

3. **Εθνικό Συνταγολόγιο 2003:** Κεφάλαιο 9, Βιταμίνες / Ημερήσιες ανάγκες στις κυριότερες βιταμίνες στην εγκυμοσύνη και στο θηλασμό. Εκδόσεις "Ε.Ο.Φ."
4. **Πλέσσας Σ.:** Διαιτητική του ανθρώπου. Εκδόσεις "Φάρμακον – Τύπος", 3η έκδοση, Αθήνα 1998.
5. **Fomon S.J.:** Feeding normal infants, Rationale for recommendations. J. Am. Diet Assoc. 2001, 101(9):1002-1005.
6. **Μαρίνου-Βελέντζα:** Επίκαιρα διατροφής – Διαιτολογίας. Η διατροφή του παιδιού (0-3). Αθήνα, 1980.
7. **Thompson J.M.:** Nutritional requirements of infants and young children. Practical guidelines. London, Blackwell science, 1998.
8. **www.pegewise.com** – Άρθρο: Foods to avoid while breastfeeding, 2002. Άρθρο: Pregnancy and Nutrition, 2002.
9. **www.naturaldiet.gr, breastfeeding,** Άρθρο: Διατροφή και θηλασμός, 2002.

Η θετική επίδραση της άσκησης στην εγκυμοσύνη και τη λοχεία

Ελευθερία Ταουσάνη, Μαία, MSc, BSN, RN, LE, ICEE, Εργαστηριακή Συνεργάτης Α.Τ.Ε.Ι. Θεσσαλονίκης.

(Εργασία που ανακοινώθηκε στο "9ο Πανελλήνιο Συνέδριο Μαιών-Μαιευτών", που έγινε στα Ιωάννινα από τις 24-26 Οκτωβρίου 2003).

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Τα πλεονεκτήματα της άσκησης κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης όπως και μετά το πέρας αυτής τονίζονται σε όλο και περισσότερες έρευνες στη διεθνή βιβλιογραφία. Σκοπός της μελέτης αυτής είναι να γίνει ανασκόπηση των πρόσφατων ερευνών όσον αφορά τις θετικές επιδράσεις της άσκησης στην έγκυο γυναίκα και στο νεογνό. Σύμφωνα μ' αυτές τις έρευνες προκύπτει, ότι η έγκυος που ασκείται βιώνει καλύτερα την περίοδο της εγκυμοσύνης και της λοχείας, έχει καλύτερο τοκετό και φέρνει στον κόσμο ένα υγιές νεογνό με καλύτερη νευρολογική και ψυχοκινητική ανάπτυξη. Για το λόγο αυτό η άσκηση πρέπει να είναι αναπόσπαστο κομμάτι της φροντίδας της εγκύου και της λεχώιδας.

Λέξεις κλειδιά: άσκηση, εγκυμοσύνη, νεογνό, λοχεία.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η έμφαση που δίνεται σήμερα στην προώθηση της σωματικής και ψυχικής υγείας και στην πρόληψη των ασθενειών, οδήγησε ολοένα και μεγαλύτερο αριθμό γυναικών της αναπαραγωγικής ηλικίας να κάνουν την άσκηση ένα αναπόσπαστο κομμάτι από τη ζωή τους.

Πολλές απ' αυτές τις γυναίκες συνεχίζουν να γυμνάζονται κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και της λοχείας. Είναι εύλογο, λοιπόν, να δημιουργούνται ερωτήματα σχετικά με τους πιθανούς κινδύνους και τα πλεονεκτήματα της άσκησης στην υγεία, τόσο της μέλλουσας μητέρας όσο και του παιδιού.

Πολλές από τις έρευνες στη διεθνή βιβλιογραφία αναφέρονται στους κινδύνους που μπορεί να κρύβει η άσκηση για την εγκυμοσύνη. Ωστόσο, τα περισ-

σότερα στοιχεία που προκύπτουν συνηγορούν στο ότι τα πλεονεκτήματα είναι περισσότερα από τα πιθανά μειονεκτήματα.

