

Gdańska Agnieszka, Ślężyńska Marzena, Wiśniewska Danuta. Czynniki warunkujące aktywność fizyczną oraz jej oddziaływanie w okresie ciąży = Factors affecting the physical activity and its effect during pregnancy. Journal of Education, Health and Sport. 2016;6(9):699-711. eISSN 2391-8306. DOI <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.159210>
<http://ojs.ukw.edu.pl/index.php/johs/article/view/3893>
<https://pbn.nauka.gov.pl/sedno-webapp/works/750420>

The journal has had 7 points in Ministry of Science and Higher Education parametric evaluation. Part B item 755 (23.12.2015).
755 Journal of Education, Health and Sport eISSN 2391-8306 7

© The Author (s) 2016;

This article is published with open access at Licensee Open Journal Systems of Kazimierz Wielki University in Bydgoszcz, Poland

Open Access. This article is distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Noncommercial License which permits any noncommercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author(s) and source are credited. This is an open access article licensed under the terms of the Creative Commons Attribution Non Commercial License

(<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) which permits unrestricted, non commercial use, distribution and reproduction in any medium, provided the work is properly cited.

This is an open access article licensed under the terms of the Creative Commons Attribution Non Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) which permits unrestricted, non commercial use, distribution and reproduction in any medium, provided the work is properly cited.

The authors declare that there is no conflict of interests regarding the publication of this paper.

Received: 02.09.2016. Revised 24.09.2016. Accepted: 24.09.2016.

Czynniki warunkujące aktywność fizyczną oraz jej oddziaływanie w okresie ciąży

Factors affecting the physical activity and its effect during pregnancy

Agnieszka Gdańska

Akademia Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach
Katedra Nauk Fizjologiczno-Medycznych, Zakład Biochemii

Marzena Ślężyńska

Akademia Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach
Zakład Rekreacji Fizycznej, Katedra Rekreacji

Danuta Wiśniewska

Akademia Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach
Katedra Teorii i Metodyki Wychowania Fizycznego, Zakład Korekcji Wad Postawy

Streszczenie

Aktywność fizyczna w czasie trwania ciąży korzystnie wpływa na poprawę wydolności układu krążenia, funkcje układu mięśniowo-szkieletowego, układu trawiennego oraz procesów metabolicznych [8]. Ćwiczenia fizyczne mogą powodować krótko i długotrwałe korzyści dla matki i rozwijającego się płodu. Dlatego aktualne trendy w opiece nad kobietami ciężarnymi polegają na propagowaniu aktywności fizycznej w różnym stopniu przez cały okres ciąży [10].

Cel badań. Celem badań była analiza czynników, które warunkowały na ograniczenie, rozpoczęcie lub kontynuowanie wysiłku fizycznego w czasie ciąży. Jednocześnie porównywano oddziaływanie aktywności fizycznej na przebieg ciąży, porodu oraz ogólny stan zdrowia i samopoczucia.

Materiał i metody badań. Badaniami objętych zostało 50 kobiet w wieku 15-55 lat mieszkających w powiecie Wodzisław Śląski. W badaniach wykorzystano autorski kwestionariusz. Wszystkie kobiety uczestniczące w badaniach były matkami i przeżyły poród.

Wyniki badań. Wśród 50 ankietowanych dominowały kobiety w przedziale wieku 20-29 lat. Większość badanych (68%) deklarowała, że wykonywały ćwiczenia fizyczne w czasie ciąży, ale zaledwie 16 kobiet (32%) oświadczyło, że ciąża wyzwoliła motywację do aktywności fizycznej. Co trzecia kobieta (32%) deklarowała, że niezależnie od trymestru na aktywność

fizyczną w trakcie ciąży przeznaczając tygodniowo 1-2 godz. Podobnie niemal co trzecia respondentka (30%) wyrażała opinię o korzystnym oddziaływaniu ruchu w trakcie ciąży na poród.

Wnioski. Aktywność fizyczna w czasie ciąży pozwalała zachować prawidłową masę ciała, poprawiała nastrój psychiczny oraz skutecznie przeciwdziałała dolegliwościom związanym z ciążą. W związku z powyższym powinno się propagować aktywność fizyczną w okresie ciąży, szczególnie jeżeli nie ma przeciwwskazań lekarskich.

Słowa kluczowe: aktywność fizyczna, ciąża, rekreacja, poród, ból, samopoczucie

Abstract

Physical activity during pregnancy is useful for improving cardiovascular efficiency, musculoskeletal system, digestive system and metabolic processes [8]. Exercise can bring short and long-term benefits for women and the developing fetus, therefore, the current trends in the care of pregnant women seek to promote physical activity throughout pregnancy [10].

Aim of the study The aim of the study was to analyze the factors that affect the limitation, of exercise during pregnancy. Comparing the impact of physical activity on pregnancy, childbirth, and overall health and well-being.

Material and methods The study included 50 women age 15-55 years living in the district Wodzisław Śląski. The study has been carried out with the use of the authorial questionnaire-survey. All women participating in the study were mothers and gone through childbirth.

Results Among the 50 surveyed dominated women between 20-29. The majority of respondents (68%) declared that they performed physical exercise during pregnancy, but only 32% women stated that the pregnancy triggered motivation for physical activity. Every third woman (32%) declared that regardless of trimester they were exercise during pregnancy and devoted to that activity 1-2 hours per week. 30% of respondents declared positive impact of physical activity during pregnancy to childbirth.

Conclusions Physical activity during pregnancy allow to maintain normal weight, improved mood, mental and effectively counteract the discomfort associated with pregnancy. Therefore physical activity should be more popularized during pregnancy especially if there is no medical contraindications.

