



Aktywne macierzyństwo

2022-06-20

Dla każdej kobiety, która uprawia aktywność fizyczną, ciąża i wczesny etap macierzyństwa jest czasem, kiedy musi przeorganizować swoje dotychczasowe życie. Po narodzinach dziecka ważny jest okres połogu, kiedy to kobieta powoli regeneruje siły po trudach porodu. Z czasem fit mama chciałaby wrócić do rekreacji ruchowej czy też poprawić wygląd swojego ciała po ciąży, ale pozostaje jedno pytanie: kiedy znaleźć czas na ćwiczenia będąc mamą?.

Aktywne macierzyństwo - zalety

Macierzyństwo to dla wielu kobiet czas spełnienia w nowej roli, która nie zawsze jest pełna kolorowych barw. Częste pobudki w nocy, infekcje wirusowe, adaptacja w przedszkolu czy problemy w szkole to jedne z przykładów trudności, które stoją na drodze każdej mamy. Wspomaganie się kubkiem mocnej kawy to nie zawsze będzie dobre rozwiązanie. Trening jest tym momentem w dniu, który doda energii i wpłynie pozytywnie na samopoczucie kobiety. Fit mama to szczęśliwa mama. Co więcej, dziecko widząc, że jego mama się częściej uśmiecha, również będzie szczęśliwe i zadowolone.

Aktywne macierzyństwo wpływa pozytywnie nie tylko na umysł, ale także na ciało. Wystarczy przytoczyć takie zdrowotne aspekty treningu jak poprawa wydolności i kondycji czy wzmocnienie mięśni. Walory zdrowotne z pewnością są ważne, choć często ważniejszy jest dla kobiety aspekt wizualny. Regularna gimnastyka i aktywność ruchowa wysmuklają ciało czy zmniejszają cellulit. Realizacja planu treningowego w połączeniu ze zdrowym odżywianiem to klucz do sukcesu. Aktywne macierzyństwo może być zdrowe, ciekawe oraz z korzyścią dla mamy i dziecka.

Kiedy dziecko widzi, że mama trenuje - jakie są korzyści?

Kształtowanie u dzieci prozdrowotnych nawyków jest bardzo ważne. W XXI wieku duży odsetek dzieci cierpi już na choroby cywilizacyjne takie jak otyłość czy cukrzyca II stopnia. Winną takiej sytuacji jest znacznie ograniczona aktywność fizyczna i niezdrowa dieta. Włączanie dzieci do aktywnego trybu życia rodzica już od najmłodszych lat pozwoli zapobiec niechcianych konsekwencji w przyszłości. Fit mama będzie najlepszym przykładem dla malucha. Dlatego też warto znaleźć czas na rekreację ruchową przy dziecku, aby mogło ono brać udział mniejszy lub większy w ćwiczeniach. Trening przy dziecku jest możliwy!

Aktywne macierzyństwo i wspólne treningi wzmacniają więź między mamą i maluszkiem. Aktywność fizyczna w trakcie macierzyństwa może uwzględniać ćwiczenia w pozycjach niskich czy średnich (np. deska, przysiady, wypady czy pompki), którym towarzyszyć będzie niemowlak na macie edukacyjnej czy większe dziecko z własnymi zabawkami wokół. Korzyści z wspólnego spędzania aktywnie czasu są ogromne, a efekty będzie można zauważyć zarówno teraz, jak i w przyszłości. Realizacja rodzinnego treningu to możliwość spędzenia wspólnie czasu, jak i przekazywanie najmłodszym dobrych wzorców.



Jak znaleźć czas na trening przy dziecku?

Nie zawsze łatwo jest określić odpowiedni moment na wykonanie swojego planu treningowego. Czas na ćwiczenia będąc mamą zwykle jest bardziej ograniczony niż dawniej. Co nie znaczy, że przy odrobinie samozaparcia i organizacji nie można wygospodarować choćby 20 minut codziennie na rozruch.

Pomysły na aktywne macierzyństwo:

- intensywny spacer z dzieckiem w wózku
- domowy aerobik przy dziecku towarzyszącym na macie obok
- czas na ćwiczenia w trakcie drzemki malucha
- wspólne wyjście na zajęcia fitness z koleżanką
- zwiększenie aktywności spontanicznej w ciągu dnia

Każdy dzień jest inny, dlatego nie można wymagać od siebie tego, że zawsze musi być czas na trening. Takie myślenie zwiększy tylko poziom frustracji, a aktywność fizyczna ma być tym, co zwiększa poziom endorfin w organizmie. Powrót do formy po ciąży nie musi być „teraz i już”. Stopniowe wprowadzanie zdrowych form ruchu równoległe z opieką nad dzieckiem to najlepsze rozwiązanie. Dobrą alternatywą będzie również wyjście od czasu do czasu na zajęcia fitness w samotności, kiedy to dziecko będzie pod opieką taty czy dziadków.

Gimnastyka z dzieckiem może być przyjemnie spędzonym czasem, a maluch z dnia na dzień będzie coraz bardziej motywował do rozłożenia maty i założenia stroju sportowego. W jaki sposób? Z pewnością coraz częściej będą pojawiać się pytania: „Mamo, kiedy będziesz ćwiczyć?” lub „Mamo, mogę z Tobą pomachać nogami?”. Kto lepiej zachęci do treningu niż Twoje własne dziecko? Aby zostać fit mamą i cieszyć się aktywnym macierzyństwem, wystarczy wykonać pierwszy krok.

Materiał powstał przy wsparciu zawodowej trenerki fitness – Dominiki Waksmundzkiej.