Το “Αμερικάνικο Κολέγιο Μαιευτήρων και Γυναικολόγων” (ACOG, 1998) συστήνει την άσκηση στην εγκυμοσύνη (χαμηλού κινδύνου) ως μέθοδο που αναγάγει τα αισθήματα ευεξίας και καλής ψυχικής υγείας, βελτιώνει την ψυχική διάθεση και την εικόνα του σωματικού εαυτού (“body image”), βελτιώνει τη φυσική κατάσταση και μειώνει μερικές από τις ενοχλήσεις της εγκυμοσύνης. Γενικά η άσκηση κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης μπορεί να έχει ευεργετικές επιδράσεις τόσο στην έγκυο όσο και στο έμβρυό της, αλλά και στη μητέρα και στο παιδί της αργότερα.

Έγινε λοιπόν μια προσπάθεια να ομαδοποιηθούν οι έρευνες που αφορούν τις φυσιολογικές επιδράσεις της άσκησης, ανάλογα με το ευεργετικό αποτέλεσμα που είχαν αυτές στην έγκυο γυναίκα και στο νεογνό. Όσον αφορά τις επιδράσεις στην έγκυο γυναίκα, αυτές αναφέρονται στη μείωση της πρόσληψης βάρους και της εναπόθεσης λιπώδους ιστού, στη συσχέτιση με πιθανές επιπλοκές της εγκυμοσύνης, στις λιγότερες ενοχλήσεις κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, στα καλύτερα αποτελέσματα του τοκετού, στη βελτίωση της φυσικής κατάστασης και επεκτείνονται στην περίοδο του μητρικού θηλασμού και της λοχείας. Οι επιδράσεις που αφορούν το νεογνό αναφέρονται στο βάρος και το λιπώδη ιστό του, αλλά και στη μετέπειτα νευρολογική και ψυχοκινητική του ανάπτυξη.

I. ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ ΚΑΙ ΤΗ ΛΟΧΕΙΑ

α) Μείωση της πρόσληψης βάρους και της εναπόθεσης λιπώδους ιστού

Στις γυναίκες που ασκούσαν πριν και κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης παρατηρήθηκε ότι η μάζα του λιπώδους ιστού μειώθηκε κατά 3% και όσο πιο πολύ γυμνάζονταν αυτές κατά το τέλος της εγκυμοσύνης, τόσο μεγαλύτερη ήταν η επίδραση της άσκησης στη μείωση του βάρους τους.

Βρέθηκε ότι το συνολικό βάρος που πήραν οι έγκυες που γυμνάζονταν, ήταν κατά 3 περίπου κιλά λιγότερο από τις έγκυες που δεν γυμνάζονταν (Clapp & Little, 1995). Αντίθετα, οι γυναίκες που άρχισαν να ασκούνται αφού έμειναν έγκυες, κατάφεραν να μειώσουν το βάρος τους και το ποσοστό λίπους τους μόνο μετά από περισσότερο από 3 ώρες γυμναστικής την εβδομάδα (Clapp, Tomaselli, Rizdon, Kortan, Lopez & Little, 1997). Άρα, το ποσοστό με το οποίο η άσκηση κατά την εγκυμοσύνη θα βοηθήσει στη μείωση του βάρους και του λίπους των γυναικών, εξαρτάται από την προηγούμενη φυσική κατάστασή τους και από τον τύπο, τη συχνότητα και τη διάρκεια του προγράμματος γυμναστικής που ακολουθούν.

β) Επίδραση σε πιθανές επιπλοκές της εγκυμοσύνης

Δεν υπάρχουν σοβαρές ενδείξεις ότι μια υγιής γυναίκα, που αποφασίζει να μείνει έγκυος, πρέπει στη διάρκεια του 1ου τριμήνου της εγκυμοσύνης να αλ-

λάζει τον τρόπο με τον οποίο ασκείται, ώστε να μειώσει τον κίνδυνο της αποβολής, τον κίνδυνο της έκτοπης εγκυμοσύνης, των εμβρυϊκών ανωμαλιών ή των ανωμαλιών του πλακούντα.

