

Informații pentru paciențe despre

Cum să ai grijă de corpul tău în sarcină

(Information for patients about Care of your body in pregnancy – Romanian)



Secțiile de fizioterapie ale maternității locale:

Spitalul Inverclyde Royal

01475 504 373

Maternitatea Princess Royal

0141 201 3432

Spitalul Universitar Queen Elizabeth

0141 201 2324

Spitalul Royal Alexandra

0141 314 6765

Spitalul Vale of Leven

01389 817 531

Spitalul General Wishaw General

01698 366 420

Această broșură este concepută pentru a te ajuta să reduci stresul asupra corpului în timpul sarcinii și să te simțiți mai confortabil. Include câteva exerciții ușoare și metode de relaxare pe care le poți exersa din prima parte a sarcinii.

Cum să ai grijă de spatele tău în sarcină:

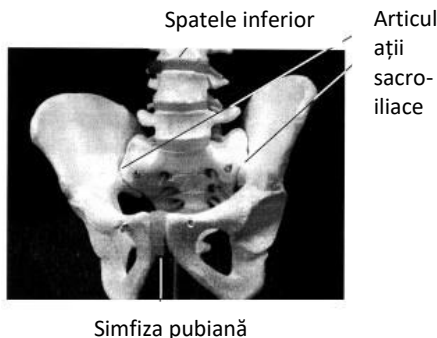
În timpul sarcinii, multe femei cu spatele sănătos dezvoltă dureri de spate. Acest lucru este datorat schimbărilor hormonale și de postură.

Pelvisul tău este format din trei oase și trei articulații. Una dintre aceste articulații este în față și două sunt în spate. Oasele formează o cavitate de protecție sau bazin pentru vezica urinară, uter și intestine.

Coloana ta vertebrală este formată din mai multe oase mici (vertebre). Ligamentele și mușchii susțin articulațiile coloanei vertebrale și ale pelvisului pentru a te ajuta să menții o postură bună.

Schimbările hormonale din timpul sarcinii slăbesc aceste ligamente, ceea ce poate cauza o mișcare crescută a articulației, ducând astfel la dureri ale spatelui și pelvisului. Greutatea bebelușului în creștere și schimbările de postură pot supune spatele unui efort în plus.

O postură bună în picioare și în șezut este importantă deoarece reduce stresul asupra corpului.



Dureri de spate sau dureri pelvine?

Dacă ai dureri de spate sau pelvine, te poți auto-trimite la fizioterapeutul specialist local.

Întinsul pe spate în sarcină

În primele săptămâni ale unei sarcini normale, femeile pot fi reasigurate că odihna, somnul și exercițiul în oricare poziție în care se simt confortabil este sigură atât pentru ele cât și pentru bebeluș.

După 19 săptămâni, te poți întinde pe spate o perioadă scurtă de timp și să te gândești la poziții alternative, mai ales dacă ți s-a spus că ai vreo complicație de sarcină.

Ce să faci și ce să nu faci

Imaginile de mai jos îți arată exemple de posturi bune și proaste.

Poziții de stat așezată



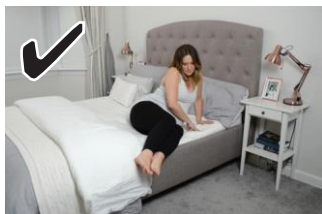
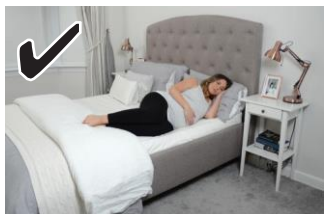
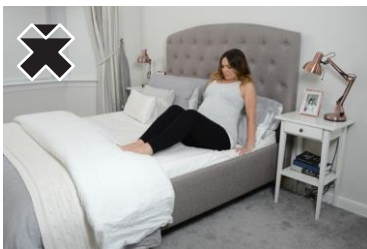
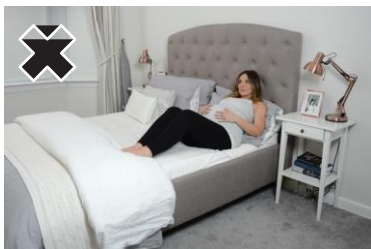
Posturi și activități