Keywords: physical activity, pregnancy, recreation, childbirth, pain, mood

Wstęp

Wśród działań edukacyjnych dla kobiet w ciąży aktualnie wyróżnia się propagowanie prawidłowego żywienia, suplementację witaminowo-mineralną, dbałość o zdrowie oraz coraz częściej aktywność fizyczną przed i w trakcie ciąży [1,2,4,10]. Aktywność fizyczna obejmuje wszystkie czynności związane z wysiłkiem fizycznym i pracą mięśni, które przyspieszają czynność serca i oddech [1,4,9,10]. Nawet umiarkowane ćwiczenia fizyczne są bezpieczne i mogą powodować krótko i długotrwałe korzyści dla matki i rozwijającego płodu. Dlatego aktualne trendy w opiece nad kobietami ciężarnymi polegają na propagowaniu aktywności fizycznej w różnym stopniu przez cały okres ciąży [4,10]. Kontynuacja lub zapoczątkowanie aktywności fizycznej w ciąży jest istotnym elementem wpływającym na prawidłowy przebieg porodu i okresu poporodowego [2,7,8]. Ruch w ciąży korzystnie oddziałuje na poprawę wydolności układu krążenia, czynność układu mięśniowo-szkieletowego, układu trawiennego oraz procesów metabolicznych [8,10]. Regularna aktywność fizyczna skutecznie zmniejsza obrzęki i żylaki. Szczególnie przydatne jest to kobietom aktywnych zawodowo, które są narażone na pracę siedzącą. Aktywność w trakcie ciąży zmniejsza dolegliwości kręgosłupowe, które mogą pojawiać się wskutek zwiększenia się brzucha i przemieszczenia środka ciężkości [4,6,7].

Aktywność fizyczna ułatwia akcję porodową, zmniejsza stres oraz bóle porodowe, co w konsekwencji ogranicza ryzyko obrażeń krocza i miednicy [1,7]. Obrażenia porodowe wynikają z fizjologicznego przygotowania do porodu, które jest związane ze zwiększeniem ruchomości stawów kręgosłupa oraz stawów biodrowych. Z powodu zmian w układzie kostno-stawowym kobiety ciężarne są częściej narażone na różnego rodzaju urazy [2,7,10]. W Polsce powikłania ciąży, porodu i porożu są jedną z najczęstszych przyczyn absencji chorobowej kobiet w miejscach pracy. Powodem dużej liczby orzeczeń lekarskich o czasowej niezdolności do pracy kobiet ciężarnych są przede wszystkim stany chorobowe stwierdzone u matki i powikłania ciąży. Aktywność fizyczna oraz zdrowy styl życia kobiet ciężarnych decyduje również o przebiegu pracy zawodowej [9]. Wśród czynników determinujących czasową niezdolność do pracy w czasie ciąży potwierdzoną orzeczeniem lekarskim znajduje się wiele takich które można ograniczyć właściwym stylem życia i odpowiednią aktywnością fizyczną przyszłych matek, co jest do osiągnięcia głównie przez sensowną edukację i profilaktykę [4,9]. Z tego względu w szkołach rodzenia w procesie przygotowania kobiet do porodu wykonuje się ćwiczenia ogólnokształtujące i zwiększające ruchomość stawów oraz relaksacyjne, poprawiające elastyczność, rozluźniające mięśnie krocza i dna miednicy, zapobiegające zastojowi krwi żyłnej w obrębie kończyn dolnych, wzmacniające mięśnie przykręgosłupowe zapobiegające bólom krzyża oraz ćwiczenia oddechowe [5,9]. Powinny dominować ćwiczenia ogólnousprawniające, dlatego u ciężarnych zaleca się pływanie, jogę i intensywne spacerowanie. Regularność ćwiczeń w formie umiarkowanego wysiłku fizycznego trwającego dziennie co najmniej 30 minut oraz obniżenie kaloryczności diety pozwala na skuteczne zmniejszenie masy ciała [4]. Wśród form aktywności fizycznych zalecanych w okresie ciąży można wyróżnić gimnastykę oraz jogę, która uczy jak wypracować koordynację ruchową w sytuacji zmienionego ośrodka ciężkości ciała, zrelaksować się oraz pozbyć napięcia [3,5]. Ustalając ćwiczenia należy uwzględnić ich intensywność, rodzaj, częstotliwość i długość trwania, jak również indywidualną wytrzymałość oraz kondycję pacjentki. Dlatego kobiety powinny mieć nieograniczony dostęp do wiedzy oraz zasięgania porad dotyczących aktywności fizycznej w trakcie ciąży.[4].