Η συχνότητα των παραπάνω ανωμαλιών είναι περίπου ίδια στις γυναίκες που γυμνάζονται και σ' αυτές που δεν γυμνάζονται. Η ανησυχία ότι υπάρχει αυξημένη δραστηριότητα της μήτρας κατά τη διάρκεια ή αμέσως μετά την άσκηση, με συνέπεια αυτό να προκαλέσει πρόωρη ρήξη των αμνιακών μεμβρανών δεν έχει αποδειχθεί.

Επίσης, η έναρξη ενός προγράμματος άσκησης κατά την εγκυμοσύνη δεν σχετίζεται με την αύξηση του ποσοστού πρόωρων τοκετών (Clapp, 1989).

γ) Εξέλιξη και αποτελέσματα του τοκετού

Τα συμπεράσματα των ερευνών όσον αφορά τα πλεονεκτήματα της άσκησης στον τοκετό, έχουν δυο υποστάσεις.

Ορισμένες έρευνες αναφέρουν ότι και οι έγκυες που ασκούσαν και αυτές που δεν ασκούσαν, είχαν την ίδια εξέλιξη στην πορεία του τοκετού τους. Αλλά και αυτή η επίδραση θεωρείται θετική καθώς συνεπάγεται την έλλειψη ανωμαλιών κατά τον τοκετό (Marquez-Sterling, Perry, Kaplan, Halberstein & Signorile, 2000, Wolfe, Brenner & Mottola, 1994).

Στην πλειοψηφία τους όμως οι έρευνες αναφέρουν, πως οι γυναίκες που συνεχίζουν να ασκούνται κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης τείνουν να έχουν πιο εύκολους, πιο σύντομους και χωρίς επιπλοκές τοκετούς (Beckman & Beckman, 1990).

δ) Βελτίωση της φυσικής κατάστασης – Fitness

Οι γυναίκες που ξεκινούν ή συνεχίζουν ένα πρόγραμμα γυμναστικής κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης βελτιώνουν τη φυσική τους κατάσταση (Kramer, 2000). Γυναίκες που γυμνάζονταν κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και συνέχισαν και κατά την περίοδο της λοχείας, πέτυχαν αύξηση 10% στη μέγιστη αερόβια τους ικανότητα, παρόλο που η ένταση και η συχνότητα της άσκησης μειώθηκε λόγω των αυξημένων υποχρεώσεών τους (Clapp, 1998).

ε) Μητρικός θηλασμός και λοχεία

Οι έρευνες που αφορούν στο μητρικό θηλασμό συνηγορούν στο ότι η αερόβια άσκηση μέτριας ή έντονης έντασης δεν αλλάζει την ποιότητα ή την ποσότητα του μητρικού γάλακτος στις γυναίκες (Quinn & Carey, 1997). Ωστόσο, υπερβολικά υψηλής έντασης άσκηση συχνά αλλάζει τη γεύση του μητρικού γάλακτος.

Η άσκηση κατά την περίοδο του μητρικού θηλασμού δεν επηρεάζει την ανάπτυξη του νεογνού. Επίσης, η μητέρα μπορεί να θηλάζει, να ασκείται και να κάνει δίαιτα την ίδια χρονική στιγμή, εφόσον περιορίσει στο ελάχιστο τη μείωση των θερμίδων και το ρυθμό απώλειας του βάρους της.

Τέλος, η άσκηση που συνεχίζεται και κατά τη διάρκεια της λοχείας μειώνει τις φυσικές ενοχλήσεις, επιταχύνει την ανάνηψη και δεν αυξάνει τον κίνδυνο τραυματισμών κατά την περίοδο αυτή (Clapp, 1994).

II. ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΟ ΝΕΟΓΝΟ

α) Βάρος και λιπώδης ιστός νεογνού

Από τις έρευνες αναφέρεται ότι η συνεχής και μέτριας έντασης άσκηση κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης μειώνει το ποσοστό λίπους του νεογνού, χωρίς όμως να μειώνει τη συνολική ανάπτυξή του (Clapp, 1997). Φαίνεται ότι οι γυναίκες που ασκούνται δεν έχουν λιποβαρή νεογνά, αλλά τις περισσότερες φορές έχουν βρέφη με φυσιολογικό βάρος.

β) Μακροχρόνιες επιδράσεις της άσκησης στο νεογνό

Τέλος, έχουν γίνει έρευνες που σκοπό είχαν την εξέταση της επίδρασης της άσκησης κατά την εγκυμοσύνη στη νευρολογική ανάπτυξη του νεογνού.

Πραγματοποιήθηκαν 3 έρευνες. Η πρώτη εξέτασε τη νευρολογική ανάπτυξη 20 παιδιών ηλικίας 5 χρόνων, που προέρχονταν από γυναίκες που ασκούσαν κατά την εγκυμοσύνη, σε σύγκριση με 20 παιδιά της ίδιας ηλικίας, που προέρχονταν από γυναίκες που δεν γυμνάζονταν. Τα παιδιά των γυναικών που γυμνάζονταν, είχαν μεγαλύτερα σκορ στα τεστ που εξέταζαν την ευφυΐα και τη λεκτική ικανότητα (Clapp et al, 1996).

Μια παρόμοια έρευνα εξέτασε τη νευρολογική ανάπτυξη παιδιών ενός έτους. Και πάλι, τα παιδιά των γυναικών που γυμνάζονταν κατείχαν υψηλότερες θέσεις όσον αφορά την ψυχοκινητική ανάπτυξη στις διαβαθμίσεις του Bayley test της νεογνικής ανάπτυξης (Clapp et al, 1995). Η τελευταία έρευνα εξέτασε στις 5 μέρες από τη γέννησή τους τα νεογνά γυναικών που γυμνάζονταν, τα οποία και πά-

λι είχαν καλύτερες επιδόσεις σε 2 από τα 6 τεστ συμπεριφοράς του Brazelton (Clapp et al, 1999).

Τα αποτελέσματα αυτών των ερευνών ενισχύουν την άποψη ότι τα παιδιά των γυναικών που γυμνάζονται κατά την εγκυμοσύνη, είναι αναπτυξιακά διαφορετικά από τα παιδιά των γυναικών που δεν γυμνάζονται.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Σκοπός της μελέτης αυτής είναι να παρουσιαστούν οι θετικές φυσιολογικές επιδράσεις της άσκησης όπως αυτές παρατίθενται στην ερευνητική βιβλιογραφία. Προέκυψε, λοιπόν, ότι η άσκηση συμβάλλει στη μείωση της πρόσληψης βάρους και της εναπόθεσης λιπώδους ιστού στην έγκυο γυναίκα ανάλογα με την προηγούμενη φυσική της κατάσταση, τον τύπο, τη συχνότητα και τη διάρκεια του προγράμματος γυμναστικής που ακολουθεί.

Η πλειοψηφία των ερευνών συμπεραίνει ότι η άσκηση δεν αυξάνει τον κίνδυνο αποβολής, πρόωρου τοκετού, εξωμήτριας κύησης, εμβρυϊκών ανωμαλιών ή ανωμαλιών του πλακούντα και δεν έχει δυσμενή επίδραση στην εξέλιξη του τοκετού.

Οι έρευνες που αφορούν το μητρικό θηλασμό συνηγορούν στο ότι η αερόβια άσκηση μέτριας ή έντονης έντασης δεν αλλάζει την ποιότητα ή την ποσότητα του μητρικού γάλακτος στις γυναίκες και δεν επηρεάζει την ανάπτυξη του νεογνού.