Ce să faci și ce să nu faci

Poziții de stat întinsă

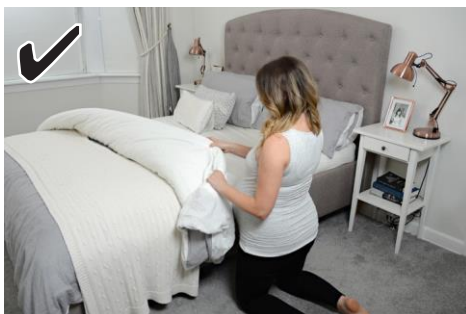
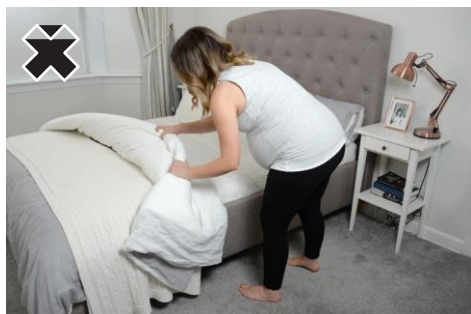


Cum să te dai jos din pat



Ridicarea și treburile gospodărești

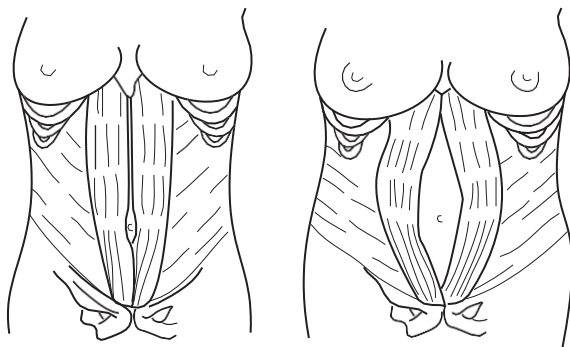
Ce să faci și ce să nu faci



Mușchii abdominali

Acești mușchi se vor întinde natural pe măsură ce bebelușul crește și, drept urmare, devin mai slabi. Ai putea observa o zonă ridicată sub formă de cupolă în mijlocul abdomenului când te miști în pat sau în cadă, acolo unde acești mușchi s-au întins. Este important să ai grijă de acești mușchi pentru a-ți susține spatele, bebelușul și pentru menținerea unei posturi bune. Încearcă să eviți sau să reduci mișcările care cauzează forma de cupolă. Poți reduce forma de cupolă printr-o postură bună și rostogolindu-te când te dai jos din pat. Corpul nostru are un mușchi abdominal anume care acționează ca un corset pentru a te susține atât pe tine cât și pe bebelușul în creștere. Vom numi acești mușchi „mușchii abdominali adânci”.

