

FORMULARZ KONSULTACJI Z LEKARZEM LUB POŁOŻNĄ W ZAKRESIE AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ W CIĄŻY



IMIĘ I NAZWISKO PACJENTKI	TERMIN PORODU (DD/MM/RRRR)	DZISIEJSZA DATA (DD/MM/RRRR)
---------------------------	----------------------------	------------------------------

Pana/Pani pacjentka planuje podjąć lub kontynuować aktywność fizyczną w czasie ciąży. Pacjentka udzieliła odpowiedzi „Tak” na co najmniej jedno pytanie w Kwestionariuszu „Bądź Aktywna w Ciąży”, w związku z czym zalecono jej zasięgnięcie Pana/Pani porady.

Aktywność fizyczna jest bezpieczna dla większości ciężarnych i niesie ze sobą wiele korzyści zdrowotnych. Jednak niektóre kobiety mogą wymagać dokładnej oceny przed podjęciem aktywności fizycznej w trakcie ciąży.

Zgodnie z polskimi i kanadyjskimi wytycznymi dotyczącymi aktywności fizycznej w ciąży, kobiety ciężarne powinny wykonywać co najmniej 150 minut aktywności fizycznej o umiarkowanej intensywności tygodniowo (patrz następna strona). Ale w niektórych przypadkach występują przeciwwskazania do aktywności fizycznej (journals.viamedica.pl/ginekologia_polska/article/view/GPa2023.0080/72921).

Szczególne obawy pacjentki i/lub wykwalifikowanego instruktora lub trenera ćwiczeń w ciąży:

Aby zapewnić możliwie największe bezpieczeństwo postępowania, kobiecie zaleca się konsultację z Panem/Panią w sprawie aktywności fizycznej podczas ciąży. Prosimy o omówienie z kobietą ewentualnych obaw dotyczących aktywności fizycznej i wskazanie w polu poniżej wszelkich zalecanych modyfikacji:

<input type="checkbox"/> Zalecam aktywność fizyczną bez modyfikacji i ograniczeń, zgodnie z polskimi i kanadyjskimi wytycznymi dotyczącymi aktywności fizycznej w ciąży.
<input type="checkbox"/> Zalecam stopniowo zwiększać aktywność fizyczną. <input type="checkbox"/> Zalecam unikać:
<input type="checkbox"/> Zalecam włączyć:
<input type="checkbox"/> W miarę możliwości zalecam nadzór ze strony wykwalifikowanego instruktora lub trenera ćwiczeń w ciąży.
<input type="checkbox"/> Kieruję do fizjoterapeuty w celu diagnostyki w kierunku występowania bólu, dysfunkcji i/ lub oceny dna miednicy.
<input type="checkbox"/> Inne uwagi:

Przeciwwskazania bezwzględne

Kobiety ciężarne obciążone tymi dolegliwościami powinny kontynuować aktywność związaną z codziennym życiem, ale nie powinny brać udziału w aktywnościach o umiarkowanej lub wysokiej intensywności:

- pęknięcie błon płodowych,
- poród przedwczesny,
- niewyjaśnione uporczywe krwawienie z pochwy,
- łożysko przodujące po 28 tyg. ciąży,
- stan przedrzucawkowy,
- niewydolność cieśniowo-szyjkowa,
- wewnątrzmaciczne ograniczenie wzrostu płodu,
- ciąża mnoga liczniejsza niż bliźniacza (np. trojaczk),
- niewyrównana cukrzyca typu 1,
- niewyrównane nadciśnienie,
- niewyrównana choroba tarczycy,
- inne poważne zaburzenia sercowo-naczyniowe, oddechowe lub ogólnoustrojowe.

Przeciwwskazania względne

Kobiety ciężarne obciążone tymi dolegliwościami powinny omówić z Panem/Panią korzyści i zagrożenia związane z aktywnością fizyczną. Powinny kontynuować aktywność fizyczną, jednakże, jeśli zasadne, modyfikując ćwiczenia, aby zmniejszyć ich intensywność i/lub czas trwania.

- nawracające poronienia,
- nadciśnienie ciążowe,
- w wywiadzie spontaniczny poród przedwczesny,
- łagodna/umiarkowana choroba układu krążenia lub oddechowego,
- objawowa niedokrwistość,
- niedożywienie,
- zaburzenia odżywiania,
- ciąża bliźniacza po 28 tygodniu,
- inne istotne stany chorobowe.



SOGC/CSEP 2019 KANADYJSKIE WYTYCZNE DOTYCZĄCE AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ W CIAŻY



Oparte na dowodach wytyczne określają odpowiednią ilość aktywności fizycznej, którą kobiety powinny wykonywać przez całą ciążę, aby wspierać zdrowie własne, płodu i noworodka.

Badania wskazują na korzyści zdrowotne i bezpieczeństwo z aktywności fizycznej przez cały okres ciąży zarówno dla matki, jak i dziecka. Aktywność fizyczna jest obecnie postrzegana jako kluczowy element wspierania zdrowej ciąży. Stosowanie się do wytycznych może zmniejszyć ryzyko wystąpienia chorób związanych z ciążą, takich jak depresja, o co najmniej 25%, oraz rozwoju cukrzycy ciążowej, nadciśnienia tętniczego i stanu przedrzucawkowego o 40%.

Kobiety w ciąży powinny tygodniowo wykonywać co najmniej 150 minut aktywności fizycznej o umiarkowanej intensywności przez co najmniej trzy dni w tygodniu. Ale nawet jeśli nie osiągną tego celu, należy je zachęcać do jakiegokolwiek aktywności każdego dnia. Wytyczne zawierają sześć zaleceń:

1

Wszystkie kobiety bez przeciwwskazań powinny być aktywne fizycznie przez cały okres ciąży. Zbadano poszczególne podgrupy:

- Kobiety, które wcześniej były nieaktywne.
- Kobiety ze zdiagnozowaną cukrzycą ciążową.
- Kobiety z nadwagą lub otyłością (wskaźnik masy ciała sprzed ciąży $\geq 25 \text{ kg/m}^2$).

2

Kobiety w ciąży powinny tygodniowo poświęcać co najmniej 150 minut na aktywność fizyczną o umiarkowanej intensywności, aby osiągnąć klinicznie znaczące korzyści zdrowotne i zmniejszyć częstość występowania powikłań ciążowych.

3

Aktywność fizyczna powinna być wykonywana przez co najmniej trzy dni w tygodniu; jednakże zaleca się jej podejmowanie każdego dnia.

4

Kobiety w ciąży powinny wykonywać różnorodne ćwiczenia pobudzające układ krążeniowo-oddechowy i wzmacniające poszczególne grupy mięśniowe, by osiągnąć większe korzyści. Korzystne może być również uprawianie jogi i/lub wykonywanie ćwiczeń rozciągających.

5

Trening mięśni dna miednicy (np. tzw. ćwiczenia Kegla) można wykonywać codziennie, aby zmniejszyć ryzyko nietrzymania moczu. W celu uzyskania optymalnych korzyści zaleca się instruktaż odpowiedniej techniki ich wykonywania.

6

Kobiety w ciąży, które doświadczają zawrotów głowy, nudności lub złego samopoczucia w trakcie ćwiczeń leżąc płasko na plecach, powinny unikać wykonywania ich w tej pozycji.