

### [Akceptuje](#)

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](#)

## Ćwiczenia w ciąży korzystne dla matki jak i dziecka



**Ćwiczenia w czasie ciąży nie grożą przedwczesnym porodem, są natomiast korzystne zarówno dla zdrowia matki jak i dziecka - zapewnia na łamach "American Journal of Obstetrics & Gynecology" prof. Vincenzo Berghella z Thomas Jefferson University w Filadelfii.**

Wciąż pokutuje pogląd, że kobiety w ciąży powinny unikać wysiłku fizycznego. Sądzono, że ćwiczenia zwiększają wydzielanie noradrenaliny, neuroprzekaźnika wydzielanego przez nadnercza, co może prowokować skurcz macicy.

Centrum Kontroli Chorób (CDC) w Atlancie zaleca jednak, żeby panie oczekujące dziecka wykonywały ćwiczenia aerobowe przez 150 minut tygodniowo. Te ustalenia popierają najnowsze badania prof. Berghella.

Specjalista wraz ze swym zespołem przebadał ponad 2 tys. kobiet, spośród których połowa przez codziennie (przez 10 tygodni) przez 40-90 minut wykonywała ćwiczenia aerobowe, czyli takie, podczas których mięśnie mają zapewniony pełny dopływ tlenu. Niektóre kobiety ćwiczyły aż do porodu.

Do przedwczesnych porodów, czyli przed 37. tygodniem ciąży, w jednej i drugiej grupie kobiet dochodziło tak samo często. Przy czym kobiety, które ćwiczyły, rzadziej wymagały przeprowadzenia cesarskiego cięcia. Rzadziej również stwierdzono u nich cukrzycę i nadciśnienie tętnicze.

Ćwiczenia aerobowe wykonywane są zwykle w jakimś rytmie, podobnie jak podczas pływania lub spaceru. Ich intensywność nie powinna być zbyt duża: można się spocić, ale należy zachować zdolność prowadzenia rozmowy. Gdy brakuje nam wtedy tchu, oznacza to, że wysiłek jest zbyt duży.

Źródło: [www.pap.pl](http://www.pap.pl)

<http://laboratoria.net/aktualnosc/25814.html>



23-12-2024

## **Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia**

Najserdeczniejsze życzenia zdrowych, radosnych i pogodnych Świąt Bożego Narodzenia.



23-12-2024

## Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!

Odbędą się one w dniach 11-13 czerwca w Expo XXI w Warszawie.



23-12-2024

## Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn

Kobiety często nie czują typowych bólów co skutkuje gorszymi wynikami.



23-12-2024

## Świąteczna apteczka

Szczypta umiaru i coś na zgage



23-12-2024

## Radioaktywny pluton się nie ukryje

Naukowcy znajdują go nawet na lodowcach



23-12-2024

## Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14

Wyłoniono autorów najlepszych prac licencjackich i inżynierskich.



23-12-2024

## Polacy są umiarkowanie prospołeczni

Polacy chcą wspierać materialnie.



23-12-2024

## Związek między traumą z dzieciństwa a zespołem jelita drażliwego

Pokazały badania polskich naukowców.

**Informacje dnia:** [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14 Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14 Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

**Partnerzy**