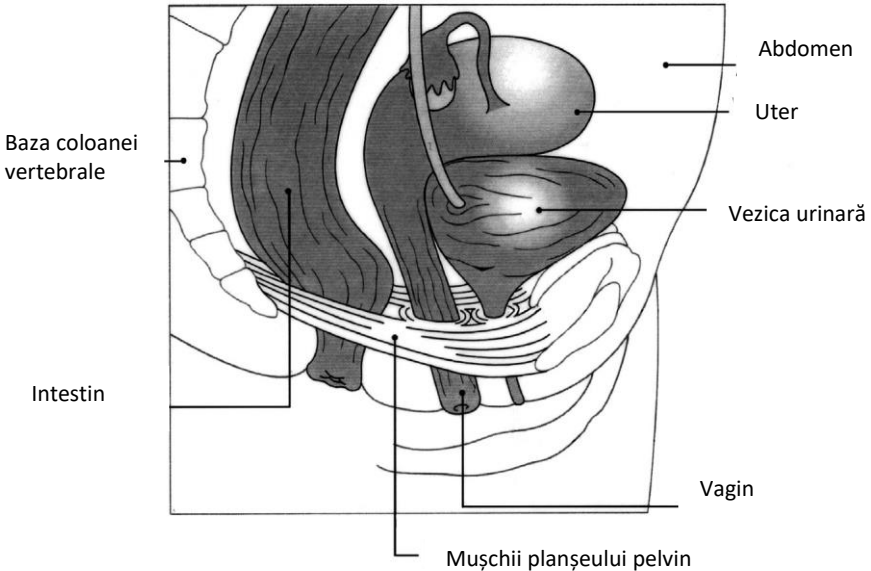
Separarea mușchilor abdominali



Exerciții pentru mușchii abdominali adânci

- Pune mâna pe burtică în partea inferioară a abdomenului.
- Respiră pe nas.
- Când expiri, trage-ți ușor în interior mușchii inferiori ai abdomenului. Abdomenul ar trebui să se retragă în direcția opusă mâinii, spre zona inferioară a spatelui.
- Încearcă să ții încordat câteva secunde respirând ușor.
- Apoi relaxează-te.
- Începe să clădești timp pe măsură ce simți că mușchii devin mai puternici și poți ține încordat până la 10 secunde. Încearcă să faci asta de maxim 10 ori în total.
- Repetă de câteva ori pe zi.

Mușchii planșeului pelvin



Planșeul pelvin formează o bandă musculară de-a lungul pelvisului inferior, menținut în poziție de către ligamentele care susțin organele pelvine, spatele, articulațiile pelvine și bebelușul în creștere. Creșterea în greutate a bebelușului în timpul sarcinii, urmat de naștere, ar putea slăbi mușchii planșeului pelvin și ar putea duce la niște probleme ale planșeului pelvin precum:

- O reducere a controlului asupra vezicii urinare și a intestinelor
- Reducere a senzației și plăcerii în timpul sexului
- Reducere a susținerii pelvisului și articulațiilor spatelui
- Risc crescut de prolaps vaginal.

Exersând mușchii planșeului pelvin în timpul și după sarcină te poate ajuta să te protejezi de aceste probleme, atât pe termen scurt cât și pe termen lung.

Exercițiile pentru planșeul pelvin sunt pe viață

Încearcă să dezvolti o rutină zilnică de exersare a mușchilor panșeului pelvin.

Exerciții pentru planșeul pelvin

- Întinde-te, stai așezată sau în picioare cu genunchii ușor depărtați.
- Imaginează-ți că încerci să oprești eliminarea de gaze și în același timp încerci să oprești jetul de urină. Senzația este aceea de „strânge și ridică”, închizând și apropiind la nivelul orificiilor din spate și față. Aceasta se numește contracție a planșeului pelvin.
- Este important să te concentrezi asupra grupului corect de mușchi. Nu ar trebui să lucrezi mușchii picioarelor, să îți încordezi fesele sau să îți ții respirația când efectuezi exercițiile pentru planșeul pelvin. O ușoară senzație de tensiune în abdomenul inferior (linia chilotului) este normală.
- **Nu** face aceste exerciții când urinezi deoarece pot interfera cu golirea normală a vezicii urinare.

Pentru a-ți întări mușchii planșeului pelvin trebuie să faci atât exerciții lente cât și exerciții rapide.

Exerciții lente

- Încordează-ți mușchii pelvini, ține-i încordați, apoi lasă-i să se relaxeze complet. Cât timp poți ține încordat?
- Repetă contracția și ține încordat până când mușchii planșeului pelvin obosec. De câte ori poți repeta contracția?
- Încearcă să faci 10 contracții lente, ținând încordat câte 10 secunde la fiecare.

Exerciții rapide

- Strânge rapid mușchii planșeului pelvin apoi relaxează-i imediat. De câte ori poți face această contracție rapidă înainte ca mușchii să obosească?
- Încearcă să faci 10 contracții rapide.
- Întotdeauna relaxează mușchii complet după fiecare contracție.

Ar trebui să lucrezi mușchii până când obosesc și să faci exercițiile în mod regulat pentru a ajuta mușchii să devină mai puternici și mai eficienți.

Ar trebui să exersezi planșeul pelvin de cel puțin 3 ori pe zi.

Poți încorda mușchii planșeului pelvin înainte să strănuți, tușești și ridici pentru a-i proteja de suprasolicitare și scurgeri de urină.

Încearcă aplicația NHS Squeezy pentru femei – este utilă deoarece îți reamintește să faci exercițiile de planșeu pelvin

Probleme cu controlul vezicii urinare sau al intestinului?

