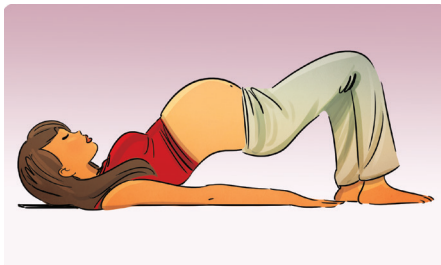


11 - Aktiviteti fizik

Është e rëndësishme që gruaja në pritje të një fëmije, nëse nuk ka kundërintikime obstetrike, të kryejë një aktivitet fizik të rregullt por që përputhet me vijmësinë e shtatzënisë.

Përfitimet



Aktiviteti fizik në shtatzëni ndihmon në ruajtjen e niveleve të kënaqshme të glicemisë dhe lejon djegien e kalorive shtesë, duke favorizuar një shtim jo të tepërt në peshë.



Për më tepër, aktiviteti fizik ndihmon në mbajtjen e një toni të mirë muskolor, mban zorrën aktive dhe ka efekte të dobishme në humor.



Është mirë të dini që një shëtitje në ajër të pastër dhe në dritën e diellit ndihmon në sintetin e vitaminës D, thelbësore kjo për shëndetin e kockave.

Çfarë të bëjmë dhe çfarë të shmangim



Të ecurit është ushtrimi më i thjeshtë që mund të bëhet në shtatzëni. Është mirë të mundoheni të ecni me ritëm të shpejtë një gjysmë ore çdo ditë.



Noti është i përshtatshëm për gratë shtatzëna dhe mund të praktikohet deri në fund të shtatzënisë, si p.sh. gjimnastika në ujë; ju lejon të kryeni ushtrime që, të bëra në tokë, do të rezultojnë të lodhshme.



Duhet të shmangen të gjitha aktivitetet fizike që përfshijnë vrap, kërcim, rrezik rrëzimesh ose sforcime të tepruara.



Përpara se të filloni aktivitetin fizik duhet të bëni pak nxehtë dhe në fund një fazë çlodhëse me disa ushtrime për tërheqjen e muskujve.



Duhet të shmangen mjediset shumë të nxehta dhe me lagështirë. Rekomandohet një hidratim i mirë përpara, pas dhe gjatë aktivitetit fizik.



Duhet të pyesni gjithmonë mjekun tuaj se cilat ushtrime janë të përshtatshme për ju. Sidoqoftë duhet të ndaloni sapo të ndiheni të lodhura ose të ndjeni kontraktime.