



# FII ACTIVĂ & SĂNĂTOASĂ ÎN SARCINĂ!

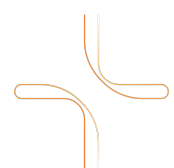
Broșură realizată de Dr.Codruța Cioponea, Medic Specialist Medicină Fizică și Reabilitare ~ Director Medical RE+CONDITION,  
în colaborare cu Dr. Luiza Guzga, Medic Specialist Obstetrică - Ginecologie

# TU FACI MIȘCARE ÎN SARCINĂ?

Sarcina este o perioadă minunată în viața oricărei femei, care însă poate veni cu câteva provocări. Unul dintre cele mai simple dar eficiente lucruri pe care le poți face pentru a o parcurge mai ușor și a te bucura de o sarcină și naștere ușoară este SPORTUL.

Dacă sarcina îți permite, îți recomandăm să continui să faci sport într-o manieră corectă pe parcursul acesteia. Dacă nu ești obișnuită să faci sport, sarcina îți oferă un motiv în plus pentru a începe.

**GIMNASTICA prenatală este maniera prin care poți face mișcare într-un mod și mediu sigur. Combinată cu o nutriție echilibrată, gimnastica prenatală susține sănătatea fătului și a copilului în primii ani de viață. Gimnastica susține o recuperare mai rapidă post partum.**



# RECOMANDĂRILE NOASTRE

- Rămâi cât mai activă pe tot parcursul sarcinii și în perioada postpartum și alimentează-te sănătos
- Realizează minim 150 de minute de activitate fizică de intensitate moderată pe parcursul săptămânii

## ADRESEAZĂ-TE SPECIALIȘTILOR

Evită orice posibilă greșeală și maximizează beneficiile adresându-te specialiștilor în domeniu. Aflându-te sub supravegherea acestora, vei îmbina sportul cu o alimentație sănătoasă și complexă pentru a te asigura că parcurgi această perioadă lin.

Aflându-te sub supravegherea unui terapeut, acesta îți va construi un protocol personalizat astfel încât tu să te bucuri de cele mai bune rezultate

Fii ACTIVĂ & SĂNĂTOASĂ în sarcină



DESCARCĂ AICI BROȘURA  
INTEGRALĂ GRATUIT



RE  CONDITION

Vino să lucrăm împreună!

Dacă îți dorești să rămâi activă și sănătoasă pe tot parcursul sarcinii, începe să realizezi gimnastică alături de un kinetoterapeut.

Te așteptăm la clinica RE+CONDITION

# BENEFICIILE SPORTULUI PREPARTUM:

- Scăderea riscului nașterilor prin cezariană (conform studiului publicat în 2016 de către Institutul De Sănătate Națională UȘA)
- Scade riscul nașterii premature
- Îmbunătățirea timpului de recuperare postpartum
- Prevenirea apariției depresiei postpartum
- Reducerea riscului de obezitate în timpul sarcinii
- Creșterea și dezvoltarea sănătoasă a copilului pe parcursul copilăriei
- Prevenirea creșterii excesive în greutate a mamei și copilului
- Scăderea complicațiilor care pot apărea în sarcină: preeclampsia, hipertensiunea gestațională, diabetul gestațional (GDM), marcosomia fetală, greutatea mică la naștere

Există studii care demonstrează o legătură importantă între dezvoltarea cognitivă a copilului și nivelul de activitate fizică a mamei pe parcursul sarcinii.



# MIȘCAREA ÎN SARCINĂ COMBINĂ SPORTURILE:

Specialiștii recomandă să incluzi în rutina ta o varietate de activități aerobice (mers rapid, înot, ciclism staționar, aerobic cu impact redus, jogging, yoga & Pilates modificat) și activități de antrenament ușor de rezistență (exerciții cu greutatea corporală, genuflexiuni, fandări, flotări) și stretching.





- **Gimnastica** oferă nenumărate beneficii pentru tine și copilul tău pe parcursul acestei perioade, dar și pentru primele luni de viață ale bebelușului și recuperarea ta postnatală. Medicul tău ginecolog îți va spune dacă în cazul tău există contraindicații în legătură cu gimnastica prenatală și postnatală.

În această perioadă corpul tău este sensibil, așa că îți recomandăm să te asiguri că nu faci mișcări greșite care să îți provoace durere sau disconfort. Realizează gimnastica alături de un terapeut.

- **Nutriția** joacă un rol extrem de important atât în starea de sănătate a ta și a bebelușului, cât și a modului în care organismul tău parcurge această perioadă. Aceasta influențează calitatea somnului și starea generală de sănătate a ta și a bebelușului.





# IMPORTANT DE ȘTIUT!

Activitatea fizică prepartum:

- NU crește riscul de avort
- NU crește riscul greutății scăzute la naștere
- NU crește riscul de naștere prematură

## CE SPUN STUDIILE?

Studiile au demonstrat că activitatea fizică pe parcursul sarcinii oferă numeroase beneficii asupra sănătății mamei și copilului.

