

[Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Ćwiczenia w ciąży korzystne dla matki jak i dziecka



Ćwiczenia w czasie ciąży nie grożą przedwczesnym porodem, są natomiast korzystne zarówno dla zdrowia matki jak i dziecka - zapewnia na łamach "American Journal of Obstetrics & Gynecology" prof. Vincenzo Berghella z Thomas Jefferson University w Filadelfii.

Wciąż pokutuje pogląd, że kobiety w ciąży powinny unikać wysiłku fizycznego. Sądzono, że ćwiczenia zwiększają wydzielanie noradrenaliny, neuroprzekaźnika wydzielanego przez nadnercza, co może prowokować skurcz macicy.

Centrum Kontroli Chorób (CDC) w Atlancie zaleca jednak, żeby panie oczekujące dziecka wykonywały ćwiczenia aerobowe przez 150 minut tygodniowo. Te ustalenia popierają najnowsze badania prof. Berghella.

Specjalista wraz ze swym zespołem przebadał ponad 2 tys. kobiet, spośród których połowa przez codziennie (przez 10 tygodni) przez 40-90 minut wykonywała ćwiczenia aerobowe, czyli takie, podczas których mięśnie mają zapewniony pełny dopływ tlenu. Niektóre kobiety ćwiczyły aż do porodu.

Do przedwczesnych porodów, czyli przed 37. tygodniem ciąży, w jednej i drugiej grupie kobiet dochodziło tak samo często. Przy czym kobiety, które ćwiczyły, rzadziej wymagały przeprowadzenia cesarskiego cięcia. Rzadziej również stwierdzono u nich cukrzycę i nadciśnienie tętnicze.

Ćwiczenia aerobowe wykonywane są zwykle w jakimś rytmie, podobnie jak podczas pływania lub spaceru. Ich intensywność nie powinna być zbyt duża: można się spocić, ale należy zachować zdolność prowadzenia rozmowy. Gdy brakuje nam wtedy tchu, oznacza to, że wysiłek jest zbyt duży.

Źródło: www.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/25814.html>



02-07-2024

Ekran dotykowy bez problematycznego indu

Tańsze i bardziej przyjazne środowisku.



02-07-2024

Świat atomów i cząsteczek

Jak dzięki różnym metodom obrazowania zobaczyć "całego słonia"



02-07-2024

Żyjemy w czasach multitożsamości

Ekspert o mediach społecznościowych.



02-07-2024

Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?

Równość płci może mieć związek ze swobodą wyboru tego, co się je.



02-07-2024

Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu

Alarmuje Światowa Organizacja Zdrowia.



02-07-2024

Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu

Informuje "Nature".



02-07-2024

Tancerze są mniej neurotyczni niż ogół populacji

Jednocześnie są bardziej ugodowi i ekstrawertyczni.



02-07-2024

Rząd planuje, aby minister mógł odwołać dyrektora NCBR

Dyrektor Narodowego Centrum Badań i Rozwoju będzie mógł zostać odwołany.

Informacje dnia: [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?](#) [Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?](#) [Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#) [Ekrany dotykowe bez problematycznego indu](#) [Świat atomów i cząsteczek](#) [Żyjemy w czasach multitożsamości](#) [Dlaczego Polki rzadziej jedzą mięso niż Polacy?](#) [Co 3 osoba dorosła zagrożona chorobami z powodu braku ruchu](#) [Cynk może pomóc chronić uprawy przed zmianami klimatu](#)

Partnerzy