

[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. Sądzone, 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.

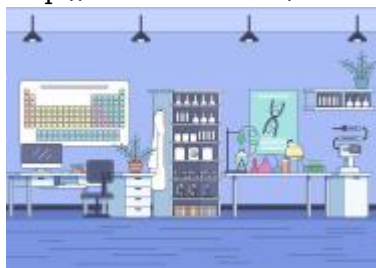
Specjalista wraz ze swym zespołem przebadał ponad 2 tys. kobiet, spośród których połowa przez codziennie (przez 10 tygodni) przez 40-90 minut wykonywała ćwiczenia aerobowe, czyli takie, podczas których mięśnie mają zapewniony pełny dopływ tlenu. Niektóre kobiety ćwiczyły aż do porodu.

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>



27-03-2025

Jak otworzyć laboratorium?

Laboratorium może być dobrym pomysłem na biznes.



26-03-2025

Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo

Dziękujemy wszystkim, którzy odwiedzili nas.



26-03-2025

W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki

Trójwymiarowy druk może stać się z czasem jednym z filarów produkcji.



26-03-2025

Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w...

W aż puli 66 mln zł.



26-03-2025

Błonica - choroba groźna także dla dorosłych

Po 40. roku życia choroba staje się równie groźna.



26-03-2025

87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny

W 2024 roku z hejtem zetknęło się 45 proc. internautów.



26-03-2025

Nowe materiały do budowy okrętów wojskowych

Naukowcy z Politechniki Wrocławskiej pracują nad nimi.



26-03-2025

Mandimycyna - nowy potencjalny środek przeciwgrzybiczy

Zabija grzyby odporne na wiele leków.

Informacje dnia: [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#) [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#) [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#) [Jak otworzyć laboratorium? Dziękujemy za odwiedziny na targach Labs Expo W przyszłości będziemy jedli mięso z drukarki Ruszył nabór na wspólne projekty przedsiębiorców i naukowców; w puli 66 mln zł Błonica - choroba groźna także dla dorosłych 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny](#)

Partnerzy