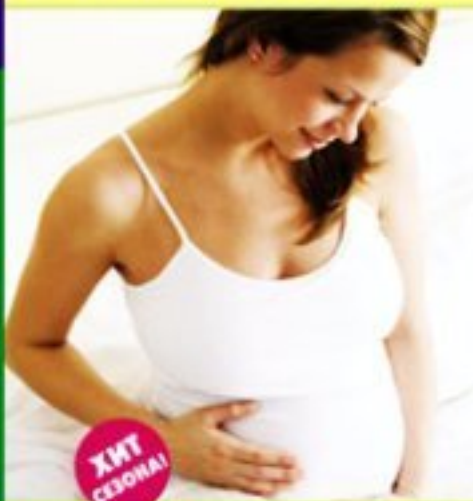




**Практические советы
для молодой мамы**



**ХИТ
СЕЗОНА!**

**ЗДОРОВЬЕ ЖЕНЩИНЫ
ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ**

Рекомендации ведущих
российских специалистов

Здоровье женщины во время беременности

«Мир и Образование»

2010

Здоровье женщины во время беременности / «Мир и Образование», 2010

В вашем организме зародилась новая жизнь, теперь необходимо серьезно задуматься о своих привычках и образе жизни. Пересмотреть придется многое – от диеты до отношений с родственниками. Из этой книги вы узнаете о возможных проблемах со здоровьем и способах их решения, о том, какие обследования необходимо пройти и на каком сроке. Получите ответы на вопросы, в каких случаях следует вызывать «скорую помощь», какие лекарства должны быть в вашей аптечке и какие альтернативные методы лечения существуют. Наши советы помогут вам создать наилучшие условия для роста и развития вашего будущего ребенка.

, 2010

© Мир и Образование, 2010

Содержание

Дорогие будущие мамы!	5
Условия для благоприятной беременности	6
Постановка на учет в женской консультации	7
Необходимость медицинского обследования	8
Выполнение всех рекомендаций врача	9
Обменная карта – самый важный документ беременной женщины	10
Здоровый образ жизни будущей мамы	13
Бережное отношение к себе во время работы	15
Права будущей матери	17
Спорт во время беременности	18
Польза от занятий спортом	18
Правила, которые необходимо соблюдать будущей маме	19
Запрещенные виды спорта	20
Рекомендованные виды спорта[1]	21
Ходьба, бег на лыжах	21
Плавание и аквааэробика	21
Гимнастика	21
Метод Пилатеса	22
Фитбол	22
Йога	22
Танец живота	23
Прогулки во время беременности	24
Важность прогулок для будущей мамы	24
Продолжительность, время и место прогулок	25
Правильно выбранная экипировка для прогулок	26
Укрепляющие физические упражнения во время прогулок	27
Конец ознакомительного фрагмента.	28

Фадеева Валерия Вячеславовна

Здоровье женщины во время беременности

Практические советы для молодой мамы

Дорогие будущие мамы!

Несмотря на то что беременность подвергает испытанию деятельность каждого органа и всего организма женщины в целом, современное отношение к ней врачей кажется более прогрессивным, так как лекари и знахари прошлого рассматривали беременность как болезнь протяженностью в девять месяцев.

Действительно, во время беременности все функции организма женщины меняются, приспособляясь к обслуживанию растущего плода. Некоторые из происходящих изменений очевидны. Например, рост живота и увеличение грудных желез. Другие же изменения имеют более скрытый характер, но и они тоже оказывают сильное воздействие на весь организм будущей мамы. И все-таки это совершенно нормальное явление.

Не все происходящее в вашем организме во время беременности, пусть даже и вызывающее у вас чувство дискомфорта или временную болезненность, стоит сразу же относить к разряду недугов и приниматься лечить всеми доступными вам средствами.

Остерегайтесь пользоваться неквалифицированной медицинской помощью, советами разных людей или применять домашние средства, не рекомендованные вашим врачом.

У всех женщин беременность протекает по-разному, в зависимости от здоровья, уровня жизни и положения, которое они занимают в обществе, а также личного отношения к беременности.

Физические изменения, которые они ощущают, тоже разные, поэтому совсем не обязательно вы должны испытывать все недомогания, описанные в этой книге.

Есть женщины, которые легко переносят беременность, и их ничто не беспокоит. Они ощущают только увеличение живота и шевеление плода.

Настройтесь на прекрасное самочувствие!

Большинства неприятностей можно избежать или свести их к минимуму, если выполнять определенные правила.

Помните о том, что многие проблемы со здоровьем – временное явление.

Условия для благоприятной беременности

После того как вы узнали, что в вашем организме зародилась новая жизнь, необходимо серьезно задуматься о том, как изменить свои привычки и образ жизни, чтобы создать для ребенка наилучшие условия для его роста и развития на протяжении всех девяти месяцев, пока он находится в утробе.

Пересмотреть придется многое – от гардероба и диеты до отношений с родственниками и посещений многолюдных мест.

