**Jakich ćwiczeń unikać w ciąży?**

**Ciąża to okres szczególny dla wszystkich kobiet. Perspektywa narodzin potomka zwykle budzi entuzjazm także wśród pozostałych członków rodziny. Nie ulega też wątpliwości, że w tym jakże osobliwym dla przyszłej matki czasie musi ona szczególnie na siebie uważać. Zdrowa dieta, odpoczynek, pielęgnacja to składowe zdrowo przebytej ciąży. Wiele pań decyduje się też wtedy zaniechać aktywności fizycznej, by nie zaszkodzić dziecku i sobie. Słusznie. Jednak jeśli przyszła matka czuje się dobrze, a jej ciało nie wysyła ostrzegawczych sygnałów, za zgodą lekarza może podjąć się nie obciążającego treningu. O tym poniżej.**

W celu potwierdzenia czy przyszła matka może podjąć się treningu, **niezbędna jest wizyta u lekarza prowadzącego**. Jest on jedną z osób, która w sposób jednoznaczny określi stan zdrowia matki i dziecka, oraz jej zdolność do wykonywania ćwiczeń. Drugą osobą, która może ewentualnie podważyć założenia lekarza, jest **przyszła matka**.

Oczywiście, gdy lekarz mówi “**Nie wolno**”, stosujemy się do jego wytycznych. Jeśli jednak twierdzi inaczej, ale nasze ciało podpowiada nam, że trening to nie jest najlepsza opcja na ten moment, stosujemy się do wytycznych własnych. Każda przyszła mama będzie wiedzieć na pewno, gdy jej ciało wyśle stosowny przekaz. O tym, jak te sygnały interpretować piszę poniżej.

**Dyskomfort w okolicach krocza**

Jeśli któraś pozycja z listy ćwiczeń przyczynia się do uczucia dyskomfortu lub wywołuje ból w okolicach krocza, powinnaś jej unikać.Takie sygnały w jasny sposób obrazują, że dane ćwiczenie nam nie służy. Przynajmniej w obecnym stanie. Natomiast dla tych upartych pań, które uważają, że są w stanie wykonać dane ćwiczenie pomimo ostrzegawczych sygnałów, jakie wysyła im ich organizm, polecam wcześniejszą **pracę nad oddechem**. Dopiero potem można podejść do ćwiczenia, które wcześniej powodowało dyskomfort. Jeśli jednak jego odczuwanie jest wciąż takie same, należy trwale odpuścić sobie dane ćwiczenie.

**Popuszczanie moczu w trakcie treningu**

Zjawisko to nie jest zapewne obce przyszłym mamom. Popuszczanie moczu w okresie ciąży zdarza się dość często. Objaw ten może się nasilać podczas ćwiczeń. Jednak mimo ciąży, nie jest to pożądane zjawisko. Spokojnie! Nie należy też od razu wpadać w panikę. Wystarczy **zmniejszyć intensywność ćwiczeń** i obserwować, jak ta zmiana wpływa na nasze ciało. Kiedy jednak nadal towarzyszy nam problem popuszczania, należy zaprzestać z danym rodzajem aktywności.

**Wypychanie brzucha na zewnątrz**

Również ćwiczenia, które przyczyniają się do uczucia wypychania brzucha na zewnątrz nie są dla nas najlepsze. Oczywiście, nie chodzi o pracę mięśni brzucha samych w sobie. To przecież naturalne zjawisko, gdy pod wpływem konkretnych ćwiczeń one pracują. Jednak sytuacja, gdy **uczucie nacisku jest na tyle wielkie, że gwałtownie łapiesz się za brzuch**, **nie jest normalna**! Wówczas od razu podaruj sobie dane ćwiczenie. Nic kosztem zdrowia. A przecież teraz w grę wchodzi także zdrowie malca.

**Ćwiczenia, których nie chcesz wykonywać**

To bardzo prosta reguła. **Jeśli nie masz na coś ochoty, zwyczajnie tego nie rób.** Wybieraj zawsze tylko te ćwiczenia, które masz ochotę wykonywać, i słuchaj uważnie, co twoje ciało mówi. Nie rób niczego na siłę ani też nie staraj się nikomu niczego udowadniać. Dziecko teraz to priorytet, a bezpiecznie przebyta ciąża **nie będzie stanowić ryzyka** tak dla malucha, jak i dla Ciebie, droga Mamo.

Podsumowując, ciąża to nie choroba, o ile przebiega prawidłowo, a twoje samopoczucie nie odbiega od normy. Nie ma wówczas potrzeby odmawiania sobie ćwiczeń, gdy naprawdę chcemy je wykonywać. Trzeba jednak zawsze mieć na uwadze dobro dziecka i umieć powiedzieć sobie **NIE** we właściwym momencie. Pamiętaj! Lekarz to jedno. To, co mówi ci twoje ciało to drugie. Słuchaj zawsze obu.