

Το περιοδικό για το παιδί και τους γονείς

# family life

Διανέμεται δωρεάν

11

Ασβέστιο:  
ο καλύτερος φίλος  
για τα παιδιά  
και τις... μαμάδες



**ΑΦΙΕΡΩΜΑ  
ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ**

**ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ**  
• Ελένη Πετρουλάκη  
• Νίκος Σιδέρης

**είμαι μαμά!**

ένθετο με πρακτικές  
συμβουλές για  
μέλλουσες μαμάδες  
και γονείς με μωρά



# Γυμναστική και εγκυμοσύνη: οι προτάσεις μας

Επιμέλεια: Βασιλική Ξανθού

Θέλουμε να είμαστε όμορφες όλες τις εποχές του χρόνου. Και σίγουρα το γεγονός ότι θα γίνουμε μανούλες δεν σημαίνει σε καμία περίπτωση ότι θα απαρνηθούμε τη γυναικεία μας φύση. Ο πρώτος στόχος είναι να διατηρήσουμε ένα ωραίο σώμα, αφού γεννήσουμε. Και για να γίνει αυτό, καλό είναι να μην επαναπαυθούμε και να ακολουθήσουμε ένα ήπιο πρόγραμμα άσκησης και κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Η κα Ιωάννα Βαπορίδη\*, γυμνάστρια, ανέλαβε να μας κάνει «personal training», αφού απάντησε πρώτα στις ερωτήσεις μας.

## 1. Ενδείκνυται η γυμναστική κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης;

Ναι, ενδείκνυται η γυμναστική κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και θα το πρότεινα ανεπιφύλακτα σε όλες τις μέλλουσες μητέρες που δεν αντιμετωπίζουν, βέβαια, κάποιο πρόβλημα και η εικασύνη τους εξελίσσεται ομαλά. Φυσικά, πρέπει πάντα να έχουμε σύμφωνη γνώμη του γυναικολόγου τους και να ακολουθούμε γκεκριμένο πρόγραμμα γυμναστικής, υπό την επιβλεψη εξειδικού καθηγητή φυσικής σγωνής.

## 2. Τι είδους άσκηση μπορεί να κάνει μια γυναίκα εγκύη; Ποια είναι τα πλεονεκτήματα και ποια τα μετεκτήματα του κάθε είδους;

Το βασικότερο όλων στη διάρκεια της εγκυμοσύνης είναι να μην η γυναίκα να «ακούει» το σώμα της. Να μην καταπέλξεται, να μην όρισε σε ψυχολογικό και σωματικό επίπεδο, για να μπορεί να αφαλίσει την υγεία του μωρού της και τη δική της. Πολύ καλή άσκηση κυρίως για αρχάριες μέλλουσες μητέρες, που δεν έκαναν γυμναστική πριν από την εγκυμοσύνη) είναι το πάτημα, το οποίο μπορεί να συνδυαστεί με οσκήσεις.



εγκυμοσύνη  
εινες μητέρες  
και η εγκυότητα  
να έχουν την  
λουθούν στην  
ψηφιδωτή εξερεύνηση

α γυναίκα  
τα μειωνά

είναι να μη  
ζεται, να βρει  
πορεί να είναι

μητέρες (που  
είναι το παιδί)  
είναι stretch

συσταθείσαν από πάνους στη μέση και την πλάτη. Η έγκυος  
και έχει στο μυαλό της ότι μπορεί να κάνει τα πάντα, αλλά  
εξάλλου δεν είναι περίοδος για πειραματισμούς,  
τόσο καλή επιλογή είναι και η κολύμβηση, καθώς με αυτό  
σακησης αποφεύγεται η εφιδρωση, η επιβάρυνση των  
ποδιών και το βασικότερο μειώνεται σημαντικά ο κίνδυνος  
καθάρισης του πλακούντα.

Απόσης, είναι και το aqua yoga και το aqua aerobics, που  
σε τη βελτίωση του καρδιοαναπνευστικού συστήματος με  
ενδυνάμωση, λόγω της αντίστοσης. Το πλεονέκτημα της  
στο νερό έναντι της σάκησης εκτός, είναι ότι ενδείκνυνται  
τις γυναίκες, ανεξαρτήτως τριμήνου κύησης, αφού η κά-  
ποια φορεί να καθαρίσει την ένταση που θα βάλει, προσαρμό-  
ση πρόγραμμα ανάλογα με τις δυνατότητές της. Θεραματι-  
σης, και τα αποτελέσματα στην ψυχολογία της εγκύου,  
το τέλος της σάκησης έχει το αίσθημα της χαλόρωσης,  
και για την ομαλή ανάπτυξη του εμβρύου.

Προσοχή, όμως, πρέπει να δίνεται στην επιλογή της πι-  
στούσαν αφορά την καταληλότητα του νερού και της θερμο-  
τητής του.

