

OŚWIADCZENIE uprawniające do udziału w ćwiczeniach dla kobiet w ciąży

.....
Imię i nazwisko uczestniczki

Oświadczenie lekarza prowadzącego ciążę

- **Nie stwierdzam** przeciwwskazań zdrowotnych i wyrażam zgodę na uczestnictwo w zajęciach ruchowych w ciąży.
- Zalecenie ćwiczeń **wyłącznie oddechowych**

.....
Data, pieczęć i podpis lekarza prowadzącego ciążę

Oświadczenie uczestniczki zajęć

1. Oświadczam, że skonsultowałam swoje uczestnictwo w zajęciach usprawniających dla kobiet w ciąży i usprawniających do porodu ze swoim lekarzem prowadzącym ciążę i uzyskałam jego zgodę.
2. Oświadczam, że zapoznałam się oraz będę przestrzegać wskazań i uwag dotyczących bezpieczeństwa aktywności fizycznej w trakcie zajęć.

.....
Data i podpis uczestniczki zajęć

Przed podpisaniem proszę zapoznać z informacjami na drugiej stronie.

Uwagi położnej / instruktora ćwiczeń:

OŚWIADCZENIE uprawniające do udziału w ćwiczeniach dla kobiet w ciąży

Przed uzupełnieniem oświadczenia zapoznaj się z informacją poniżej:

<p>Informacje o programie ćwiczeń dla kobiet w ciąży:</p>	<p>Program skierowany jest dla kobiet w ciąży, którego celem jest poprawa i zachowanie ogólnej sprawności psychofizycznej kobiety, przygotowanie fizyczne i mentalne do porodu, przeciwdziałania zmianom w układzie kostno-mięśniowo-stawowym ciężarnej.</p> <p>Zajęcia wykorzystują metody pracy z ciałem takie jak: pilates, stretching, skupiając się na ćwiczeniach:</p> <ul style="list-style-type: none">• rozciągających i wzmacniających,• kręgosłupa,• kształtujących postawę,• przeciwzakrzepowych,• zapobiegających wysiłkowemu nietrzymaniu moczu,• wzmacniających i uelastyczniających mięśnie dna miednicy,• oddechowych,• relaksacyjnych. <p>Zajęcia prowadzone są z zachowaniem wskazań do aktywności fizycznej kobiet w ciąży Polskiego Towarzystwa Ginekologicznego i charakteryzują się niską intensywnością, indywidualizacją ćwiczeń pod kątem dolegliwości i tygodnia ciąży.</p> <p>Zajęcia trwają 60 min, zakończone relaksem i ćwiczeniami oddechowymi. Grupa nie przekracza 8 uczestniczek na sali.</p>
<p>Zalecenia dotyczące zajęć:</p>	<ul style="list-style-type: none">• Ciąża fizjologiczna, niepowikłana, pojedyncza• Zgoda lekarza do podejmowania aktywności fizycznej• Ćwiczysz, bo chcesz, a nie musisz• Podczas ćwiczeń zalecany lekki ubiór (leginsy, skarpetki antypoślizgowe)• Nie wolno dopuszczać do przegrzania• Ćwiczenia nie powinny sprawiać bólu• Powinnaś przerwać ćwiczenia, kiedy jesteś zmęczona• Nie przekraczaj granicy własnych możliwości• Uzupełniaj płyny podczas własnej aktywności• Słuchaj własnego ciała i reakcji dziecka na dane ćwiczenia i pozycje• Ćwicz bez zadyszki, z lekko przyspieszonym oddechem• Unikaj aktywności z podskokami, gwałtownymi obrotami, pozycji odwróconych, utraty równowagi