Самое главное для вас теперь особо ответственно подходить к своему здоровью, поэтому только визитов в женскую консультацию будет недостаточно. Вам нужно научиться слушать свой организм, уметь отслеживать необычные ощущения.

Постановка на учет в женской консультации

Не стоит откладывать визит к акушеру-гинекологу. Даже если до беременности вы прочитали много специальной литературы, не следует переоценивать полученные знания и пренебрегать помощью квалифицированных специалистов.

С самого начала беременности необходимо встать на учет в женской консультации.

Сделать это следует не позднее 12 недель. В таком случае врач-гинеколог сможет наблюдать развитие беременности с самого начала, вовремя заметить отклонения от нормы и принять соответствующие меры.

! Желательно, чтобы за течением беременности наблюдал тот же врач, который впоследствии проведет роды.

Если вы будете регулярно посещать врача, то:

- избежите многих осложнений беременности;
- получите советы по организации правильного питания;
- предотвратите ряд возможных заболеваний ребенка;
- получите рекомендации по профилактике наиболее часто встречающихся заболеваний во время беременности;
- узнаете о том, как вести себя во время родов.

Необходимость медицинского обследования

Во время беременности вам придется сдать немало анализов и сделать ряд различных исследований. Если врач назначит исследования, не входящие в обязательный список (см. раздел «Наблюдение врача. Обследования и анализы» на с. 40), это будет означать, что в течении беременности он заметил какие-то особенности, возможно, отклонения от нормы.

Нередко будущим мамам чрезмерное внимание к их здоровью кажется излишним, и они стараются пренебречь назначениями врача. Делать этого не следует. Многие заболевания проявляют себя только изменениями в анализах. Кроме того, такие явления, как слабость и утомляемость, бледность и одутловатость лица, могут как сопровождать нормальное течение беременности, так и являться признаками анемии или заболевания почек.

Выполнение всех рекомендаций врача

Помимо анализов, врач может назначить будущей матери ряд препаратов. Практически всем беременным назначают поливитамины, так как в этот период потребность в витаминах и микроэлементах возрастает, и восполнить ее только за счет пищи невозможно. Если возникнет необходимость, то врач может выписать препараты для коррекции патологии беременности.

! Беременность создает повышенную нагрузку практически на все органы и системы будущей мамы. На этом фоне обостряются многие хронические заболевания. Не отказывайтесь от их лечения!

! Не отказывайтесь от лечения, мотивируя это нормальным самочувствием. Некоторые заболевания, например патология плаценты или хроническая гипоксия плода, могут не оказывать никакого влияния на самочувствие женщины. При этом они угрожают развитию плода и требуют обязательного медикаментозного лечения.

Если у вас есть сомнения по поводу лекарства, которое вам назначил врач, обсудите это с ним, но не отменяйте его самостоятельно!

Обменная карта – самый важный документ беременной женщины

Во II триместре беременности гинеколог выдаст вам обменную карту. В этом документе отражены все существенные особенности течения беременности, результаты основных анализов, сопутствующие заболевания, сведения о предыдущих беременностях, о развивающемся плоде (размеры, положение, начало шевелений). На основании всех этих сведений врач-акушер принимает решение о том, как вести роды.

! Во время беременности относитесь к обменной карте как к самому важному документу! Выходя из дома, всегда берите ее с собой, так как необходимость в госпитализации может возникнуть внезапно.

Если у женщины на момент госпитализации не окажется с собой обменной карты, то врач в роддоме не сможет учесть все данные, которые были получены в ходе обследований, и это может помешать ему принять верное решение в затруднительной ситуации. Помимо этого, в обменной карте фиксируются результаты исследований на различные инфекции, при ее отсутствии женщину будут считать потенциально инфицированной и в связи с этим госпитализируют в специализированный «инфекционный» роддом или в так называемое обсервационное отделение обычного роддома.

Обменная карта состоит из трех частей-талонов. При заполнении первого талона «Сведения женской консультации о беременной» врач подробно записывает сведения об особенностях течения прежних беременностей, родов, послеродового периода и тех особенностях течения настоящей беременности и состояния беременной, знание которых имеет важное значение для врача, ведущего роды, и для врача-педиатра родильного дома.

Второй талон «Сведения родильного дома, родильного отделения больницы о родильнице» заполняется в акушерском стационаре перед выпиской родильницы и выдается ей для передачи в женскую консультацию. Эти данные важны для определения тактики реабилитации женщины после родов.

Третий талон «Сведения родильного дома, родильного отделения больницы о новорожденном» заполняется в детском отделении акушерского стационара перед выпиской новорожденного и выдается матери для передачи его в детскую поликлинику.