Cel badań

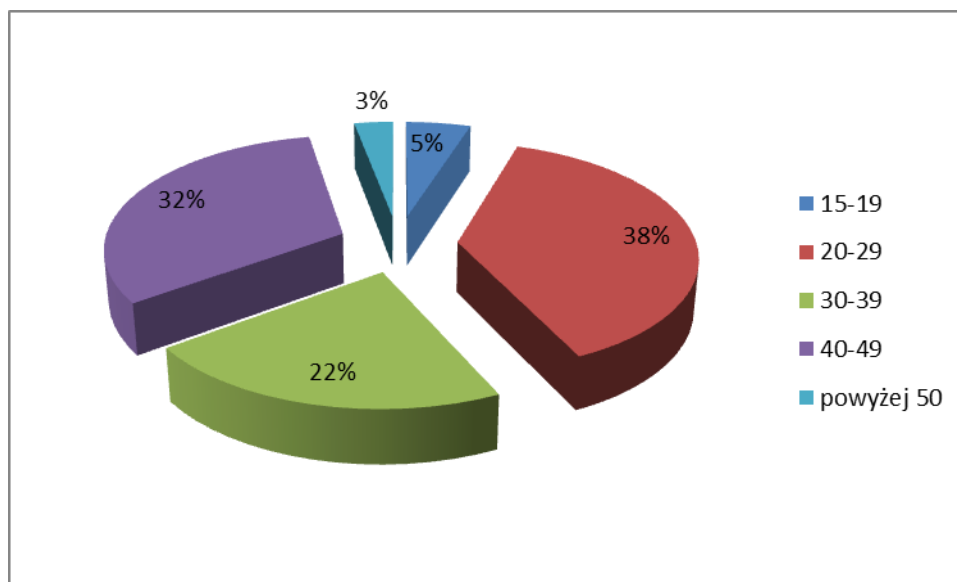
Celem badań była analiza czynników, które ograniczały rozpoczęcie lub kontynuowanie wysiłku fizycznego w czasie ciąży oraz oddziaływanie ruchu na przebieg ciąży i porodu, ogólny stan zdrowia i samopoczucie.

Materiał i metody badań

Badaniami objętych zostało 50 kobiet w wieku 15-55 lat mieszkających w powiecie Wodzisław Śląski (województwo śląskie). Badania wykonane zostały w okresie 01.12.2014-15.01.2015. Metodą badań był sondaż diagnostyczny, w którym wykorzystano autorski kwestionariusz ankiety. Wszystkie kobiety uczestniczące w badaniach były matkami i przeżyły poród metodą naturalną. Kwestionariusze do badań ankietowych zostały przygotowane w formacie DOC i PDF oraz stworzono wersję elektroniczną udostępnioną na portalu. Kwestionariusze były dystrybuowane wieloma kanałami komunikacyjnymi. Uzyskano 50 wypełnionych kwestionariuszy, z czego 18 w wersji elektronicznej przesłane drogą internetową i 32 w wersji papierowej. W procesie weryfikacji ankiet zachowana została anonimowość wszystkich respondentek.

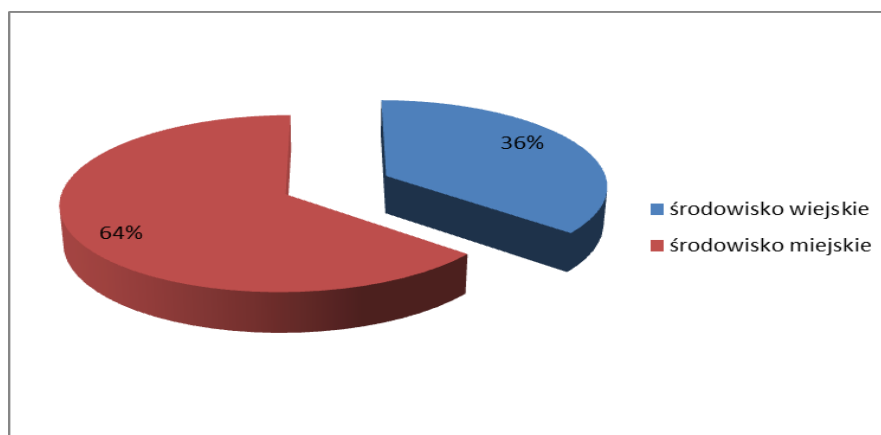
Wyniki badań

Wśród 50 ankietowanych dominowały kobiety w przedziale wieku 20-29 lat (38%), następnie 30-39 lat (22%) i 40-49 lat (32%), respondentki najmłodsze miały 15-19 lat (5%), a najstarsze 52-55 lat (3%) (ryc. 1).



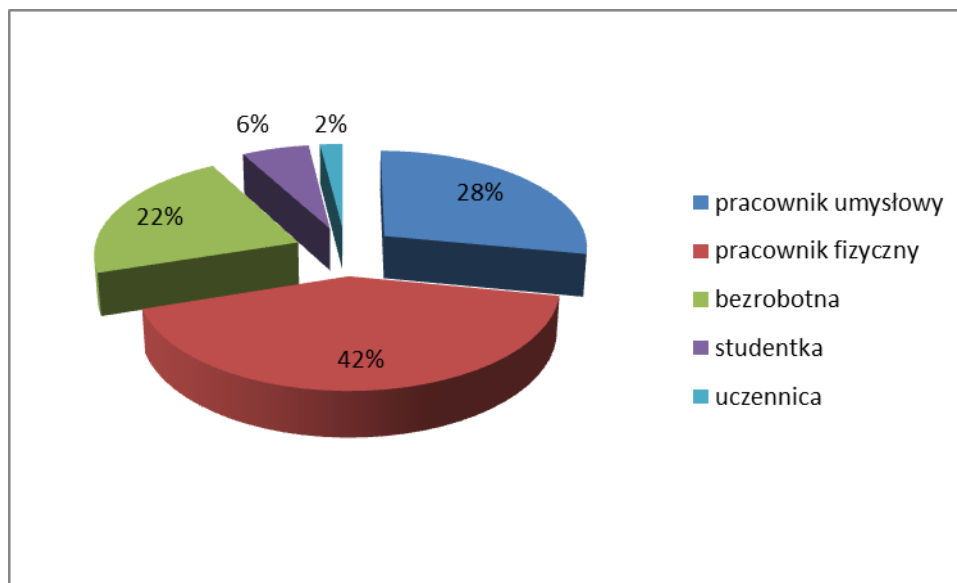
Ryc. 1. Przedziały wieku ankietowanych kobiet

Ponad połowa ankietowanych (32 osoby, 64%) mieszkała w miastach, pozostałe (18 osób, 36%) zadeklarowały, że mieszkają na wsi (ryc. 2).



