięśnie pośladkowe i ścięgna podkolanowe mogą przeciwdziałać temu przesunięciu do przodu, aby utrzymać bardziej wyprostowaną postawę i poprawić równowagę. W rozdziałach 4–6 dowiesz się, jak wykonywać ćwiczenia specyficzne dla danego trymestru, takie jak martwe ciągi, wiosłowanie w opadzie, przyciąganie linki i przysiady, aby zrównoważyć to przesunięcie środka ciężkości.

POSTAWA: Podczas ciąży nawyki w zakresie postawy stają się bardziej wyraźne. Zanim omówimy zmiany związane z ciążą, zapoznajmy się z przyzwyczajeniami wpływającymi na postawę. Jako ludzie mamy naturalną asymetrię – nasze narządy nie są symetryczne, zwłaszcza przepona, która jest kluczowym mięśniem zaangażowanym w stabilizację. Z tego powodu wiele osób ma skłonność do preferowania postawy, w której większy ciężar jest położony na prawą nogę. Ta tendencja posturalna oznacza, że miednica jest skręcona w prawo, z lewym biodrem wysuniętym do przodu, a prawym skierowanym do tyłu. Zwykle ten skręt miednicy powoduje, że klatka piersiowa obraca się bardziej w lewo. Inna powszechna postawa sprzyja rotacji zewnętrznej w obu biodrach (palce u stóp skierowane na zewnątrz), której towarzyszy wyraźne wygięcie pleców z klatką piersiową skierowaną do góry.

Żadna z tych postaw sama w sobie nie jest problematyczna, ale może taka być, jeśli nie potrafisz jej samodzielnie zmienić. Pozycje przyjmowane przez kobiety ciężarne są zwykle bardziej przerysowane, co może utrudnić przejście do innych. Zbyt długie „zastygnięcie” w jednym ustawieniu może prowadzić do zaburzeń równowagi mięśniowej. Zwykle mięśnie współpracują ze sobą równomiernie, ale nierównowaga oznacza, że jeden zestaw mięśni jest silniejszy lub ciaśniejszy



od drugiego. Może to powodować niewspółosiowość i zmieniać sposób poruszania się, a w konsekwencji przyczyniać się do bólu miednicy lub dolnej części pleców i wpływać na sposób otwierania miednicy podczas porodu.

Jeśli „utkniesz” w tych pozycjach, musisz popracować nad równowagą mięśniową poprzez połączenie ćwiczeń poprawiających ruchomość i ćwiczeń wzmacniających. Omówimy je w rozdziale 5.

RUCH: Cięża wpływa nie tylko na równowagę i utrzymanie ciała, ale także na sposób poruszania nim. Zmiany biomechaniczne w równowadze i postawie wpływają również na zmiany w sposobie chodzenia, znane też jako mechanika chodu. W miarę postępu ciąży w cyklu chodu, na który składają się faza wymachu (gdy stopa znajduje się nad ziemią) i faza podporu (gdy stopa znajduje się na ziemi), zachodzi kilka zmian.

Zmiany te obejmują poruszanie się w wolniejszym tempie, wykonywanie krótszych kroków i skrócenie faz wymachu. W rezultacie twoje kroki stają się szersze, a baza wsparcia powiększa się. Dostosowania te zachodzą stopniowo wraz z postępem ciąży. Zmiana chodu wpływa również na zakres obrotu górnej części ciała i bioder podczas ruchu. Zmniejszona rotacja klatki piersiowej i miednicy może przyczynić się do bólu obręczy biodrowej i dyskomfortu w dolnej części pleców.

Zmiany, przez które przechodzi organizm w czasie ciąży, są dość znaczące. Wpływają one na równowagę, postawę, a nawet na sposób poruszania się. Dobra wiadomość jest taka, że aktywność fizyczna przez całą ciążę może pomóc ci zachować komfort i pozbyć się bólu podczas przygotowywania się do porodu. W części 2 znajdziesz konkretne ćwiczenia, które ułatwią ci przetrwanie ciąży i okresu poporodowego.

