

### [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](#)

## Ruch w ciąży

Ciąża wcale nie wyklucza ruchu, wręcz przeciwnie. Kobiety o prawidłowym przebiegu ciąży powinny podejmować umiarkowaną aktywność fizyczną 3-5 razy w tygodniu, łącznie co najmniej 150 minut sportów, które nie grożą upadkiem i urazem, jak spacer, basen, joga czy pilates - zaznacza mgr Katarzyna Kowalska, fizjoterapeutka uroginekologiczna z warszawskiego Szpitala Specjalistycznego im. Świętej Rodziny. Wyjaśnia też, dlaczego

## **kobieta w tym czasie powinna unikać pewnych ćwiczeń mięśni brzucha.**

Przy wyborze zajęć i ćwiczeń trzeba wziąć pod uwagę zaawansowanie ciąży, stan zdrowia kobiety i wcześniejsze doświadczenie sportowe.

Jeśli przed ciążą kobieta nie była aktywna, to i tak warto, by zaczęła się ruszać. Jeśli nie ma żadnych przeciwwskazań, powinna zaczynać od 15-minutowej aktywności i stopniowo wydłużać aktywność do 30 minut dziennie. Ostatecznie powinna wynieść ona co najmniej 150 minut w tygodniu. Można zacząć od spacerów i w ten sposób przyzwyczajać organizm do regularnego ruchu.

Aktywność fizyczna jest ważna nie tylko w czasie ciąży. Jeśli w jej rozwoju nie dzieje się nic niepokojącego, uprawiane wcześniej zajęcia sportowe spokojnie można kontynuować, uprzednio konsultując ich rodzaj ze specjalistą. Odpadają przy tym m.in. sporty ekstremalne i kontaktowe – chodzi o bezpieczeństwo matki i płodu. A ile czasu przeznaczyć na trening, jeśli sport towarzyszył kobiecie jeszcze przed zajściem w ciążę?

- U kobiet, które były aktywne fizycznie przed ciążą, to może być 75 minut ćwiczeń o większej intensywności. Trening 3-5 razy w tygodniu – zaznacza mgr Katarzyna Kowalska.

Dodaje, że w tym przypadku można nie zmieniać intensywności ćwiczeń, ale ważne jest to, by przez cały okres ciąży być w kontakcie ze swoim lekarzem prowadzącym. Konsultować wszelkie wątpliwości. Ćwicząc, nie powinno się odczuwać żadnych dolegliwości ani dyskomfortu.

Odnosząc się do pacjentek, które były przed ciążą aktywne fizycznie lub trenowały zawodowo, to w ciąży ważne jest to, by unikały przegrzania ciała powyżej 39 stopni (hipertermii). To ryzyko wad cewy nerwowej.

- Poza tym aktywność fizyczna pozostaje bez zmian, przy kontroli lekarza i trenera zawodniczki. Wysilek powinien rozkładać się następująco: w pierwszym trymestrze do 80 proc. wartości wysiłku sprzed ciąży, w drugim do 90 proc., w trzecim do 50 proc. – wylicza fizjoterapeutka.

Po sześciu miesiącach po porodzie można wrócić do normalnego treningu.

## **Sport dla kobiet w ciąży**

Najlepszym rozwiązaniem dla przyszłych mam jest umiarkowany wysilek różnego rodzaju. Mogą to być ćwiczenia aerobowe, oporowe (siłowe), dna miednicy, oddechu, rozciągające, neuromotoryczne, czyli usprawniające równowagę i koncentrację.

- Jeśli chodzi o samą aktywność, to mogą być codzienne spacer, rower stacjonarny, taniec, joga, pilates, wszelkiego rodzaju ćwiczenia w wodzie. Również trening siłowy jest jak najbardziej dozwolony w czasie ciąży: taśmy oporowe, ciężarki. Brak jest danych o takim bezpiecznym maksymalnym obciążeniu w czasie treningu (...). Z reguły nasze pacjentki, które przygotowujemy do porodu, ćwiczą z ciężarkami ok. 2 kg – wyjaśnia Katarzyna Kowalska.

Jednocześnie radzi, by ćwiczenia rozpocząć lub kontynuować pod okiem fizjoterapeuty lub trenera doświadczonego w prowadzeniu tego typu zajęć. Pozostać pod kontrolą lekarską. Nie wolno robić niczego na własną rękę. W ciąży należy też unikać pewnych ćwiczeń mięśni brzucha i wstawania na bok.

- Ćwiczenia mięśni brzucha przez kobiety w ciąży wywołują pewne kontrowersje - zaznaczyła

Katarzyna Kowalska w rozmowie z Serwisem Zdrowie. Wyjaśniła, że w ciąży mięśnia prostego brzucha nie należy ćwiczyć, bo to może grozić jego „rozejściem”. Należy skupić się na wzmacnianiu mięśni poprzecznych brzucha.