Ryc. 2. Zróżnicowanie środowiskowe badanych kobiet

Większość ankietowanych (70%) była zatrudniona częściej jako pracownik fizyczny (42%), a rzadziej jako umysłowy (28%) (ryc. 3). Pozostałe ankietowane były bezrobotne (22%) lub w trakcie nauki (8%).



Ryc. 3. Status zawodowy ankietowanych kobiet

Większość ankietowanych (88%) oceniła swoje warunki bytowe jako dobre, pozostałe (12%) jako średnie.

W zależności od trymestru odmienne były odsetki kobiet ćwiczących. Tylko jedna ankietowana na aktywność fizyczną poświęcała tygodniowo więcej niż 4 godz., 3 kobiety deklarowały aktywność powyżej 3 godz. w II i III trymestrze ciąży. Ponad połowa respondentek oświadczyła, że nie była aktywna fizycznie w trakcie ciąży, a co trzecia kobieta (32%) deklarowała, że niezależnie od trymestru na aktywność fizyczną w trakcie ciąży przeznaczała tygodniowo 1-2 godz. (tab. 1).

Tabela 1. Czas poświęcony na aktywność fizyczną w kolejnych trymestrach ciąży

Ilość godzin	Trymestr I		Trymestr II		Trymestr III	
	n	%	n	%	n	%
Nie ćwiczyło	26	52	27	54	30	68
1-2 godz.	16	32	19	38	16	32
3-4 godz.	6	12	3	6	3	6
Więcej niż 4 godz.	2	4	1	2	1	2

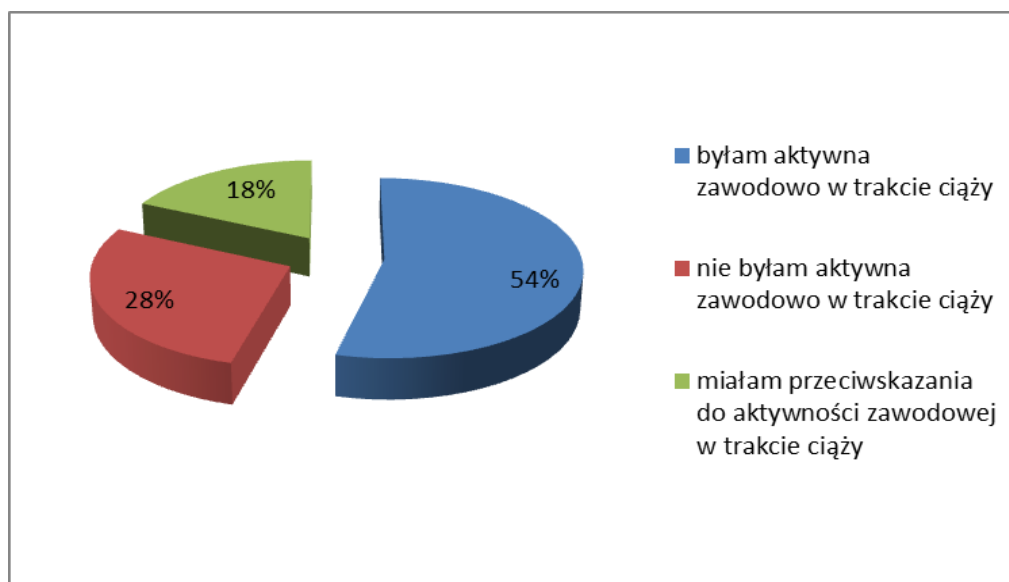
Większość badanych kobiet (68%) deklarowała, że wykonywała ćwiczenia fizyczne w czasie ciąży, ale zaledwie 16 kobiet (32%) oświadczyło, że ciąża wyzwoliła motywację do aktywności fizycznej. Respondentki deklarowały najczęściej, że są umiarkowanie aktywne fizycznie w trakcie ciąży. Preferowały głównie dyscypliny sportowe zalecane kobietom ciężarnym.

Najczęściej wybierane były przez kobiety ciężarne następujące formy aktywności fizycznej: spacery, turystyka piesza, ćwiczenia w domu w oparciu o specjalnie przygotowane do tego celu programy oraz pływanie (tab. 2).

Tabela 2. Formy aktywności fizycznej wykonywane przez kobiety w kolejnych trymestrach ciąży

Formy aktywności	Trymestr I		Trymestr II		Trymestr III	
	n	%	n	%	n	%
Pływanie	15	30	6	12	4	8
Aerobic	–	–	–	–	–	–
Joga	2	4	2	4	2	4
Ćwiczenia w domu	15	30	13	26	6	12
Ćwiczenia w szkole rodzenia	–	–	1	2	3	6
Bieganie	4	8	1	2	1	2
Turystyka piesza	18	36	15	30	14	28
Spacer	30	60	29	58	27	54
Brak deklaracji	21	42	24	48	27	54

W ankietach 27 kobiet deklarowało, że były aktywne zawodowo w trakcie ciąży. Zaledwie 9 kobiet wyraziło opinię, że w trakcie ciąży istniały bariery, które uniemożliwiały aktywność zawodową. W tej grupie 4 kobiety stwierdziły, że wynikało to z przyczyn zdrowotnych i przeciwwskazań lekarskich, jedna ankietowana tłumaczyła tę sytuację brakiem czasu, natomiast pozostałe 4 kobiety oświadczyły, że w trakcie ciąży czuły się źle, co wykluczało jakąkolwiek aktywność (ryc. 4).