Τέλος, οι γυναίκες που ξεκινούν ή συνεχίζουν ένα πρόγραμμα άσκησης βελτιώνουν τη φυσική τους κατάσταση, τόσο

κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης όσο και κατά τη διάρκεια της λοχείας.

Όσον αφορά στις επιδράσεις της άσκησης στο νεογνό, από τα αποτελέσματα των ερευνών προκύπτει ότι η μέτριας έντασης άσκηση κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης μειώνει το ποσοστό λίπους του νεογνού, χωρίς όμως να μειώνει τη συνολική ανάπτυξή του και έχει θετική επίδραση στη νευρολογική και ψυχοκινητική του ανάπτυξη και συμπεριφορά.

Σήμερα, οι ερευνητές στην πλειοψηφία τους τονίζουν ότι η επίδραση της άσκησης είναι ευεργετική και για τη γυναίκα και για το παιδί της, τόσο κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και της λοχείας όσο και για τη μετέπειτα ζωή τους.

Συμπερασματικά, τα αποτελέσματα που προκύπτουν από τις πρόσφατες έρευνες είναι θετικά και θα έπρεπε να παρέχουν σιγουριά και ασφάλεια τόσο στις έγκυες γυναίκες που επιλέγουν να γυμναστούν, όσο και στους γιατρούς που τις παρακολουθούν. Επομένως, η εγκυμοσύνη είναι μια πολύ καλή χρονική περίοδος για να ενθαρρύνουμε τις γυναίκες να γυμνάζονται, όχι μόνο για τη βελτίωση της δικής τους σωματικής και ψυχικής υγείας, αλλά και για των παιδιών τους.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- American College of Obstetrics and Gynecologists (1998):** Exercise and Fitness: A guide for women. Patient Education Pamphlet. AP045.
- Beckman C.R.B., Beckman C.A. (1990):** Effect of a structured antepartum exercise program on pregnancy and labor outcome in primiparas. *Journal of Reproductive Medicine*, 35:704-709.
- Clapp J.F., III (1989a):** The effects of maternal exercise on early pregnancy outcome. *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, 161:1453-1457.
- Clapp J.F., III (1996):** The morphometric and neurodevelopmental outcome at 5 years of age of the offspring of women who continue to exercise throughout pregnancy. *Journal of Pediatrics*, 129:856-863.
- Clapp J.F., III, Little K.D. (1995):** The effect of endurance exercise on pregnancy weight gain and subcutaneous fat deposition. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 27:170-177.
- Clapp J.F., III, Lopez B., Harcar-Sevcik R. (1999):** Neonatal behavioral profile of the offspring of women who continue to exercise regularly throughout pregnancy. *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, 180(1):91-94.
- Clapp J.F., III, Tomaselli J., Rizdon S., Kortan M., Lopez B., Little K.D. (1997):** Pregnancy training volume – effect on placental growth and size at birth. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 29(Suppl):4.
- Clapp J.F., Simonian J.F., Harcar-Sevcik R.A., Lopez B., Appleby-Wineberg S. (1995):** One year morphometric and neurodevelopmental outcome after exercise during pregnancy. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 27 (Suppl):74.
- Kramer M.S. (2000):** Regular aerobic exercise during pregnancy. *Cochrane Database System Review*, (2):CD000180.
- Marquez-Sterling S., Perry A.C., Kaplan T.A., Halberstein R.A., Signorile J.F. (2000):** Physical and psychological changes with vigorous exercise in sedentary primigravidae. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 32(1):58-62.
- Quinn T.J., Carey G.B. (1997):** Is breast milk composition in lactating women altered by exercise intensity or diet? *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 29:(S)4.
- Wolfe L.A., Brenner I.K.M., Mottola M.F. (1994):** Maternal exercise, fetal well-being and pregnancy outcome. *Exercise and Sports Science Reviews*, 22:145-185.