

# Těhotenský tělocvik

Cvičení a pohyb neodmyslitelně patří ke zdravému životnímu stylu. Těhotná žena by se tedy přiměřenému pohybu neměla vyhýbat. V případě, že žena před těhotenstvím nevykonávala pravidelně žádnou fyzickou aktivitu, není vhodné se cvičením v těhotenství začínat. Popřípadě je nutná konzultace s odborníkem.

Mezi nevhodné sporty patří ty, při kterých dochází k nárazům do břicha a pádům. Například tedy jezdeckví, míčové hry, bojové sporty.

Sport může být velmi dobrým nástrojem k psychické pohodě a k psychoprofylaktické přípravě k porodu. V dnešní době je oblíbená těhotenská jóga, která může pomoci jak po fyzické, tak po duševní stránce. Mezi další vhodné sporty v těhotenství patří plavání, turistika, procházky.

## Odkazy

### Související články

- Předporodní kurzy
- Laktační poradenství
- Těhotenské masáže
- Baby masáže
- Plavání novorozenců

### Použitá literatura

- 
- 
-