Iată ce au descoperit cercetătorii:

- ✔ Comparativ cu o sarcina sedentară, o sarcină în care gravida realizează exerciții aerobice de aproximativ 30-60 de minute de două până la șapte ori pe săptămână reduce riscul apariției hipertensiunii gestaționale.
- ✔ Activitatea fizică în timpul sarcinii scade riscul și incidența diabetului gestațional, combate creșterea excesivă în greutate și stimulează un control mai bun al metabolismului glucozei.
- ✔ Femeile care dezvoltă diabet gestațional în timpul sarcinii pot utiliza activitatea fizică în calitate de terapie adjuvantă. Spre deosebire de gravidele sedentare, acestea sunt capabile să reducă terapia cu insulină și să îmbunătățească controlul metabolic.



# DACĂ EȘTI ACTIVĂ PE TIMPUL SARCINII:

- Te adaptezi mai ușor schimbărilor din această perioadă
- Reduci durata travaliului și durerea resimțită pe parcursul acestuia
- Îmbunătățești controlul greutateii pe parcursul sarcinii
- Îți asiguri o recuperare mai ușoară după naștere
- Reduci șansele complicațiilor asociate cu sarcina precum diabetul gestațional, preeclampsia sau nașterea prin operație cezariană
- Reduci nivelul de anxietate, stres și crești calitatea somnului
- Reduci durerile de spate și durerile articulare



# EXISTA CONTRAINDICATII?

Există cazuri în care, în timpul sarcinii gravidă se poate confrunta cu contraindicații absolute sau relative pentru exerciții fizice. Acestea vor fi stabilite de către medicul ginecolog.

Indiferent că te confrunți sau nu cu contraindicații, ține cont de următoarele recomandări generale:

- Evită sporturile de contact.
- Evită supraîncălzirea.
- Ajustează intensitatea activității astfel încât să poți menține o conversație în timpul ei.



Orice tip de activitate contează: kinetoterapie pentru gravide, urcatul scărilor, căratul cumpărăturilor, joaca cu ceilalți copii, mersul pe bicicletă etc.





## CE ACTIVITĂȚI SĂ EVIȚI ÎN SARCINĂ

- Cele cu risc crescut de traumă: risc crescut de cădere (ski, călărit, sporturi de contact, gimnastică)
- Activități care pun presiune pe organism: scuba diving, exerciții la altitudini mari
- Activități care implică statul pe spate mult: după trimestrul 1, uterul este suficient de mare încât să pună presiune pe un vas mare care duce sângele la inimă și asta poate compromite vascularizarea și fluxul sângelui pompat de corpul tău către bebeluș



# Kinetoterapia în SARCINĂ

Kinetoterapia prenatală este un tip de gimnastică special conceput pentru femeile însărcinate. Acest tip de sport este o activitate sigură și benefică în timpul sarcinii.

Kinetoterapia este recomandată și postpartum.

- Se realizează sub supravegherea permanentă a unui specialist, în deplină siguranță
- Face parte dintr-un plan complet și complex de pregătire pentru naștere
- Susține sănătatea pe parcursul sarcinii
- Gimnastica prenatală te ajută ca atât tu, cât și bebelușul tău să rămâneți sănătoși și în siguranță pe tot parcursul sarcinii
- Îmbunătățește durerile de spate asociate cu sarcina

Kinetoterapia post partum: previne apariția incontinenței urinare - scurgerilor de urină postpartum & este metodă de tratament pentru diastaza abdominală





# Kinetoterapie pentru sănătatea mușchilor pelvini

Mușchii pelvici sunt implicați în controlul vezicii urinare și a bunei funcționari a intestinelor, oferind suport și prevenind prolapsul vaginal. Pe parcursul sarcinii și travaliului, acești mușchi din pelvis sunt întinși și slabiți. Este esențial să menții tonusul acestor mușchi pentru a preveni scurgerile de urină și a îmbunătăți sensibilitatea vaginală.

Kinetoterapeuții noștri cu experiență lucrează cu femeile însărcinate în special pentru a ameliora durerile de spate, a stabiliza planșeul pelvian și mușchii abdominali.





RE  CONDITION


Vino să lucrăm împreună!

Dacă îți dorești să rămâi activă și sănătoasă pe tot parcursul sarcinii, începe să realizezi gimnastica alături de un kinetoterapeut.

Te așteptăm la clinica RE+CONDITION



Te așteptăm!

RE  CONDITION

STR. GEORGE CONSTANTINESCU 2-4  
ÎN CADRUL DONNA MEDICAL CENTER PIPERA

CONTACT: 0783 030 552  
HELLO@RECONDITION.RO