Ryc. 4. Aktywność zawodowa badanych kobiet w trakcie ciąży

Prawidłowy przyrost masy ciała w ciąży jest uzależniony od wagi kobiety przed ciążą. Nie mniej jednak oczekiwany przyrost nie powinien być większy niż 15 kg. Wśród badanych kobiet 10% osiągnęło masę ciała powyżej 18 kg (tab. 3).

Tabela 2. Przyrosty masy ciała kobiet w czasie ciąży

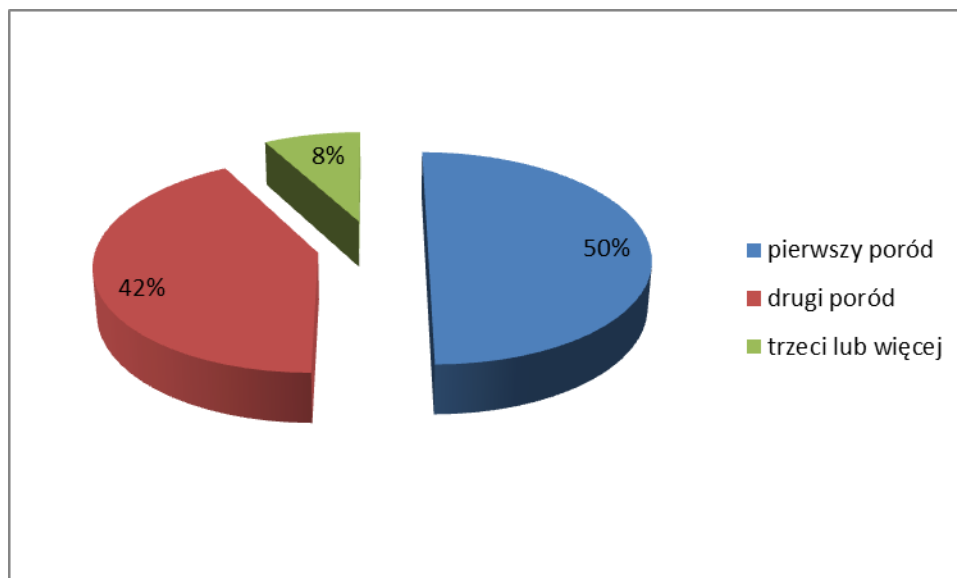
Przyrost masy ciała	n	%
Do 7 kg	9	18
7,5-10 kg	13	26
10,5-15 kg	5	10
15,5-18 kg	8	16
Powyżej 18 kg	5	10

Zdecydowana większość respondentek zauważyła korzyści z aktywności fizycznej w trakcie ciąży. Ponad połowa ankietowanych odpowiadała twierdząco na pytania dotyczące korzystnego oddziaływania aktywności fizycznej na przebieg ciąży. Oznacza to, że kobiety dostrzegają zalety aktywności fizycznej w trakcie ciąży (tab. 4).

Tabela 4. Korzyści wynikające z aktywności fizycznej w czasie ciąży

Korzyści	Zdecydowanie tak		Raczej tak		Zdecydowanie nie		Raczej nie		Trudno powiedzieć	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Brak przyrostu masy ciała	19	38	20	40	1	2	4	8	6	12
Poprawa nastroju	33	66	7	14	–	–	1	2	9	18
Sprawniejsze ruchy	27	54	15	30	–	–	2	4	6	12
Mniejsze bóle	26	52	15	30	–	–	–	–	9	18
Mniejsze obrzęki	25	50	15	30	–	–	1	2	9	18
Mniejsza męczliwość	26	52	14	28	–	–	1	2	9	18
Szybszy powrót do normy	32	64	12	24	–	–	1	2	5	10

Wszystkie respondentki były po porodzie, 25 kobiet rodziło po raz pierwszy, 21 po raz drugi, a 4 kobiety były wieloródkami i przeszły więcej niż 3 ciąże (ryc. 5).



Ryc. 5. Ilość przeżytych porodów przez ankietowane kobiety

Spośród badanych 33 kobiety rodziły w terminie, 12 ciąż było przenoszonych, a 8 przedwczesnych. Należy nadmienić, że aż 46 kobiet rodziło siłami natury, zaledwie 4 rodziły przez cesarskie cięcie. Zróżnicowany był czas porodu (tab. 5).

Tabela 3. Czas trwania porodu badanych kobiet

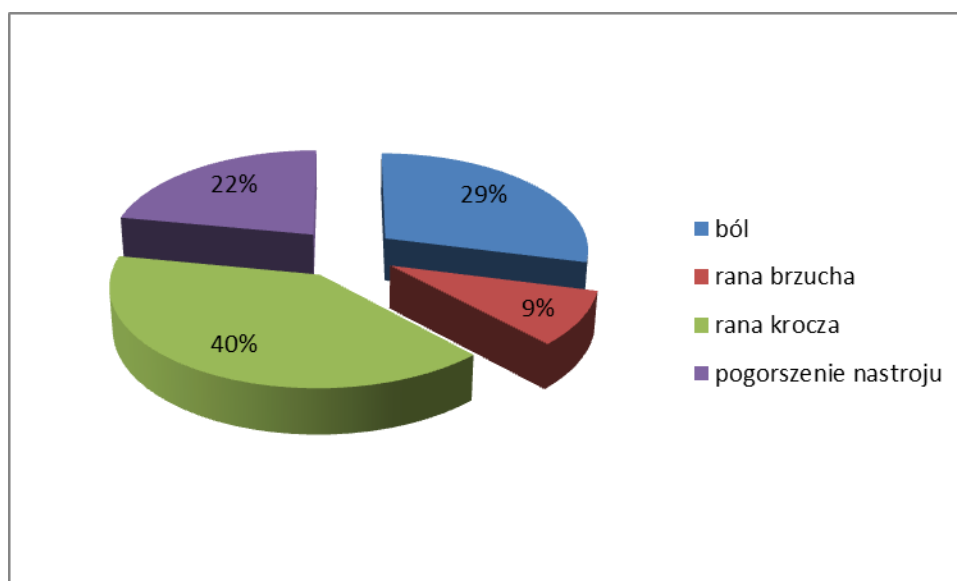
Czas	n	%
Do 6 godz.	25	50
6-12 godz.	15	30
12-24 godz.	10	20
Powyżej 24 godz.	–	–