ОБМЕННАЯ КАРТА Сведения женской консультации о беременной (заполняется на каждую беременную и выдается на руки в 30 недель беременности)	
1. Фамилия, имя, отчество _____	14. Размеры таза _____ D Sp _____ D Cr _____ D troch _____ C.ext _____ C.diag _____ C.vera _____ Рост _____ Масса _____
2. Возраст _____ 3. Адрес _____	15. Положение плода _____ Предлежащая часть: головка, ягодицы, не определяется _____ Серцебиение плода: ясное, ритмичное, ударов _____ в 1 минуту слева, справа _____
4. Перенесенные общие, гинекологические заболевания, операции _____	16. Лабораторные и другие исследования: RW ₁ « » _____ 200 г. HBS ₁ « » _____ 200 г. RW ₂ « » _____ 200 г. HBS ₂ « » _____ 200 г. RW ₃ « » _____ 200 г. HCV ₁ « » _____ 200 г. ВИЧ ₁ « » _____ 200 г. HCV ₂ « » _____ 200 г. ВИЧ ₂ « » _____ 200 г.
5. Особенности течения прежних беременностей, родов, послеродового периода _____	Резус: «+», «-», тип крови _____ титр антител _____ группа крови _____
6. Которая беременность _____ роды _____	Резус-принадлежность крови мужа _____
7. Было абортов _____ Год _____ на каком сроке _____	Токсоплазмоз: РСК, кожная проба _____
8. Преждевременные роды _____ год _____ срок _____ срочные роды _____	Клинические анализы: _____ крови _____ мочи _____
9. Последняя менструация _____	Анализ содержимого влагалища (мазок) _____
10. Срок беременности _____ недель при первом посещении _____ « » _____ 200 г.	Кал на яйца-глист _____
11. Всего посетила _____	17. Школа матерей _____
12. Первое шевеление плода _____	18. Дата выдачи листка нетрудоспособности по дородовому отпуску « » _____ 200 г.
13. Особенности течения данной беременности _____	19. Дата предполагаемых родов « » _____ 200 г.
	Врач акушер-гинеколог _____

ОБМЕННАЯ КАРТА <i>(сведения родильного дома, родильного отделения больницы о роженице)</i>	ОБМЕННАЯ КАРТА <i>(сведения родильного дома, родильного отделения больницы о новорожденном)</i>
1. Фамилия, имя, отчество _____	1. Фамилия, имя, отчество роженицы _____
2. Возраст _____ 3. Адрес _____	2. Адрес _____
4. Дата поступления _____ роды произошли _____	3. Роды произошли _____
5. Особенности течения родов (<i>продолжительность, осложнения у матери и плода и др.</i>) _____	4. От какой беременности по счету родился ребенок ___ со сроком беременности ___ недель. Предшествующие беременности закончились: абортами, искусственными, самопроизвольными _____ родами _____ в т.ч. с мертвым плодом _____
6. Оперативные пособия в родах _____	5. Роды одноплодные, многоплодные (<i>подчеркнуть</i>), при многоплодных родах родился по счету _____
7. Обезболивание применялось, нет (<i>подчеркнуть</i>) - какое, эффективность _____	6. Особенности течения родов (<i>продолжительность, осложнения в родах у матери и плода</i>) _____
8. Течение послеродового периода (<i>заболевания</i>) _____	7. Обезболивание применялось, нет (<i>подчеркнуть</i>) - какое, эффективность _____
9. Выписана на ___ день после родов	8. Течение послеродового периода (<i>заболевания</i>) _____
10. Состояние матери при выписке _____	9. Выписана на ___ день после родов
_____	10. Состояние матери при выписке _____
_____	_____
_____	_____

Здоровый образ жизни будущей мамы

Настало время пересмотреть свой образ жизни.

- Беременным необходим *полноценный ночной сон*. Бессонные ночи предрасполагают к нарушению тонуса кровеносных сосудов и, как следствие, к повышению (реже – понижению) артериального давления и нарушению кровоснабжения плаценты.

! Регулярное отсутствие ночного сна (например, из-за работы в ночное время) на 50 % увеличивает риск преждевременных родов!

- Во время беременности очень полезны *длительные прогулки*. Они хорошо влияют как на организм будущей мамы, так и на развитие плода: тренируют сердечно-сосудистую систему женщины, успокаивают нервную систему и улучшают снабжение плода кислородом. Если ваша беременность протекает нормально, то вам рекомендуется проводить на свежем воздухе 1–2 часа, из них 30–60 минут активно двигаться.

При некоторых осложнениях беременности (отечность, повышенный тонус матки и др.) время и темп ходьбы следует уменьшать, однако пребывание на свежем воздухе даже более полезно, чем при нормально протекающей беременности.

- *Курение* при беременности вредно. Никотин сужает сосуды плаценты, в результате чего наступает хроническая гипоксия плода. Помимо этого, никотин проникает в кровь плода и оказывает прямое вредное воздействие на его организм и прежде всего на формирующуюся нервную систему. В результате дети, рожденные курящими матерями, на 40 % чаще имеют различные психические отклонения и сложности с концентрацией внимания.

! Для беременных опасно и пассивное курение. Поэтому старайтесь избегать пребывания в накуренном помещении, в обществе курящих.