Dacă ai probleme cu controlul vezicii urinare sau al intestinului contactează un specialist fizioterapeut local.

Exerciții în sarcină

Exercițiile ușoare spre moderate sunt bune pentru tine și bebelușul în dezvoltare, majoritatea femeilor vor găsi că exercițiul moderat este benefic în timpul sarcinii.

Fiecare femeie va avea o condiție fizică diferită înainte de a rămâne însărcinată. Dacă ești obișnuită să faci sport, poți continua cu rutina normală dacă te simți bine.

Sarcina poate fi o oportunitate bună de a-ți îmbunătăți condiția fizică generală. Dacă nu ești obișnuită să faci sport, ai putea să începi cu exerciții sau activități cu impact scăzut precum mersul pe jos sau înotul. Poate dorești să mergi la cursuri de sport specifice femeilor însărcinate cu un instructor calificat specialist, de exemplu, aqua natal, yoga sau pilate prenatal.

Pe măsură ce sarcina progresează, reamintește-ți că este normal să încetinești. Trebuie să eviți orice activitate care îți cauzează durere semnificativă.

Pentru mai multe informații despre exercițiile în sarcină vizitează: **https://pogp.csp.org.uk/system/files/publication_files/POGP-FFPregnancy.pdf**

Activitatea fizică pentru femeile însărcinate



Ajută la ținerea sub control a creșterii în greutate



Ajută la reducerea problemelor de tensiune arterială



Ajută la prevenirea diabetului în sarcină



Îmbunătățește condiția fizică



ZZ Îmbunătățește somnul



Îmbunătățește starea de dispoziție

Nu ești activă?

Începe treptat

Deja activă?

Continuă



Desfășoară activități de întărire a musculaturii de două ori pe săptămână

Fiecare activitate contează, în reprize de cel puțin 10 minute

Nu există dovezi că dăunează

Asculta-ți corpul și adaptează-te



Nu lovi burtica

Recomandările din 2017 ale Șefului Funcționarilor Medicali din regatul Unit: Activitatea fizică în perioada sarcinii.
bit.ly/startactiveinfo

Exerciții

Exerciții de înclinare a pelvisului

Următoarele exerciții de înclinare a pelvisului ar putea reduce durerea de spate și îmbunătăți postura:

Exercițiul 1: Pe genunchi în patru labe

Lasă-te pe mâini și genunchi pe podea sau pe pat.

Înclină noada fundului spre podea pentru a-ți arcuri spatele ca o pisică înfuriată, tragând abdomenul în interior în timp ce faci asta.

Ține încordat câteva secunde, apoi relaxează ușor.

Acum înclină din nou noada pentru a-ți îndrepta spatele.

Repetă cât poți.

Poți face acest exercițiu întinzându-te pe o parte.



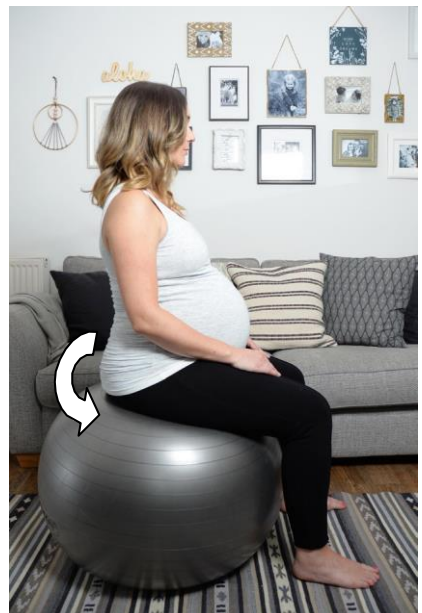
Exercițiul 2: Așezată pe o minge de sport

de sport: Începe prin a sta așezată dreaptă pe o minge de sport, cu tălpile drepte pe podea.

Gândește-te la „o postură bună”.

Aplecă-te în față lăsând umerii să cadă și mingea să se rostogolească cu tine, apoi ușor lasă mingea să se rostogolească din nou cu tine în poziția inițială.

Repetă cât poți.



Alte probleme în sarcină

Crampe

Acestea sunt datorate schimbărilor de chimie a corpului și a presiunii schimbătoare din abdomen.