OGRANICZENIE POWIKŁAŃ PRENATALNYCH

Aktywność fizyczna w ciąży wiąże się z ograniczeniem nadmiernego przyrostu masy ciała matki, potencjalnie minimalizując ryzyko powikłań prenatalnych, takich jak nadciśnienie ciążowe (wysokie ciśnienie krwi w ciąży), stan przedrzucawkowy i cukrzyca ciążowa. Według badań opublikowanych w *British Journal of Sports Medicine* ćwiczenia aerobowe i oporowe wykonywane kilka razy w tygodniu skutkują:

- 39-procentowym zmniejszeniem ryzyka wystąpienia nadciśnienia ciążowego,
- 38-procentowym zmniejszeniem ryzyka zachorowania na cukrzycę ciążową,
- 41-procentowym zmniejszeniem ryzyka wystąpienia stanu przedrzucawkowego.

W razie wystąpienia powikłań prenatalnych lekarz prowadzący może zalecić medyczną indukcję porodu, a w poważniejszych przypadkach nawet cesarskie cięcie. Ograniczenie lub opóźnienie pojawienia się tych powikłań może przedłużyć

ciążę i zmniejszyć potrzebę interwencji medycznej przy porodzie, potencjalnie usprawniając jego przebieg.

Kiedy nie ćwiczyć

W przypadku większości ciąż sklasyfikowanych jako obarczone niskim ryzykiem wykonywanie ćwiczeń jest uważane za bezpieczne i przynosi wiele korzyści, które wykraczają poza ciążę. Niemniej jednak niektóre wcześniej istniejące schorzenia i powikłania prenatalne mogą sprawić, że ćwiczenia będą potencjalnie szkodliwe. Aby zapewnić bezpieczeństwo zarówno sobie, jak i dziecku, omów swój stan zdrowia z lekarzem prowadzącym.

Ćwiczenia mogą stwarzać ryzyko przy następujących problemach:

- poważne problemy układu oddechowego lub sercowo-naczyniowego,
- odklejenie łożyska (oddzielenie się łożyska od ściany macicy),
- naczynia przodujące (niezabezpieczone naczynia pępowinowe),
- niekontrolowana cukrzyca typu 1,
- wewnątrzmaciczne zahamowanie wzrostu płodu (IUGR),
- aktywny poród przedwczesny,
- ciężki stan przedrzucawkowy,
- niewydolność szyjki macicy (przedwczesne rozszerzenie).

Ćwiczenia mogą nie być wskazane, ale dopuszcza się ich wykonywanie pod baczny nadzorem lekarskim przy następujących problemach:

- krwawienia z dróg rodnych,
- przedwczesne pęknięcie błon płodowych,
- łożysko przodujące (łożysko przykrywające część szyjki macicy),
- łagodny stan przedrzucawkowy,
- łagodne choroby układu oddechowego lub serca,
- dobrze kontrolowana cukrzyca typu 1,
- nieleczona choroba tarczycy.

Ogólnie rzecz biorąc, wykonywanie ćwiczeń przez całą ciążę jest bezpieczne, ale ważne jest również utrzymywanie otwartej komunikacji z lekarzem prowadzącym, zwłaszcza jeśli jakiegokolwiek ograniczenia planu treningowego są uzasadnione ze względu na istniejące lub nowe schorzenia.

POWIKŁANIA PRENATALNE

POWIKŁANIE PRENATALNE	CO TO JEST?
Nadciśnienie ciążowe	Podwyższone ciśnienie krwi (>140/90) w ciąży, które pojawia się po 20. tygodniu bez uszczerbku dla głównych narządów ciała.
Stan przedrzucawkowy	Podwyższone ciśnienie krwi w ciąży, które jednocześnie upośledza główne narządy organizmu, takie jak nerki.
Cukrzyca ciążowa	Insulinooporność, która rozwija się podczas ciąży wskutek oddziaływania hormonów łożyska; może być kontrolowana dietą (typ 1) lub lekami (typ 2).

KORZYŚCI PŁYNĄCE Z ĆWICZEŃ W CIĄŻY W KONTEKŚCIE PORODU

Ćwiczenie w ciąży nie tylko daje siłę i zapewnia większy komfort, ale może również stanowić przygotowanie do porodu i usprawnić jego przebieg. Aktywność fizyczna w ciąży wiąże się z:

- krótszym porodem,
- zmniejszoną liczbą interwencji porodowych,
- zmniejszonym prawdopodobieństwem porodu przez cięcie cesarskie,
- zmniejszonym zapotrzebowaniem na użycie kleszczy lub próżniociągu podczas porodu.