- *Алкоголь* влияет на будущего ребенка не лучшим образом. Этиловый спирт легко преодолевает плацентарный барьер, быстро попадает в кровь плода и в результате сложных процессов может вызвать врожденные уродства, причем определить, какое именно количество алкоголя способно вызвать такие трагические последствия, невозможно, так как все связано с индивидуальными особенностями обмена веществ. Алкогольный синдром плода может не появиться у запойной алкоголички и проявиться у вполне умеренно употребляющей алкоголь женщины.

! На ранних сроках, до 20 недель, когда происходит формирование жизненно важных органов, употреблять спиртное категорически нельзя! Это может привести к порокам развития плода.

Но в то же время не стоит паниковать и с чувством вины вспоминать тот бокал, который был выпит, когда вы еще не знали о переменах. До 10 дней плодное яйцо существует в матке автономно, так что вы вряд ли могли причинить непоправимый вред своему ребенку.

Некоторые врачи считают, что во второй половине беременности иногда можно позволить себе небольшое количество красного вина или пива. Что касается крепких напитков, то их принимать во время ожидания ребенка вообще нельзя.

Беременная женщина должна помнить, что алкоголь вреден на всех этапах беременности, но особенно в I триместре, когда идет формирование внутренних органов ребенка. В более поздние сроки беременности, когда основные органы и системы ребенка уже сформированы, алкоголь может вызвать отставание в росте и развитии, прежде всего психическом, а также спровоцировать акушерскую патологию у матери.

! Воздержитесь от употребления алкоголя во время беременности! Не рискуйте здоровьем своего будущего ребенка!

- *Наркотики* абсолютно противопоказаны при беременности! Даже эпизодический прием наркотических веществ может привести к формированию различных пороков у плода и к патологии в родах. Регулярное употребление наркотиков приводит к такому страшному явлению, как наркотическая зависимость у плода. Уже через несколько часов после рождения такие младенцы страдают от абстинентного синдрома – «ломки».

Бережное отношение к себе во время работы

Большинство женщин могут работать во время беременности и при этом не иметь осложнений, если на это получено согласие акушера-гинеколога. Но нужно иметь в виду, что некоторые виды работ требуют введения определенных ограничений для трудящихся беременных женщин, особенно на поздних сроках. Среди них – работы, связанные с подъемом тяжестей, наклонами, длительным пребыванием на ногах, а также вредное производство. Такой вид деятельности лучше вообще сменить.

Не воспринимайте необходимость временно оставить работу как трагедию – вполне может оказаться, что после рождения ребенка вы решите приобрести новую специальность или вообще потеряете всякий интерес к работе. Беременность и рождение ребенка – самое важное событие в жизни любой женщины, а потому и взгляды на окружающую действительность могут кардинально измениться, когда появится новый статус мамы. Если вы вернетесь на работу, ваша карьера может сложиться даже более успешно, чем вы сейчас это представляете, возможно, вы почувствуете, что изменились сами, стали мудрее, приобрели полезный опыт, и окружающие люди теперь связывают с вами новые перспективы.

Согласно действующему законодательству РФ, беременная женщина имеет право отказаться от ночных и суточных смен, командировок, сверхурочных. Ее работа не должна требовать излишнего напряжения зрения, поэтому беременным запрещается работать в помещениях без естественного освещения. Недопустима также работа в загазованном и запыленном помещении; в положениях на корточках, на коленях, с упором на грудь или живот, а также работа, связанная с постоянным перемещением. Кроме того, беременные женщины не должны работать в контакте с возбудителями различных заболеваний.

! Помните о своих правах и не стесняйтесь напоминать о них работодателю.

Если вы планируете работать во время беременности, прислушайтесь к следующим *рекомендациям*.

- Примите свою беременность как чудесный дар, который обязательно изменит вашу жизнь к лучшему. Подумайте о миллионах женщин, молящихся об этом даре и тем не менее лишенных его.

- Поставьте перед собой цель – выносить и легко родить здорового ребенка, все остальное второстепенное.

- О своей беременности сообщите вашему непосредственному руководителю, а также менеджеру по персоналу вашей компании.

Бывает так, что работа является необходимостью, а не свободным выбором. В таком случае ваша беременность потребует *особенной заботы и внимания*.

- Полезно научиться «отключаться» от окружающей действительности хотя бы на несколько минут в день тогда, когда это возможно. Сосредоточьтесь в основном на своем здоровье, ведь оно напрямую связано с благополучием малыша, общайтесь с приятными вам людьми, старайтесь больше бывать на свежем воздухе, следите за тем, что едите, и конечно же как можно чаще думайте о своем будущем ребенке, который скоро будет называть вас мамой.

- Сохраняйте энергию. В свободное от работы время старайтесь побольше отдыхать. Уменьшите физические и умственные нагрузки.

- Сбалансируйте нагрузку на работе. Если вы утомлены и это сказывается на вашем здоровье, сообщите руководителю о том, что хотите изменить круг исполняемых вами обязанностей, и пусть он позаботится о том, чтобы в течение рабочего дня у вас было бы много пере-

рывов, во время которых вы будете просто двигаться. Делайте упражнения на растяжку шеи, плеч и спины.

