

1. UVOD

Ni jedno drugo razdoblje života nije tako bogato ne samo telesnim, već i emocionalnim promenama kao što je **trudnoća**. Sam nastanak novog života podjednako je uzbudljiv kako za buduće roditelje, tako i za lekara koji će pratiti i nadgledati razvoj i rast novog bića sve do njegovog rađanja nakon 40 nedelja trudnoće. Mnogobrojna su pitanja, strepnje i strahovi koji se tokom ovog perioda iznova stvaraju. Ali je uznemirujuća istina da trudnoća nikad nije bila tako sigurna. Nikada ranije u istoriji porodiljstva bebe nisu imale toliko izgleda da se rode žive i zdrave. Stoga trebamo izbaciti već uveliko ukorenjeno mišljenje da žene u svom „blaženom stanju“ trebaju potpuno izmeniti život, drastično usporiti tempo, a telo što više odmarati. Jer, trudnoća nije bolest i ne podrazumeva pasivnost i provođenje dana u krevetu. Naravno, to se odnosi na urednu trudnoću i zdrave trudnice.

Prirodno je da svaka buduća majka želi biti zadovoljna sobom, jer o tome delimično zavisi i njen odnos sa detetom i partnerom, a ne treba zaboraviti ni okolinu u kojoj živi i sa kojom radi. Izuzetno mali broj trudnica na vreme započne sa pripremanjem, one na kurs uglavnom dolaze od 34 nedelje, iako bi najbolje bilo odlaziti na kurs u toku drugog tromesečja. Razlog tome je slaba informisanost trudnica, kao i nezainteresovanost većine ginekologa da upute žene ili im preporuče dodatnu edukaciju.

Takođe, mali je broj trudnica koje odlazak na kurs i edukaciju odgađaju gotovo do samog kraja trudnoće. A kad shvate da će roditi za dve-tri nedelje, uspaničeno se pokušavaju pripremiti u vrlo kratkom roku. Je li tada prekasno? Naravno da nikad nije prekasno, ali kasno je za temeljitu i potpunu pripremu. Na primer, s obzirom da za usvajanje tehnika disanja treba vremena, ako želimo da budu korisne, treba ih uvežbavati dok je trudnica u ranijem periodu trudnoće. Međutim, neke trudnice lakše i brže usvajaju tehnike disanja i opuštanja te same vežbe.

Pravilna briga o fizičkom zdravlju i nastojanje da organizam bude pripremljen za predstojeći porođaj, veoma su važni tokom devet meseci trudnoće. Za svaku ženu je korisno da tokom trudnoće ne posustane u obavljanju laganih fizičkih vežbi. To mogu biti lagane aerobne vežbe, svakodnevna šetnja ili plivanje. Ukoliko je žena bila fizički aktivna pre trudnoće, potrebno je da se konsultuje sa svojim ginekologom oko vrste i kvantiteta vežbi koje bi trebalo da upražnjava.

Trudnice se mogu priključiti programu od samog početka prvog tromesečja ili po njegovom završetku (u prvom tromesečju uglavnom vežbaju trudnice koje su i pre kontinuirano vežbale, a sada imaju urednu trudnoću). Postoji mnogo otkrića koja ukazuju na to da fizička aktivnost pruža mnogo koristi trudnicama.

1.1. Pregled dosadašnjih istraživanja

Do nedavno nije bilo naučnih istraživanja o vežbanju u trudnoći, ali se znalo da umerena fizička aktivnost ima blagotvoran uticaj kako na ženu tako i na dete.

Istraživanje koje je prihvatilo kanadsko Udruženje akušera i ginekologa – SOGC (Societe des obstetriciens et gynecologues du Canada), kao i kanadsko Udruženje fiziologije vežbi- SCPE (Societe conodienne de physiologie de exercice) pokazali su da ne postoji nikakvo štetno dejstvo vežbi u trudnoći.

Vežbe, naime, mogu omogućiti trudnicama kod kojih lekari nisu ustanovili nikakve kontraindikacije da održe dobar mišićni tonus i nesmetano funkcionisanje kardiovaskularnog sistema, smanjenje prevelikog povećanja telesne mase, kao i opasnost od pojave dijabetesa, hipertenzije, težih oblika venske tromboze, proširenja vena i bolova u leđima. Studija je pokazala da su žene koje su vežbale imale u proseku dva sata kraći porođaj, upotreba carskog reza spala je sa 48 na 14 posto.

Žene koje su redovno vežbale za vreme trudnoće manje su se žalile na depresiju, nervozu, trudnoćom izazvan stres u prvom i drugom tromesečju. Takođe su imale više samopouzdanja i bolji san. Redovno vežbanje pre i tokom trudnoće povećava fiziološke rezerve trudnice. Brojne studije kardiovaskularnih reakcija trudnica, pokazale su da žene tokom trudnoće mogu da očuvaju, pa čak i poboljšaju, svoj kardiovaskularni, respiratorni i aerobni kapacitet.

Pošto vežbanje prouzrokuje preusmeravanje krvotoka prema angažovanim mišićima, verovalo se da bi smanjenje dotoka krvi u materici moglo da ošteti fetus. Međutim, nekoliko nedavnih studija pokazalo je da, iako dolazi do malog smanjenja ukupnog protoka krvi kroz matericu tokom umerenog vežbanja, dotok krvi u placentu izgleda sasvim dovoljan.

Studija koja je proučavala žene koje su se bavile trčanjem, aerobikom, plesom, pre i tokom trudnoće, pokazale su da oko polovina trudnica dobrovoljno prekine regularne fizičke aktivnosti najkasnije do trećeg meseca. Pored otkrića koja ukazuju na to da žene koje nastave da intenzivno vežbaju tokom trudnoće dobiju bebe sa malom telesnom težinom, nema nikakvih drugih podataka koji potvrđuju da vežbanje u granicama sigurnog tokom trudnoće ima loše efekte na fetus.

Prednosti za dete

Istraživanja su pokazala da vežbanje tokom trudnoće donosi dobre rezultate i za porod. Deca onih koji su vežbali su inteligentnija od svojih vršnjaka. Jedna studija je otkrila da su sva deca majki koje su nastavile da vežbaju za vreme trudnoće postizala znatno više rezultate na jezičkim testovima inteligencije (Pedijatrijski žurnal, SAD, 1996).