Aktywność fizyczna niekoniecznie przyspiesza przebieg porodu, ale raczej zwiększa wytrzymałość rodzącej, pozwalając jej na utrzymanie pozycji wyprostowanej, zmianę pozycji i poruszanie się przez dłuższy czas. Ten dodatkowy ruch zwiększa nacisk na szyjkę macicy, co stymuluje uwalnianie zmiękczających ją prostaglandyn. W odpowiedzi przysadka mózgowa wydziela oksytocynę, powodując skurcz macicy, który wywiera dodatkowy nacisk na szyjkę – i tak pętla sprzężenia zwrotnego jest kontynuowana, przyspieszając proces porodu.

Ta zwiększona wytrzymałość może również wspomagać parcie trwające niekiedy nawet kilka godzin. Jednym z powodów, dla których lekarze używają kleszczy lub próżniociągu jako pomocy przy porodzie, jest wyczerpanie matki. Ze względu na zwiększoną wytrzymałość prawdopodobnie będziesz w stanie

nadal przeć przy długotrwałym wysiłku bez konieczności zastosowania tego typu narzędzi.

Ponadto zmiana pozycji ułatwia dziecku poruszanie się i kołysanie w miednicy, zmniejszając ryzyko zatrzymania akcji porodowej i „utknięcia” dziecka. Ćwiczenia przygotowawcze mogą zwiększyć zdolność rodzącej do stworzenia dodatkowej przestrzeni w miednicy dla dziecka, co także może zredukować ryzyko zatrzymania akcji porodowej będące jedną z głównych przyczyn nieplanowanego cięcia cesarskiego. Z powyższego wynika, że jeśli aktywność fizyczna w ciąży może zmniejszyć częstość występowania zatrzymania akcji porodowej, to jest w stanie również zminimalizować prawdopodobieństwo nieplanowanego cesarskiego cięcia. Zatrzymanie akcji porodowej zostanie omówione dokładniej w rozdziale 8.

Ponadto regularne treningi w ciąży mogą ograniczyć występowanie lub opóźnić pojawienie się niektórych powikłań ciążyowych, które niejednokrotnie wiążą się z koniecznością indukcji medycznej, a ta – w zależności od decyzji lekarza prowadzącego – może zwiększyć ryzyko porodu przez cesarskie cięcie. W poważniejszych przypadkach indukcja nie zawsze jest możliwa i zachodzi konieczność wykonania cesarskiego cięcia w trybie pilnym. W rozdziale 2 omówimy, w jaki sposób ćwiczenia w ciąży mogą poprawić zdolność dziecka do radzenia sobie z trudnościami porodu. Ta dodatkowa odporność może zmniejszyć prawdopodobieństwo porodu przez cesarskie cięcie z powodu stresu płodowego.

KORZYŚCI PŁYNĄCE Z ĆWICZEŃ W CIĄŻY W KONTEKŚCIE POŁOGU

Regularne ćwiczenia w ciąży mogą ułatwić powrót do sił po porodzie. Nawiązanie połączeń nerwowo-mięśniowych w czasie ciąży ułatwia ich wywoływanie po porodzie dzięki „pamięci mięśniowej”. Po urodzeniu dziecka możesz czuć się bardzo odizolowana od swojego ciała, co jest konsekwencją gwałtownych zmian zachodzących przez dziewięć miesięcy, które nagle ustąpiły w ciągu kilku godzin lub dni wskutek dostosowań hormonalnych i znacznej utraty masy ciała. Jednak wcześniej ustalone połączenia nerwowo-mięśniowe działają jako repozytorium pamięci mięśniowej, pomagając ponownie połączyć się z ciałem.

Ponadto aktywność fizyczna w ciąży może zminimalizować ryzyko okołoporodowych zaburzeń nastroju i zaburzeń lękowych. Trenowanie przez wszystkie trzy trymestry nie tylko redukuje ryzyko i nasilenie depresji poporodowej, ale także kładzie podwaliny pod kontynuowanie treningów w połogu, co wiąże się

ze zmniejszonym ryzykiem depresji poporodowej oraz innych okołoporodowych zaburzeń nastroju i zaburzeń lękowych.