- Ни в коем случае не пытайтесь работать, когда вы действительно плохо себя чувствуете. Лучше уйдите домой и доделайте работу, когда самочувствие улучшится.

- Если ваша работа связана с длительным пребыванием на ногах, например если вы заняты в сфере розничной торговли или уходом за пациентами или занимаетесь приготовлением пищи, почаще устраивайте «сидячие» паузы по 15–20 минут и, если можно, кладите при этом ноги на возвышение. Ходите на месте, чтобы тренировать мышцы икр. Это способствует притоку крови к лодыжкам и уменьшает их отечность. Постарайтесь выполнять часть работы сидя.

Врачи советуют вообще отказаться от работы стоя в течение всего срока беременности. Иначе возрастает риск для ребенка и усиления таких недугов, как постоянные боли в спине, варикозное расширение вен на ногах.

- Если ваша работа связана с подъемом тяжестей, наклонами или подъемами по лестнице, посоветуйтесь с доктором и вашим руководством о том, какой можно найти оптимальный выход в этой ситуации. Что касается тяжестей, то *беременная женщина может поднимать не более 2,5 кг разово и не более 480 кг суммарно за смену.*

Старайтесь реже подниматься вверх по лестнице, особенно в последнем триместре, когда нарушается центр тяжести. Поднимая тяжести, избегайте напряжения спины.

- Если у вас в основном сидячая работа, старайтесь каждые два часа прогуливаться по офису, чтобы улучшить кровообращение, когда сидите, поднимайте ноги. Несколько раз в час делайте упражнения на растяжку: вытягивайте ногу вперед, затем сгибайте стопу. Повторите эти движения 3–4 раза. Делайте упражнения на растяжку спины и/или подкладывайте под спину подушку, когда сидите.

- Если большую часть рабочего дня вы проводите за компьютером, то вам необходимо каждые два часа делать 15-минутные перерывы, чтобы улучшить кровообращение, снять усталость глаз и расслабить мышцы спины. Время работы за компьютером постарайтесь сократить до четырех часов в день, а если удастся, то и больше.

- В том случае, если ваша работа связана с частыми командировками, в последнем триместре необходимо свести их количество до минимума. Подумайте о том, что вы будете делать, если роды начнутся вдали от дома. Обсудите этот вопрос с врачом. Если вам предстоит длительная поездка, постарайтесь найти необходимую для вас клинику в городе, в который вы едете, и проверьте при этом, действительна ли ваша страховка в этой местности.

- Если у вас токсикоз, измените режим питания по принципу «лучше меньше, да лучше». Пища должна быть легкой, полезной, богатой кальцием, железом и фолиевой кислотой. Чтобы сохранить энергию и избежать изжоги, ешьте мало, но часто ту пищу, которую вы приготовили сами и принесли с собой. Не увлекайтесь чаепитиями, особенно если вместе с чаем вы привыкли поглощать много мучного и сладкого. Замените кофе на соки. Помните и про воду. Общее количество выпитой вами за день жидкости не должно превышать 1,5 литра.

- Чтобы на работе чувствовать себя комфортно, носите туфли без каблуков, ортопедические колготки для беременных, которые не будут давить на талию и увеличивающийся живот, свободные сапоги.

Поскольку во время беременности повышается температура тела, одевайтесь «слоями», как капуста, и тогда вы избежите перегрева и при необходимости сможете снять любой «слой».

- Опорожняйте мочевой пузырь не реже чем каждые два часа.

- Избегайте слишком высоких и низких температур, а также вредных испарений и химических веществ.

Помните, что второй триместр беременности, когда токсикоз уже позади, а тяжелый живот еще впереди, – очень творческое и продуктивное время. Используйте его для того, чтобы эффективно реализовать ближайшие планы и «выстроить» будущие на то время, когда малыш подрастет.

Права будущей матери

- *Работа в ночное время.* Ночное время – время с 22 часов до 6 часов утра. Согласно статье 96 ТК РФ, беременные женщины не допускаются к работе в ночное время. При этом указанные работники должны быть в письменной форме ознакомлены со своим правом отказаться от работы в ночное время.

- *Работы, на которых ограничивается применение труда женщин.* Ограничивается применение труда женщин на тяжелых работах и работах с вредными и (или) опасными условиями труда, а также на подземных работах, за исключением нефизических работ или работ по санитарному и бытовому обслуживанию.

- *Запрещается применение труда женщин* на работах, связанных с подъемом и перемещением вручную тяжестей, превышающих предельно допустимые для них нормы.

- *Перевод на другую работу беременных женщин и женщин, имеющих детей в возрасте до полутора лет.* Беременным женщинам в соответствии с медицинским заключением и по их заявлению снижаются нормы выработки, нормы обслуживания либо эти женщины переводятся на другую работу, исключающую воздействие неблагоприятных производственных факторов, с сохранением среднего заработка на прежней работе.

