

## [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://www.pap.pl)

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



12-05-2026

## Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości

Najlepsze pomysły łączące naukę z biznesem.



12-05-2026

## Kleszcz to tylko pośrednik

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków



12-05-2026

## Jak rower zmienił świat

Od drewnianej „maszyny biegowej” do emancypacji robotników i kobiet



12-05-2026

## Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji...

Utworzą obserwatorium do badania fal grawitacyjnych.



12-05-2026

## **Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością**

Samotność ma liczne negatywne skutki zdrowotne.



12-05-2026

## **Norowirusy - biegunka brudnych rąk**

Przenoszone drogą pokarmową norowirusy wywołują gwałtowne wymioty.



12-05-2026

## **Rak nie jest wskazaniem do przedwczesnego rozwiązania ciąży**

W czasie ciąży można bezpiecznie prowadzić odpowiednie leczenie onkologiczne.



12-05-2026

## Zakażenia w chirurgii to coraz większy problem

Konieczne jest wdrożenie skutecznego systemu opieki nad pacjentem.

**Informacje dnia:** [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

**Partnerzy**