

AKTIVNA NOSEČNICA

Zdrav življenjski slog v nosečnosti in po porodu

Avtorji: Prof. dr. Mateja Videmšek, prof. šp. vzg., Asist. Ana Šuštaršič, mag. prof. šp. vzg., Izr. prof. dr. Vedran Hadžić, dr. med., Naja Videmšek, dr. med., specializantka psihoterapije, Prof. dr. Damir Karpljuk, prof. šp. vzg., Laura Karamatič, dipl. šp. vzg. **Grafično oblikovanje, ilustracije:** Tasja Videmšek, dipl. obl. tekst. in oblač. **Fotografije:** Rok Vertič idr. **Založnik:** Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport, 2022, 225 str. **Sofinancer:** Fundacija za sofinanciranje športnih organizacij v Republiki Sloveniji

Življenjske prelomnice, kot so zanositev, nosečnost, porod in začetek starševstva predstavljajo za žensko nepozabna doživetja in izzive, ki korenito spremenijo njen način življenja ter vplivajo tudi na njeno počutje in duševno zdravje.

Zanositev pri večini žensk sproži številna vprašanja: So telesne in psihične spremembe običajne v nosečnosti? Ali je priporočljivo ukvarjanje s telesno dejavnostjo? katerim športom se je bolje izogniti? Katere vaje so primerne? kateri športni pripomočki so priporočljivi? Kakšna naj bo prehrana? Na ta vprašanja in še na nekatera druga, ki

si jih zastavljajo nosečnice in ženske v poporodnem obdobju, smo poskušali odgovoriti v publikaciji Aktivna nosečnica.

Nosečnost je obdobje, ki povzroči veliko sprememb v ženskem telesu. Če je nosečnica zdrava in nosečnost poteka brez težav, je telesna dejavnost priporočljiva in koristna, seveda ob ustreznih prilagoditvah. V nosečnosti in po porodu je pomembna tudi raznolika in uravnotežena zdrava prehrana – tako za žensko in njeno zdravje kot tudi za razvoj ploda oziroma otroka. Telesna dejavnost in ustrezna prehrana sta torej pomembna dejavnika, s katerima ženska vpliva na lastno telesno in duševno zdravje, kar je v nosečnosti in v poporodnem obdobju, ko skrbi tudi za zdravje svojega otroka, nedvomno izjemnega pomena.

V publikaciji Aktivna nosečnica se prepletajo teoretične in praktične vsebine, podprte s številnimi fotografijami in ilustracijami, ki ji dajejo še dodatno vrednost. Knjiga je namenjena ženskam v obdobju nosečnosti in po porodu, študentom Zdravstvene fakultete in Fakultete za šport ter vsem tistim, ki vodijo organizirano



telesno vadbo za ženske v teh občutljivih obdobjih. V njej bodo našli veliko koristnih informacij o posebnostih obdobja nosečnosti in po porodu, ter

številne nasvete in ideje, kako vadbo organizirati na strokoven, pester in zanimiv način.

**Mateja Videmšek
in Ana Šuštaršič**