До решения вопроса о предоставлении беременной женщине другой работы, исключающей воздействие неблагоприятных производственных факторов, она подлежит освобождению от работы с сохранением среднего заработка за все пропущенные вследствие этого рабочие дни за счет средств работодателя.

- *При прохождении обязательного диспансерного обследования* в медицинских учреждениях за беременными женщинами сохраняется средний заработок по месту работы.

- *Запрещаются* направление беременных женщин в служебные командировки, привлечение их к сверхурочной работе, работе в ночное время, в выходные и нерабочие праздничные дни, а также к работам, выполняемым вахтовым методом.

Спорт во время беременности

Польза от занятий спортом

Умеренная физическая нагрузка очень полезна будущей маме. Она позволяет ей чувствовать себя активной и бодрой, способствует нормализации артериального давления, увеличивает насыщенность крови кислородом и улучшает кровоснабжение плаценты. Помимо этого, правильно организованные и подобранные индивидуально тренировки помогут беременной женщине поддерживать хорошую физическую форму, контролировать вес, устранить боли в спине, бороться с бессонницей, улучшить психологическое состояние и сохранить привлекательность.

Правила, которые необходимо соблюдать будущей маме

- Женщины, которые до беременности вели активный образ жизни: занимались в тренажерном зале, посещали бассейн и т. д., после консультации с врачом могут продолжать свои занятия с условием, что интенсивность физических нагрузок будет снижена в несколько раз.

- Не следует во время беременности начинать осваивать то, чем раньше вы никогда не занимались, за исключением специальной гимнастики для беременных и плавания, проводимых под наблюдением опытного специалиста – инструктора для беременных.

- В ряде случаев из-за особенностей течения беременности приходится существенно ограничивать физические нагрузки, а для некоторых беременных женщин занятия спортом вообще противопоказаны.

! Угроза прерывания беременности, аномалии строения матки являются противопоказанием для любой физической нагрузки!

- Посоветуйтесь с врачом, наблюдающим вашу беременность, прежде чем приступить к занятиям, о целесообразности тренировок, а также их объеме и интенсивности.

- При отсутствии противопоказаний заниматься спортом можно 3–4 раза в неделю, но даже при меньшей интенсивности тренировок следует строго соблюдать их режим. Единичные упражнения являются стрессом для организма будущей мамы и ее малыша.

! Наиболее благоприятным периодом для спортивных тренировок является II триместр беременности.

В I и III триместрах следует соблюдать особую осторожность!

- Важно, в чем вы тренируетесь. Предпочтение отдавайте одежде из натуральных тканей, хорошо пропускающих воздух и не позволяющих организму перегреваться. Она должна быть свободной и не стеснять ваших движений. Позаботьтесь также о том, чтобы обувь была удобной.

Запрещенные виды спорта

- Следует избегать занятий, чреватых *толчками, ударами, падениями* (сноуборд, катание на коньках и роликах, волейбол, футбол, карате, вольная борьба и др.).

- Недопустим *подъем тяжестей* (штанга).

- Противопоказаны занятия, при которых беременная может испытывать *недостаток кислорода*, например дайвинг.

- Будущей маме запрещены любые *чрезмерные нагрузки*, поэтому ей не рекомендованы конный спорт и горные лыжи, тяжелая атлетика и борьба, прыжки в воду и баскетбол.

Лучше воздержаться от занятий на силовых тренажерах (особенно с большой нагрузкой), так как во время беременности под воздействием гормона релаксина происходит размягчение связок, силовые упражнения могут оказаться рискованными для ослабленных связок, и тогда будущая мама может получить травму.

- *Экстремальные виды спорта*: скалолазание и рафтинг также противопоказаны беременной женщине.

Рекомендованные виды спорта¹

Ходьба, бег на лыжах

В I триместре лучше заниматься только *ходьбой*. Пешие прогулки тонизируют мышцы ног, предупреждая риск образования варикозных вен, укрепляют мышцы брюшной полости. Конечно, ходить вы можете, если для этого нет медицинских противопоказаний.

Беговыми лыжами можно заниматься начиная со II триместра, при условии снижения интенсивности тренировок и с разрешения врача. Во время пробежек не преследуйте цели бежать как можно быстрее.

Плавание и аквааэробика

Начинать заниматься в бассейне можно на любом сроке беременности.

Вода снимает напряжение, усталость, помогает расслабиться, улучшает кровоток в брюшной полости и нижних конечностях (профилактика варикозного расширения вен). Выполнение особых упражнений в воде позволяет нормализовать сон, снять беспокойство, предотвратить появление отеков.

Плавание является прекрасным видом времяпрепровождения и оздоровления во время беременности. Выбирая бассейн, поинтересуйтесь, как часто очищается там вода, требуются ли для посещения бассейна справки от врача, велика ли скученность людей в бассейне и т. д.

! Плавание в бассейне с хлорированной водой может быть опасно для будущей мамы! Проконсультируйтесь с врачом.

