

# Mama na sportowo



**81 %**

kobiet przebywających na urlopie macierzyńskim lub wychowawczym **nie podejmuje żadnych aktywności sportowych** (MultiSport Index 2020).



**79 %**

kobiet przyznaje, że zmiany w rozkładzie dnia, spowodowane pandemią, wywarły **negatywny wpływ na ich kondycję fizyczną. 86 proc.** twierdzi, że wywarły również **negatywny wpływ na ich psychikę.**



**72 %**

kobiet przyznaje, że w czasie pandemii ma **mniej czasu, by zająć się swoim zdrowiem i samopoczuciem.**



**150 minut**

tyle czasu według WHO kobiety w ciąży i po porodzie **powinny poświęcać na aktywność fizyczną.**

## Rekomendowane są:



**ćwiczenia  
aerobowe**



**wzmacniające  
mięśnie**



**ćwiczenia  
rozciągające**

## Według WHO aktywność fizyczna:

- 1** może **zmniejszyć przyrost masy ciała** podczas ciąży i **ryzyko cukrzycy ciążowej;**
- 2** **nie zwiększa** częstości występowania **nadciśnienia ciążowego;**
- 3** **nie zwiększa** częstości **poronień, przedwczesnego porodu, powikłań porodowych, ryzyka urodzenia dziecka z niską wagą;**
- 4** prawdopodobnie **zmniejsza ryzyko depresji poporodowej.**