Motywowanie się do ćwiczeń w ciąży może okazać się łatwiejsze niż w położu. Przez dziewięć miesięcy dziecko korzysta z treningów mamy, a jeśli jest to twoja pierwsze pociecha, nie musisz martwić się o opiekę nad jej rodzeństwem. Natomiast w położu może się wydawać, że tylko ty odnosisz korzyści z treningów. Traktowanie priorytetowo siebie bywa trudne w obliczu wielu innych konkurujących obowiązków, jednak brak ćwiczeń może odbić się na twoim zdrowiu psychicznym!

Dysfunkcja dna miednicy lub przewlekły ból (który można złagodzić dzięki ćwiczeniom) również mogą negatywnie wpływać na zdrowie psychiczne. Jeśli trudno ci fizycznie sprostać wymaganiom macierzyństwa, takim jak podniesienie dziecka lub zabawa z nim na podłodze, może na tym ucierpieć twoja psychika. Ponadto ćwiczenia zwiększają koncentrację neuroprzekaźników poprawiających nastrój, takich jak dopamina, co wiąże się z poprawą jakości snu i funkcji poznawczych. Dlatego poświęcanie czasu na aktywność fizyczną przyniesie korzyści nie tylko tobie, ale całej twojej rodzinie.

KLUCZOWE WNIOSKI

Aktywność fizyczna w ciąży znacząco wpływa na samą ciążę, poród i położ. Wiele okołociążowych zmian fizjologicznych można wzmocnić dzięki ćwiczeniom, oddziałując na każdy układ w organizmie. Trenowanie w ciąży niejednokrotnie zwiększa komfort ciężarnej (pamiętaj, że ciąża nie musi wiązać się z bólem!). Wykonywanie ćwiczeń przekłada się na przebieg porodu, zmniejszając ryzyko powikłań prenatalnych i poprawiając zdolność ruchu mającego na celu stworzenie przestrzeni w miednicy dla dziecka.

Jednak korzyści płynące z ćwiczeń w ciąży nie ograniczają się do ciąży i porodu. Mogą one również pozytywnie wpłynąć na stan poporodowy, przyspieszając regenerację i kładąc podwaliny pod powrót do sprawności fizycznej, zapewniając tym samym zdrowie psychiczne na początku drogi macierzyństwa.

W następnym rozdziale omówimy korzyści płynące z aktywności fizycznej w ciąży dla dziecka oraz to, w jaki sposób może ona poprawić jego rozwój w macicy, usprawnić przyjście na świat oraz wspierać jego zdrowie w niemowlęctwie, dzieciństwie i dorosłości.



Gina Conley posiada tytuł magistra nauk o sporcie. Jest założycielką MamasteFit – cenionego ośrodka treningowego w USA, specjalizującego się w fitnessie okołoporodowym. Jako trenerka personalna koncentruje się na wspieraniu kobiet w przygotowaniu do porodu i powrocie do formy po narodzinach dziecka. Jest również wykwalifikowaną doułą porodową, która asystowała przy niemal 200 porodach.

Jesteś w ciąży i chcesz utrzymać aktywność fizyczną?

Chciałabyś przygotować ciało do porodu?

Marzysz o tym, aby pozbyć się bólu pleców i stawów?

Jeśli szukasz wszechstronnego i kompleksowego przewodnika, który wyjaśni ci, jak bezpiecznie ćwiczyć w ciąży i przygotować ciało do porodu, to właśnie go znalazłaś!

Czy wiesz, że ćwiczenia podczas ciąży:

- redukują stres i poprawiają samopoczucie,
- przygotowują ciało do porodu, poprawiając mobilność i elastyczność,
- wzmacniają mięśnie dna miednicy i stabilizują stawy,
- zmniejszają ból kręgosłupa, bioder i pleców,
- wspierają regenerację organizmu po porodzie?

Dzięki temu poradnikowi odkryjesz bezpieczne i skuteczne ćwiczenia, które możesz wykonywać w domu lub na siłowni, niezależnie od swojego poziomu zaawansowania.

**Trening siłowy w ciąży i po porodzie – bezpieczne ćwiczenia,
które wzmacniają ciało i łagodzą ból**

Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)



Książkę możesz kupić w [sklepie](#)