! Для беременных категорически запрещены прыжки в воду – с бортика или вышки любой высоты! Следует отказаться от заплывов на длинные дистанции, даже в том случае, если вы хорошо подготовлены и долго занимались этим видом спорта.

Плавать в открытых водоемах во время беременности не рекомендуется!

Аквааэробика считается самой лучшей физической подготовкой к родам даже для будущих мам, не умеющих плавать. В воде все движения мягкие, плавные, тело находится в состоянии невесомости, активные движения можно чередовать с полным расслаблением.

! Во время водных занятий тело заметно охлаждается, и это может скрыть признаки усталости, поэтому будьте внимательны – прислушивайтесь к своему организму!

Гимнастика

В гимнастические комплексы для беременных входят упражнения на укрепление мышц тазового дна, дыхательные упражнения, которые помогают справиться с болью при родах и правильно провести потужной период, общефизические упражнения. Такая гимнастика помогает предотвратить появление отечности и болей в пояснице, улучшает крово- и лимфообращение.

¹ Более подробную информацию вы найдете в книге «Гимнастика и активный образ жизни во время беременности» (М.: Оникс: Мир и Образование, 2010).

Заниматься гимнастикой для будущих мам можно на любом сроке беременности, не имея никакой специальной физической подготовки. Индивидуальный подход делает занятия безопасными на любом сроке беременности.

Метод Пилатеса

Метод Пилатеса помогает женщинам гораздо легче переносить беременность и роды. Специальный комплекс упражнений для будущих мам учитывает происходящие на разных этапах изменения в организме женщины, учит правильно дышать, вовремя расслабляться, укрепляет и подготавливает группы мышц, участвующие в родах. Развитие мышц обеспечивает хорошую поддержку живота и распрямляет позвоночник, что обеспечивает ровную осанку, и, следовательно, больше места для развития плода. Пилатес предлагает наиболее безопасные упражнения, которые вы можете выполнять в вашем положении.

Фитбол

Комплекс упражнений проводится с помощью специальных больших мячей. Тренировка на фитболе направлена на развитие силы, гибкости, улучшение работы сердечно-сосудистой системы, уменьшение боли в спине, снижение давления, улучшение кровообращения и общего самочувствия в целом. Используя мяч, легко выполнять упражнения на растяжку, укрепление мышц тазового дна, работа которых важна при родах. Мяч помогает снять нагрузку с позвоночника, суставов и крестца.

Йога

В результате занятий йогой улучшается гибкость тела; упражнения способствуют нормальному пищеварению, кровообращению, укрепляют мышцы спины, ног, брюшного пресса. Дыхательные упражнения повышают иммунитет, увеличивают объем легких, что способствует обогащению крови кислородом. Специально подобранные упражнения направлены на растяжку и укрепление мышц тазового дна, мышечного корсета позвоночника. С помощью различных медитативных практик достигается состояние равновесия, внутреннего покоя. Комплекс занятий йогой для будущих мам разработан с учетом всех физиологических потребностей женщины во время беременности.



Танец живота

Этот вид нагрузки хорошо подходит для физической подготовки к родам. Существует специальный курс, адаптированный для будущих мам. Медленный темп занятий исключает тряску, резкие повороты и наклоны. Занимаясь этим танцем, вы получите эстетическое удовольствие, прилив сил, бодрости и хорошего настроения, что положительно скажется на вашем с малышом состоянии.

Прогулки во время беременности

Важность прогулок для будущей мамы

Для физиологического развития беременности, нормального протекания родов необходимо, чтобы сердечно-сосудистая, дыхательная и мышечная системы нормально функционировали в состоянии повышенной нагрузки. Однако в этот период приходится прекращать занятия многими видами спорта. «Выручат» пешие прогулки, во время которых происходит тренировка вышеназванных систем. Одновременно легкие насыщаются кислородом. Благодаря этому ткани будущей мамы получают достаточное количество кислорода, и процессы обмена в них происходят на должном уровне. С кровью через плаценту кислород попадает к плоду, где участвует в многочисленных процессах обмена, тем самым способствуя его росту и развитию.

Пешие прогулки укрепляют мышцы ног, спины, ягодиц. Важно и то, что при физической нагрузке усиливается кровоснабжение костной ткани и поэтому улучшается обмен кальция, в результате чего не происходит его вымывание из костей.

Ходьба на свежем воздухе полезна при анемии, так как способствует активации кровообращения и доставки к тканям кислорода, а ведь при железодефицитной анемии вследствие снижения уровня гемоглобина нарушается транспортировка кислорода к тканям.

Прогулки на свежем воздухе вместе с правильным питанием поддерживают нормальную перистальтику кишечника, помогая в борьбе с запорами, что особенно актуально во время беременности.

Кроме этого, во время прогулок повышается настроение и появляется прилив сил. Все это благотворно сказывается на самочувствии будущей мамы.