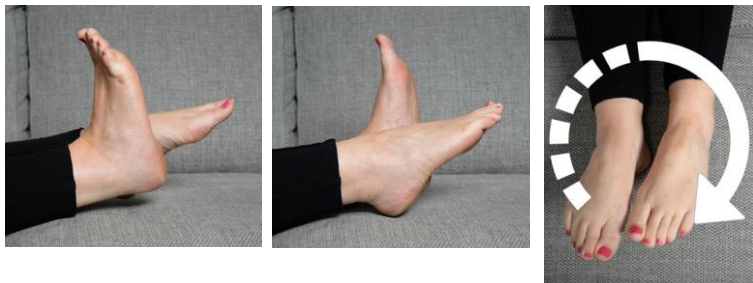
Sfaturi:

- Evită pantofi cu toc înalt
- Evită să stai cu picioarele încrucișate
- Masează mușchii gambelor

Înainte de a merge la culcare, încearcă aceste exerciții:

1. Flexii și cercuri ale gleznei

De 10 ori fiecare
rapid



2. Întinderea mușchilor gambei

Încearcă să te apleci pe un perete și să ții întinderea câteva momente.

Alternativ, poți întinde gamba stând așezată, cu piciorul drept și trăgând degetele spre tine. Menține poziția câteva minute și relaxează.

Repetă la ambele gambe dacă este necesar.



Glezne umflate și vene varicoase

Sfaturi:

- Evită să stai cu picioarele încrucișate
- Evită să stai în picioare perioade îndelungate
- Gândește-te să încerci să folosești ciorapi de susținere
- Încearcă să flexezi glezna ca în pagina precedentă și să repeți timp de 30 de secunde sau mai mult cu fiecare repetiție.

Degete amorțite sau dureri la încheietura mâinii

Aceasta este adesea o problemă dimineața și noaptea și este datorată creșterii lichidului în corp care mărește presiunea la încheietură. Fizioterapeutul tău te va sfătui și ți-ar putea furniza un suport pentru încheietura mâinii pentru a-l purta noaptea și care te-ar putea ajuta la rezolvarea problemei.

Te rugăm să reții: Dacă ai gleznelor umflate și/sau degetele și fața umflată în același timp, dureri de cap sau lumini intermitente, solicită imediat asistență medicală.

Dureri de coaste

Acesta este numele dat disconfortului sub coastele inferioare și apare datorită creșterii bebelușului care împinge coastele din poziția normală.

Sfaturi:

- Încearcă să-ți schimbi poziția frecvent și evită să stai pe scaune joase.
- Te-ai putea simți mai bine temporar ridicând brațul de pe partea afectată și aplecându-te în lateral, înspre partea opusă durerii.



Dureri de ligamente rotunde

Durerile de ligamente rotunde sunt obișnuite în sarcină. Ligamentele rotunde susțin uterul și se întind pe măsură ce bebelușul crește, ceea ce poate cauza durere. Durerea poate fi pe oricare parte a abdomenului inferior și poate fi resimțită ca o durere ascuțită.

Sfaturi pentru ameliorarea durerii de ligamente rotunde:

1. Schimbă poziția regulat și odihnește-te dacă te doare.
2. Mișcă-te mai încet și sprijină abdomenul când te dai jos din pat sau te ridici de pe scaun.
3. Sprijină abdomenul când tușești sau strănuți. Aplecându-te ușor în față și îndoind genunchii spre abdomen te-ar putea ajuta.
4. Întinde-te pe partea nedureroasă a corpului.
5. Un bandaj elastic sau o curea de susținere te-ar putea ajuta. Fizioterapeutul local ți-ar putea furniza asta.
7. Exerciții de înclinare a pelvisului (a se vedea pagina 11 a acestei broșuri).
8. O baie caldă te-ar putea ajuta.