Informacje ankietowanych wskazują, że 38 noworodków miało 10 pkt w skali APGAR. Najmniejsza odnotowana wartość w tej skali to 7 pkt i dotyczy zaledwie dwójki dzieci z ciąż zakończonych cesarskim cięciem. Średnia masa urodzeniowa dzieci wynosiła 3,51 kg.

Tabela 4. Problemy ankietowanych kobiet po porodzie

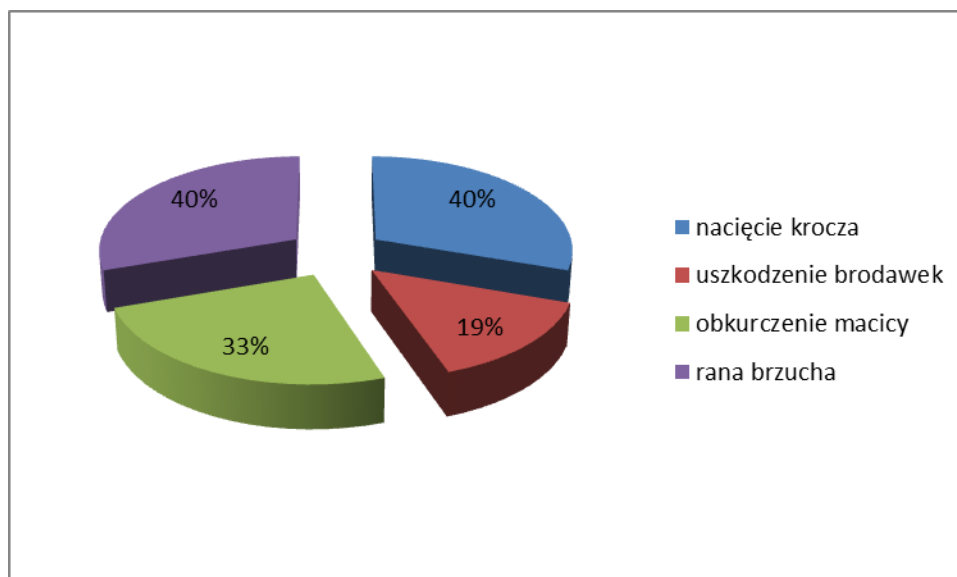
Problemy po porodzie	n	%
Ból	25	50
Rana brzucha	8	16
Rana krocza	34	68
Pogorszenie nastroju	19	38

Analizie poddano również problemy zdrowotne po porodzie. Połowa ankietowanych odczuwała ból po porodzie, a 68% badanych miało ranę krocza powstałą w wyniku akcji porodowej. Niektóre kobiety zgłaszały kilka powikłań po porodzie (tab. 6, ryc. 6).



Ryc. 6. Problemy ankietowanych kobiet po porodzie

Spośród innych dolegliwości wymienionych przez ankietowane były bóle kręgosłupa (1 osoba) oraz zmęczenie (1 osoba). Bóle poporodowe wynikały z różnych przyczyn, jednak ponad połowa kobiet określiła nacięcie krocza jako główny powód dolegliwości bólowych. Niektóre przyczyny bólów porodowych u kilku kobiet były podobne (ryc. 7).



Ryc. 7. Przyczyny bólu porodowego odczuwanego przez ankietowane kobiety

Ankietowane udzielały odpowiedzi na pytanie dotyczące stanu psychicznego po porodzie. Określiły swoją zdolność do okazywania radości czterema stopniami kryteriów.

Tabela 5. Zdolność do okazywania radości przez kobiety

Rodzaj odpowiedzi	n	%
Trochę rzadziej niż zwykle	19	18
Zdecydowanie rzadziej niż zwykle	2	4
Zupełnie nie jestem zdolna do radości	9	18
Tak często jak zazwyczaj	30	60

Wśród badanych aż 60% kobiet deklarowało, że jest zdolna do radości i dostrzegania sympatycznych stron życia, 38% wyrażała opinię, że po porodzie jest to trochę rzadziej niż zwykle.

Tabela 8. Wpływ aktywności fizycznej na stan fizyczny i psychiczny kobiet w trakcie porodu

Rodzaj odpowiedzi	n	%
Korzystny	15	30
Niekorzystny	8	16
Obojętny	27	54

Ponad połowa ankietowanych deklarowała, że nie odczuła oddziaływania aktywności fizycznej na stan fizyczny i psychiczny w trakcie porodu, jednak 30% ankietowanych dostrzegła pozytywny wpływ ruchu w trakcie ciąży na poród.