Продолжительность, время и место прогулок

- Во время беременности рекомендуется гулять 1,5–2 часа в день.
- В летнее время пешие прогулки желательно совершать до 11 часов и после 17 часов. В период наибольшей солнечной активности лучше побыть дома. Слишком жаркая погода (выше +30 °С) тоже не подходит для активного отдыха на природе.
- Если длительная прогулка вам не под силу, можно гулять 2–3 раза в день по 30–40 минут.
- Если вы до беременности вели малоподвижный образ жизни, то не стоит начинать с длительной ходьбы. Для начала гуляйте каждый день по 30 минут недалеко от дома в местах, где есть скамейки для отдыха. Тогда в случае необходимости можно будет сделать перерыв. Со временем маршруты делайте более продолжительными по времени и расстоянию.
- Выбирайте места для прогулок в парках, скверах и прибрежных зонах, так как вблизи воды воздух увлажненный, свежий, а обилие деревьев служит источником кислорода. Кроме этого, вид зелени сам по себе действует успокаивающе.

Полезны прогулки в сосновом бору, среди елей, лип, ясеней, так как они выделяют фитонциды – органические вещества, которые способны убивать болезнетворные микробы, грибки.

Лучше ходить по специально выложенным дорожкам.

! Не гуляйте в сильно загазованных районах, около дорог, вблизи промышленных предприятий!

Отличным местом для прогулок служит морское побережье. Полезен не только свежий увлажненный воздух, но и созерцание моря, шум прибоя, которые оказывают общее успокаивающее действие на организм.

! Во время беременности не следует, совершая прогулки, подниматься высоко в горы. Беременным, проживающим на равнинной поверхности, противопоказано нахождение на высоте более 1000 метров над уровнем моря, так как такая смена давления может неблагоприятно отразиться на здоровье будущей матери, вызвав изменение тонуса сосудов, спровоцировать у нее изменение артериального давления и дефицит кислорода у малыша.

Правильно выбранная экипировка для прогулок

Будущая мама должна стараться гулять каждый день, невзирая на погоду. Чтобы комфортно чувствовать себя во время прогулок, нужно выбирать одежду, соответствующую погоде. Не стоит кутаться в теплые вещи или, наоборот, одеваться слишком легко. Предпочтение следует отдавать легкой, удобной и не стесняющей движений одежде, сделанной из натуральных материалов.

- Отправляясь на прогулку, выбирайте *обувь* на невысоком, не более 2–3 см, устойчивом каблуке. Обувь же на плоской подошве, так же как и на высоких каблуках, создает дополнительную нагрузку на поясничную область и ноги.

- Для того чтобы облегчить ходьбу и улучшить отток крови от нижних конечностей, во второй половине беременности рекомендуется носить *эластичные колготки*. Компрессионный трикотаж необходим прежде всего беременным с предрасположенностью к варикозной болезни, но не мешает во время длительной ходьбы всем будущим мамам.

- Если есть необходимость, надевайте *бандаж*, который будет поддерживать растущий живот и снимать часть нагрузки с поясницы. Его начинают носить не ранее 22 недель.

Прежде чем покупать бандаж, проконсультируйтесь с акушером-гинекологом, нет ли у вас противопоказаний (это могут быть повторная беременность, многоводие, искривление позвоночника ит. д.) и необходимо ли вам его носить.

Надевать и снимать бандаж нужно в положении лежа. Он не должен сдавливать низ живота, но в то же время должен плотно облегать контуры тела.

Укрепляющие физические упражнения во время прогулок

Совершайте прогулки в спокойном темпе со скоростью 3–4 км в час. Имейте в виду, что слишком медленная ходьба приятна для отдыха, но не служит тренировкой для сердечно-сосудистой и дыхательной систем. А пешие прогулки в слишком быстром темпе являются перегрузкой для будущей мамы. Отсутствие одышки служит критерием правильности выбранного темпа.

Дыхание должно быть ровным и спокойным. Если же вы почувствовали недостаток воздуха и не можете говорить при ходьбе, то это говорит о перегрузке. Не должно возникать также неприятных ощущений в нижней части живота и напряжения матки (повышения ее тонуса).

Во время ходьбы старайтесь распределить вес тела равномерно на обе ноги.

Следите за положением таза, выдвиньте его чуть вперед, чтобы копчик был направлен строго вниз. Это избавит вас от прогиба в пояснице. Держите плечи развернутыми и не наклоняйтесь назад.

Старайтесь при ходьбе перекачиваться с пятки на носок, чтобы не перегружать пятки и не ходить вразвалку.

Смотрите на несколько шагов вперед, а не под ноги, так как в последнем случае вы будете сильно перенапрягать мышцы шеи и плечевого пояса.

Во время прогулки полезно сделать несколько *укрепляющих упражнений*.

- При ходьбе поднимайте колени повыше. Не забывайте держать спину ровно, плечи разверните. Дышите легко и спокойно. Сделайте 20 шагов.

- Согните ногу в колене и постарайтесь подтянуть пятку поближе к ягодицам. При этом ваше колено обязательно должно быть направлено вниз. Повторите упражнение с другой ногой. Сделайте 20 шагов.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.