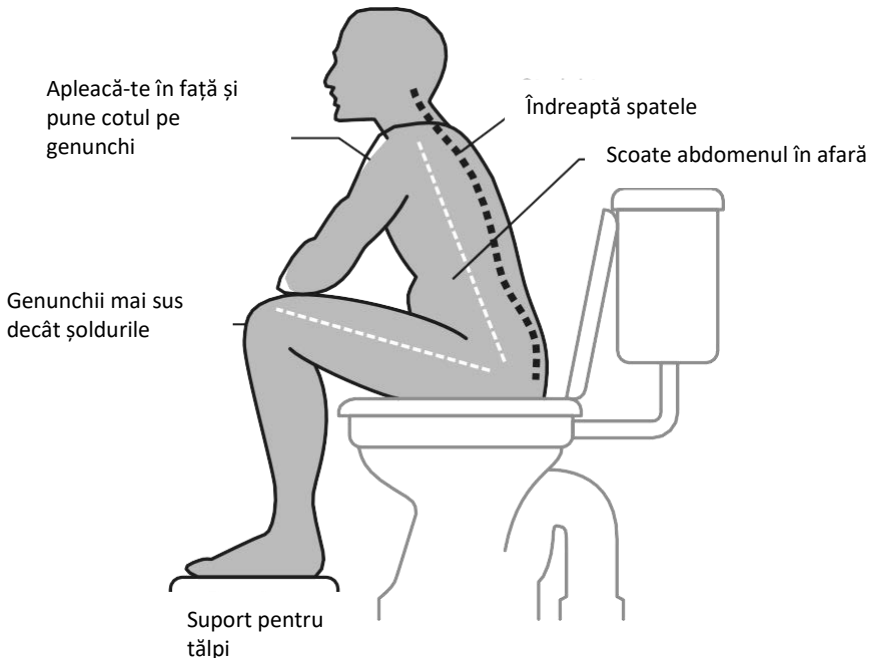
Reține:

Menționează moașei sau medicului dacă ai dureri abdominală deoarece o durere abdominală bruscă trebuie investigată.

Nu presupune pur și simplu că sunt dureri de ligamente rotunde.

Constipație

- Constipația este obișnuită în sarcină datorită schimbărilor hormonale.
- Constipația te-ar putea face să te scremi când ai scaune, ceea ce ar putea pune presiune pe planșeul pelvin. În anumite cazuri, acest lucru ar putea cauza hemoroizi.
- Așezarea corectă pe toaletă poate reduce această forțare fiindu-ți mai ușor să elimini scaunele.
- Deshidratarea, de asemenea, poate crește riscul de constipație, așadar încearcă să bei cel puțin 1,5 – 2 litri de lichid pe zi.
- Mărind consumul de fibre te-ar putea ajuta, de asemenea.
- Dacă ai dificultăți de gestionare a constipației, vorbește cu medicul de familie sau farmacistul care ți-ar putea sugera medicamente (laxative).



Schimbări emoționale

Schimbările hormonale din timpul sarcinii poate duce la stări emoționale contradictorii și câteodată la uitare. Aceste stări îți pot afecta modul în care te simți și cum faci față sarcinii. Dacă te îngrijorează aceste schimbări emoționale, vorbește cu moașa sau cu medicul de familie.

Stress, tensiune și relaxare

Unele persoane s-ar putea simți extrem de obosite iar altele ar putea dezvolta dureri care ar putea fi legate de tensiune.

A ști cum să previi tensiunea este o aptitudine valoroasă pe viață care ți-ar putea fi benefică de-a lungul sarcinii.

- Învățarea unei tehnici de relaxare și folosirea ei în mod regulat a arătat că reduce tensiunea arterială ușor ridicată.
- Femeile care învață relaxarea și o folosesc în travaliu în general fac față mai bine la durere și se simt mai în control.
- În timpul sarcinii, practicarea relaxării te va ajuta să te odihnești mai eficient și te poate ajuta și să adormi la loc dacă te trezești în timpul nopții.
- Încearcă să practici relaxarea cel puțin o dată pe zi.

Resurse utile de relaxare

www.nrw.nhs.uk/resource-library/relaxation-techniques/

Acest site web conține fișiere audio cu tehnici de relaxare care te pot ajuta să scapi de stress și să îți ofere o stare de bine. Sunt disponibile atât pe voci de femeie cât și pe voci de bărbat.

<https://pogp.csp.org.uk/publications/mitchell-method-simple-relaxation>

Alte resurse utile:

<https://pogp.csp.org.uk/content/information-patients>

Încearcă aplicația NHS Squeezy APP pentru femei

Este utilă deoarece îți reamintește să faci exercițiile de planșeu pelvin.