Dyskusja

Większość badań dotyczących aktywności fizycznej kobiet ciężarnych wskazuje na liczne korzyści wynikające z uprawiania umiarkowanej aktywności fizycznej w trakcie ciąży i ich pozytywny wpływ na proces porodu i położu. Badania potwierdzają, że kobiety aktywne łatwiej znoszą ciążę, a zwiększenie przepływu krwi przez macicę i łożysko korzystnie wpływa na rozwój płodu. U aktywnych kobiet ciężarnych rzadsze są takie problemy jak niedonoszenie płodu, przedwczesny poród, nieprawidłowe ułożenie dziecka [5,14]. Nasze badania wskazują, że ponad połowa kobiet nie jest aktywna fizycznie w trakcie ciąży i nie korzysta ze szkół rodzenia pomimo braku przeciwwskazań. Kontynuacja lub zapoczątkowanie aktywności fizycznej w ciąży nie tylko wpływa na prawidłowy jej przebieg, ale oddziałuje również korzystnie na poród i okres okołoporodowy. Poprawia wydolność układu krążenia, mięśniowo-szkieletowego, trawiennego i dynamizuje procesy metaboliczne [12].

Większość badanych kobiet deklarowała, że nie zauważyła lub nie jest zorientowana jak regularna aktywność fizyczna wpływa na organizm w tym okresie [5,14]. Wśród zalet aktywności fizycznej wymienia się szybszy powrót do zdrowia po porodzie, mniejsze odczuwanie bólu i stresu oraz zmniejszone ryzyko obrażeń krocza [5]. Badane kobiety, które nie były aktywne fizycznie w trakcie ciąży deklarowały, że po porodzie największym problemem była rana krocza oraz wynikające stąd dolegliwości bólowe. Oznacza to, że kobiety nadal nie mają świadomości o korzyściach aktywności fizycznej w trakcie ciąży.

Korzyścią płynącą z systematycznego treningu jest przyspieszenie przemiany materii. Kobiety mniej przybierają na wadze i nie mają problemów z otyłością po porodzie. Mimo tego większość kobiet nadal nie preferuje zalecanych ćwiczeń ruchowych i nie dostrzega związku pomiędzy utrzymaniem prawidłowej masy ciała a aktywnością fizyczną w tym okresie. Wśród badanych kobiet ciężarnych były również takie osoby, których przyrost masy ciała był patologiczny (więcej niż 18 kg) [9,12,13]. Badania pokazują, że regularne wysiłki fizyczne pozytywnie oddziałują na psychikę oraz zmniejszają lęk przed porodem.

Większość badanych kobiet nie odczuwała widocznych zmian nastroju w trakcie i po porodzie, mimo to pojawiły się osoby, których samopoczucie było znacznie obniżone. Nasze badania potwierdzają spostrzeżenia Gałązki i wsp. [6] Iwanowicz-Paulus [9], którzy udowodnili, że pomimo wielu informacji potwierdzających korzystne oddziaływanie aktywności fizycznej na dolegliwości ciążowe, kobiety ciężarne ograniczają wysiłki fizyczne na różnych etapach ciąży. Najmniejsza aktywność fizyczna wśród badanych kobiet przypadała najczęściej w okresie pierwszego trymestru, co powodowało różnego rodzaju dolegliwości.

Systematyczne ćwiczenia fizyczne pozytywnie oddziałują na zdrowie fizyczne i psychiczne kobiet ciężarnych. Aktywność fizyczna w ciąży działa uspakajająco, zmniejsza stresy i lęki, ułatwia zasypianie i niweluje skłonności do bezsenności [5]. Badane kobiety, które nie wykonywały żadnych ćwiczeń fizycznych w ciąży częściej zgłaszały trudności z zasypianiem i pogorszenie samopoczucia. Większość respondentek nie odczuwała jednak pogorszenia nastroju. Zaledwie dwie kobiety zauważyły, że miały stany depresji, ale nie wykonywały one żadnych ćwiczeń gimnastycznych. Należy podkreślić, że w nasilonych stanach depresyjnych po ciąży zalecana jest odpowiednia aktywność fizyczna, gdyż wywołuje ogólne odprężenie i relaksację psychiczną.

Kontynuacja lub zapoczątkowanie aktywności fizycznej w ciąży nie tylko wpływa na prawidłowy jej przebieg, ale również korzystnie oddziałuje na poród i okres okołoporodowy. Klipartric i wsp. [12] podają, że aktywność fizyczna poprawia wydolność układu krążenia, mięśniowo-szkieletowego, trawiennego i korzystnie reguluje na procesy metaboliczne. Większość badanych respondentek deklarowała, że nie zauważa lub nie jest pewna jak może wpływać na organizm regularna aktywność fizyczna w tym okresie [5,14]. Oznacza to, że jest konieczne edukowanie kobiet ciężarnych oraz planujących ciążę o korzyściach płynących z wykonywania ćwiczeń ruchowych.

Wśród zalet aktywności fizycznej podkreśla się szybszy powrót do zdrowia po porodzie, mniejsze odczuwanie bólu i stresu oraz zmniejszone ryzyko obrażeń krocza [5]. Kobiety ciężarne, które nie uprawiały regularnie ćwiczeń fizycznych w trakcie ciąży deklarowały, że po porodzie największym problemem była rana krocza oraz wynikające stąd dolegliwości bólowe. Oznacza to, że kobiety nadal nie mają świadomości, że aktywność fizyczna w trakcie ciąży może znacznie zapobiegać takim powikłaniom. Badane kobiety zgłaszające tego rodzaju problemy poporodowe nie wykonywały żadnych ćwiczeń ruchowych, nawet pomimo braku przeciwwskazań.