- W ciąży wzmacniamy mięśnie poprzeczne brzucha, bo to one, razem z macicą i mięśniami skośnymi, biorą udział w fazie partej porodu - zaznacza fizjoterapeutka.

Jednocześnie istotne jest, by w trosce o kręgosłup, kobieta w ciąży wstawiała np. z łóżka czy maty przez bok.

## **Mięśnie dna miednicy**

Mięśnie dna miednicy odgrywają u kobiet w ciąży szczególnie istotną rolę. Dlatego należy je regularnie kontrolować zarówno przed porodem, jak i po nim. Wzmacniać, napinając i rozluźniając. Umiejętność ich rozluźnienia przydaje się przy porodzie, bo w dzisiejszych czasach - na co zwraca uwagę fizjoterapeutka - u wielu kobiet ze względu na stres są one mocno napięte.

- Im bardziej kobieta będzie potrafiła rozluźnić mięśnie dna miednicy, tym łatwiej dziecku będzie przejść przez kanał rodny, nie uszkadzając tkanek krocza - zaznacza fizjoterapeutka.

Nie bez znaczenia dla przebiegu porodu jest też umiejętność prawidłowego oddechu. Warto skupić się również na nim.

Sam trening powinien rozpoczynać się od rozgrzewki przygotowującej do głównych ćwiczeń. Po nich czas na ćwiczenia relaksujące i oddechowe.

Obecnie odchodzi się od reżimu łózkowego, nawet jeśli są przeciwwskazania do nadmiernego ruchu. Kobieta powinna pozostawać aktywna, nie powinna leżeć tygodniami w łóżku, bo - jak wyjaśniła fizjoterapeutka - niesie to ze sobą bardzo duże ryzyko zakrzepicy czy problemów psychospołecznych.

## **Aktywność kobiety po porodzie**

Gdy dziecko jest już na świecie, nie powinno się z ruchu rezygnować, choć powrót do aktywności będzie zależał od przebiegu porodu i stanu zdrowia kobiety. Istotna jest kontrola mięśni dna miednicy i prostych brzucha.

- Najczęściej aktywność fizyczna po porodzie to są ćwiczenia mięśni głębokich, czyli wzmacnianie tzw. core, czyli centrum: mięśnia poprzecznego brzucha, mięśni kręgosłupa. Wzmacniamy również mięśnie dna miednicy - wyjaśnia Katarzyna Kowalska.

Aktywność poporodową kobieta powinna rozpocząć cztery-pięć tygodni po porodzie, najlepiej od rozciągania i wzmacniania.

W przypadku kobiet po cesarskim cięciu od bardzo delikatnego stretchingu i wzmacniania, również po pięciu tygodniach. Na napinanie mięśni brzucha i intensywniejsze ćwiczenia przychodzi czas mniej więcej po 12. tygodniu.

- Trzeba ocenić, jak goi się rana i ogólnie jak czuje się pacjentka, ale również po cesarskim cięciu ta aktywność fizyczna jest bardzo ważna - podkreśla fizjoterapeutka.

Kowalska rozwiewa też wątpliwości pacjentek, że aktywność fizyczna może mieć negatywny wpływ na laktację. Jeśli kobieta karmi, może spokojnie ćwiczyć, zwracając jedynie uwagę na odpowiednią

higienę piersi i ich zabezpieczenie właściwą bielizną.

- Aktywność fizyczna to jest jedna z najważniejszych rzeczy w czasie ciąży. Naprawdę jest to inwestycja w siebie i w malucha - dodaje specjalistka.

Źródło: pap.pl

<https://laboratoria.net/aktualnosci/32472.html>



13-04-2026

## [Mity na temat epilepsji](#)

Atak epilepsji nie zawsze przebiega tak samo.



13-04-2026

## [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#)

Wynika z danych naukowców unijnego programu obserwacji Ziemi Copernicus.



13-04-2026

## [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#)

Może trzykrotnie zwiększać ryzyko uszkodzenia wątroby.



13-04-2026

## [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#)

Zamiast zalecać szukanie pomocy.



13-04-2026

## [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u...](#)

Sugerują badania opublikowane przez pismo „Neurology”.



13-04-2026

## [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#)

Naukowiec przewiduje, czy w przyszłości uda się utrudnić kradzieże.



13-04-2026

## [Ruszyła Akademia Energii Jądrowej](#)

Pilotażowy program edukacyjny Polskich Elektrowni Jądrowych.



13-04-2026

## [Neurolog w Światowym Dniu Choroby Parkinsona](#)

Chorych będzie coraz więcej

**Informacje dnia:** [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#) [Mity na temat epilepsji](#) [Marzec był drugim najcieplejszym miesiącem w Europie](#) [Sporadyczne picie dużych ilości alkoholu](#) [W nagłych przypadkach ChatGPT Health często uspokaja](#) [Dieta bogata w warzywa i owoce zmniejsza ryzyko demencji nawet u seniorów](#) [Nie kompromitujcie nas, czyli jak chronić dane biometryczne](#)

**Partnerzy**