Είναι εδώ γυμναστικής που ενδείκνυνται για την περίοδο αυτή  
το pilates και η yoga, που συνδυάζουν stretching, μική εν-  
δυνάμωση και αναπνοές, που είναι βασικές για τη διάρκεια του  
εγκυτικού. Το pilates θα ήταν καλό να προτιμάται από εγκύους που  
διαθέτουν έμπειρια, και να αποφεύγονται οι ασκήσεις  
στη σάκηση μετά το πρώτο τρίμηνο της εγκυμοσύνης.  
Η έγκυος μπορεί να κάνει μική ενδυνάμωση με λίγα βόρη,  
και αποτομήσει λάστιχα, μπάλες για την εκγύμνασή της, αλλά

και aerobics χαμηλής έντασης. Γενικότερα, αυτά τα είδη σάκησης  
καλό θα ήταν να ξεκινούν μετά το πρώτο τρίμηνο, και να δίνεται  
ιδιαίτερη προσοχή προς το τέλος της εγκυμοσύνης.  
Συμπερασματικά, η έγκυος μπορεί να παρακολουθεί προγράμμα-  
τα ήπιας έντοσης, που δεν έχουν κραδασμούς, κίνδυνο πτώσης ή  
τραυματισμού ειδικά στην περιοχή της κοιλιάς,

### 3. Μια γυναίκα που γυμνάζεται όταν είναι έγκυος τι θα κερδίσει; Θα μπορέσει να χάσει μετά ευκολότε- ρα τα κιλά που τήρε;

#### Οφέλη...

- Γυναίκες που ασκούνται 3-5 φορές την εβδομάδα έχουν μικρότερο μέσον όρο ούξησης του σωματικού βάρους στη διάρκεια της εγκυμοσύνης.
- Μικρότερη διάρκεια τοκετού (λόγω εικογύμνασης της πυέλου), και σαρικών τομών και μικρότερη διάρκεια παραμονής στο μαϊευτήριο.
- Με την σάκηση έχουμε ενδυνάμωση των ραχών μυών, με αποτέλεσμα λιγότερους πόνους στην οσφυϊκή χώρα και καλύτερη στήριξη αυτής και της κοιλιάς.
- Ενδυνάμωση των ποδιών και του καρμού για καλύτερη ισορρο-  
πία, όσο το βάρος αυξάνεται.
- Μείωση των γαστρεντερικών προβλημάτων και του ποσοστού εμφράσισης της διυκολιότητας.
- Βελτίωση της κυκλοφορίας του αίματος και της καρδιοαναπνευ-  
στικής λειτουργίας.
- Πιο ποιοτικός ύπνος.

- Βοηθάει στην πρόληψη ή και στην αντιμετώπιση του διαβήτη εγκυμοσύνης, όταν συνδυάζεται με σωστή και ισορροπημένη διατροφή.
- Αύξηση της ενεργητικότητος, μείωση του στρες και της κατάθλιψης.
- Διατήρηση και καλλιέργεια της φυσικής κατάστασης, με αποτέλεσμα τη βελτίωση της ικανότητας αντιμετώπισης του πόνου κατά τον τοκετό.
- Και το βασικότερο, βοηθάει στην καλύτερη συνάπτυξη του εμβρύου σ' ένα υγιές περιβάλλον χωρίς στρες.
- Γρήγορη ψυχολογική και σωματική αποκατάσταση μετά τον τοκετό. Ακόμα κι αν η έγκυος ακολουθεί εικοσάλεπτο πρόγραμμα γυμναστικής 3 φορές την εβδομάδα, θα πάρει λιγότερο βάρος απ' ότι θα έπαιρνε αν έκανε καθιστική ζωή, αφού η γυμναστική τονώνει τον μεταβολισμό, επιτυγχάνοντας καύσεις. Οπότε, η γυναίκα μπορεί να ελέγχει καλύτερα το βάρος της, επιτυγχάνοντας μειωμένη κοιλιακή χαλάρωση.

#### 4. Πότε αντενδέικνυται η γυμναστική κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης;

Απόλυτες αντενδείξεις

- Διαγνωσμένη καρδιακή νόσος
- Πρόωρη ρήξη υμένων
- Κίνδυνος πρόωρου τοκετού
- Ανεπάρκεια τραχήλου

- Προδρομικός πλακούντας
- Ιστορικό 3-4 αποβολών
- Διβυμη ή τριδυμη κύηση
- Κολπική αιμορραγία
- Υπερτοσική νόσος της εγκυμοσύνης.

**Προσοχή!** Η άσκηση θα πρέπει να διακόπτεται εάν οποιοδήποτε ένδειξη ότι κάτι δεν πάει καλά. Πόνος, δυσανοικία στην αναπνοή, δυσυφορία, ταχυκαρδία, κράψη, αιμορραγία, πόνος στο στήθος, υπερβολική κόπωση.

## Aqua yoga

Το αόμα γοργού βασίζεται στη γοργά και στόκος του είναι τη μέλλουσα μητέρα και τα χαλαρώνουν, απολαμβάνουν, απλές κινήσεις συνδυασμένα με λεγκο της αναπνοής. Το αόμα στο νερό δουλεύει καλύτερα στην κληρονόμηση, με δίνοντα, χωρίς επιβρύσκων των συνδέσμων και από τη μερικοφρασία. Βασικό για την καλύτερη εφαρμογή των ασκήσεων να μάθει η έγκυος να διατηρεί την ευθυγράμμιση του σώματος το νερό. Έχοντας βυθισμένο το αόμα της μέχρι τους ώμους, η ομοιόμορφα όλα τα μέρη του, λόγω της αντίστασης, και μειώνεται της μόνο στο 10%. Επίσης, η υδροστατική πίεση, επιδρώντας στα οργάνα, και κυρίως στο καρδιαγγελακό, αφελεῖται από μια αναπνοή στροφή, με αποτέλεσμα να κρατάει καμηλούς τους καρδιαγγελακούς. Έτσι, η έγκυος μπορεί να ακολουθήσει το πρόγραμμα ασκήσεων τη μέρα που θα γεννήσει, αλλά και μετά, στην περίοδο της αναπο-