Iwanowicz-Paulus [9] wykazała, że przeszkodą w uprawianiu ćwiczeń fizycznych w trakcie ciąży, oprócz przeciwwskazań lekarskimi, mogą być różnego rodzaju dolegliwości odczuwane przez kobiety w ciąży, np. problemy krążeniowe, trudności z trawieniem, obniżone samopoczucie. Nasze badania potwierdzają takie spostrzeżenia. Wynika z nich refleksja, że systematyczne wysiłki fizyczne pozytywnie wpływają na zdrowie fizyczne, nawet jeśli respondentki nie zauważają bezpośredniego skutku ćwiczeń fizycznych na przebieg ciąży i porodu [5].

Wnioski

1. Ponad połowa badanych kobiet nie była aktywna fizycznie w trakcie ciąży, co nie wynikało z przeciwwskazań lekarskich lub niemożności wykonywania ćwiczeń ruchowych.
2. Większość ćwiczących kobiet nie korzystała ze szkoły rodzenia oraz nie wykonywała form ruchowych zalecanych ciężarnym, np. joga, pływanie.
3. Kobiety ćwiczące w czasie ciąży oświadczały, że aktywność fizyczna pozwalała zachować prawidłową masę ciała, poprawiała nastrój psychiczny oraz skutecznie przeciwdziałała dolegliwościom związanym z ciążą (obrzęki, bóle).
4. Większość kobiet rodziła siłami natury, a noworodki miały wysoką punktację w skali APGAR i prawidłową masę ciała.
5. Wśród powikłań po porodzie respondentki najczęściej wskazywały bóle i rany kroczu, które niekiedy powodowały pogorszenie samopoczucia.
6. Większość badanych kobiet nie odczuwała objawów pogorszenia nastroju po porodzie. Kobiety rodzące nie czują się nieszczęśliwe i samotne, z radością i optymizmem spoglądają w przyszłość, nie mają autodestrukcyjnych myśli i dzielnie radzą sobie z własnymi problemami żywotnymi.

Bibliografia

1. Bałanda-Bałdyga A., Bień A., Grudzińska M. Opieka nad kobietą ciężarną, PZWL, Warszawa 2009, 78-115.
2. Bień A., Grudzińska M. Ciąża prawidłowa – rozpoznanie i przebieg, PZWL, Warszawa 2009.
3. Borys B., Ćwiczenia gimnastyczne dla kobiet oczekujących dziecka, Wydawnictwo lekarskie PZWL, Warszawa, 2000, str. 23-32
4. Cackovic M., A tak przy okazji... Czy w czasie ciąży mogą jeździć na nartach? Ginekologia, (2009), 83-84
5. Ćwiek D., Augustyniuk K., Branecka-Woźniak D. Szkoła rodzenia, PZWL, Warszawa 2010
6. Gałązka I., Kotlarz B., Płóciennik M., Czajkowska M., Stawicka K., Jenczura A., Mazurek M., Naworska B. Aktywność fizyczna kobiet w ciąży – czynniki wpływające na podejmowanie lub ograniczenie wysiłku fizycznego, Zdrowie, dobrostan. SUM, Katowice 2013, 2/2013, 38-39.
7. Goodwin T.M. Nausea and vomiting of pregnancy: an obstetric syndrome, Am J Obstet Gynecol. 2002, (2) 184-186.
8. Guerra D., Joga w ciąży i na czas porodu, Wydawnictwo Illuminatio, (2014), ISBN: 9788363965518
9. Iwanowicz-Palus G.J., Bień A., Kowalczyk M.: Dostępność informacji dotyczących stylu życia w okresie ciąży w opinii kobiet ciężarnych, Ann. Acad. Med. Siles 2006, 19-25.
10. Karowicz-Bilińska A, Sikora A., Estemberg D., Brzozowska M., Berner-Trąbska M., Kuś E., Kowalska-Koprek U. Fizjoterapia w położnictwie, Ginekologia i Położnictwo 2010, 81, 441-445.
11. Kalita J., Zajac K. Nudności i wymioty w ciąży – fizjologia, patologia i leczenie. Wybrane zagadnienia intensywnego nadzoru położniczego, Przegląd Lekarski 2010, 1, str. 234 - 239
12. S.G. Gabbe, J.R. Niebyl, J.L. Simpson, M.B. Landon, H.L. Galan, E.R.M. Jauniaux, D.A. Driscoll, Położnictwo Tom 1, 2014, 35-59.

13. Kozłowska J. Komentarz do artykułu pt. Ćwiczenia fizyczne u kobiet w ciąży, *Medycyna Praktyczna, Ginekologia i Położnictwo* 2006, 4, 13-20.
14. Polańska A., Jurewicz J., Marcinkiewicz A., Makowiec-Dąbrowska T., Hanke W. Aktywność zawodowa w czasie ciąży na postawie badania. Polska kohorta matka dziecko, *Instytut Medycyny Pracy im. J. Nofera, Łódź* 2014, 65, 65-72.
15. Rycyk M., Marczewski K. Aktywność fizyczna kobiet w ciąży w opinii mężczyzn. *Zamojskie Studia i Materiały, Fizjoterapia* 2012, 35, 55- 61.
16. Rytlewski K. Zmiany fizjologiczne w organizmie kobiety w czasie ciąży i ich znaczenie w praktyce lekarza ogólnego, *Przegląd Lekarski* 2008, 64, 8-10.
17. Stangred A., Cendrowska A, Gawryluk A. Ćwiczenia fizyczne prowadzone w szkole rodzenia, *Położ. Nauka Prakt*, 2008, 42-50.
18. Wu G., Bazer F.W., Cudd T.A. Maternal nutrition and fetal development, *Journal of Nutrition* 2004, 9, str. 134-139.