



**Практические советы
для молодой мамы**



**ХИТ
СЕЗОНА!**

**ГИМНАСТИКА
И АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ**

**Рекомендации ведущих
российских специалистов**

Коллектив авторов

Гимнастика и активный образ жизни во время беременности

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=416242

*Гимнастика и активный образ жизни во время беременности: Ошикс,
Мир и образование; Москва; 2010
ISBN 978-5-488-02620-9, 978-5-94666-602-2*

Аннотация

Из книги вы узнаете, каким видам спорта отдать предпочтение, а от каких отказаться. Познакомьтесь с комплексом гимнастических упражнений для беременных, он позволит вам наилучшим образом подготовиться к родам и послеродовому периоду, поможет сохранить не только хорошую физическую форму, но и чувство душевного равновесия, что крайне важно для вынашивания ребенка.

Отдельный раздел посвящен активному образу жизни будущей мамы. Вы получите ответы на вопросы, как правильно вести домашние дела; можно ли работать в вашем положении и могут ли вас уволить; что делать, если в общественном транспорте у вас закружилась голова или начались схватки.

Эта книга необходима не только беременным женщинам, но и тем, кто еще планирует беременность. Также она окажет

неоценимую помощь инструкторам на курсах подготовки к родам и врачам в женских консультациях.

Содержание

ДОРОГИЕ БУДУЩИЕ МАМЫ!	5
I ТРИМЕСТР	7
Препятствия к занятиям спортом	9
Утренняя тошнота, рвота	9
Усталость, бессонница, страх	11
Правильная осанка	12
Как правильно сидеть	15
Как правильно вставать из положения лежа	18
Как правильно поднимать тяжести	22
Гимнастика в I триместре	27
Упражнения для профилактики искривления поясничного отдела позвоночника	29
Упражнение 1	29
Упражнение 2	30
Упражнения для укрепления мышц груди	33
Конец ознакомительного фрагмента.	34

Гимнастика и активный образ жизни во время беременности

ДОРОГИЕ БУДУЩИЕ МАМЫ!

Беременность – особое и прекрасное время в жизни каждой женщины. Это огромный дар, которым будущая мама должна гордиться. Если вы хотите провести столь неповторимый период своей жизни насыщенно и интересно, желательно подготовиться к нему заранее: спланировать время зачатия, подкорректировать свою диету, заблаговременно начать принимать витамины и повышать физическую активность, чтобы ваше тело было готово к переменам.

Беременность предъявляет организму женщины большие претензии и требует от нее индивидуальности, опыта, внутренней силы. Вы легко справитесь со всем этим, если будете вести правильный активный образ жизни.

Будущая мама должна избегать слишком большой физической нагрузки и душевных стрессов, ее новый стиль жизни должен соответствовать состоянию. Часто случается, что беременная женщина не знает, к какому виду спорта лучше обратиться, чтобы получить от занятий максимум пользы

и удовольствия и не навредить малышу. Помните, беременность – не время для совершенствования фигуры, и занятия должны быть направлены не на покорение спортивных высот!

Психика женщины тоже терпит перемены, в том числе и под влиянием разного рода информации, зачастую, к сожалению, неверной.

Вслед за общемировой тенденцией отношения к беременности и родам изменилось и отношение российских врачей и акушеров, повысился общий уровень дородовой подготовки. Поэтому эта книга очень актуальна в настоящее время.

I ТРИМЕСТР

Первый триместр – это период между зачатием и 13 недель беременности. Как правило, признаки беременности появляются у женщины в течение первых шести недель. Кроме отсутствия менструации, это могут быть отсутствие аппетита или, наоборот, повышенная тяга к определенным продуктам, чувствительность к запахам, усталость, утренняя тошнота, изжога, запор, чувствительность или даже болезненность в груди, переменчивое настроение. Однако некоторые женщины не сталкиваются с такими проблемами и поэтому не считают нужным менять свой образ жизни.

! → Будущие мамы, даже те, которые не испытывают подобных проблем во время беременности, должны избегать больших физических нагрузок, прыжков, ударов и рывков.

→ Особенно осторожно следует вести себя во время даты предполагаемой менструации!

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 поддерживать хорошую физическую форму,

контролировать вес, устранить боли в спине, бороться с бессонницей, улучшить психологическое состояние и сохранить привлекательность.

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.

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.

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

Препятствия к занятиям спортом

При некоторых проблемах, связанных с началом беременности, придется свести к минимуму даже те упражнения, которые вполне подходят для беременных.

Утренняя тошнота, рвота

Обычно говорят об *утренней* тошноте, потому что чаще всего она появляется в утреннее время, после пробуждения. Однако это недомогание может появиться в любое время дня, а иногда даже ночью. Конечно, такая проблема может существенно скорректировать планы женщины и отобрать у нее волю и энергию к спортивным занятиям.

Как будущей маме справиться с этой проблемой.

→ Правильно питайтесь, старайтесь употреблять в пищу продукты с достаточным количеством витаминов, минералов и белков.

→ Чтобы избежать обезвоживания, пейте 2 – 3 литра жидкости в сутки. Вам может стать легче, если вы выпьете немного холодной воды.

→ Утреннюю тошноту и рвоту после еды хорошо снимают: прохладная вода с добавлением грейпфрутового или лимонного сока; сироп шиповника, отвар мяты или мелиссы, который надо пить натошак, маленькими глотками.

→ Ешьте небольшими порциями, 5 – 6 раз в день.

→ Не ложитесь спать на голодный желудок. Наоборот, вечером перед сном следует съесть что-нибудь, чтобы за ночь не упал уровень сахара в крови.

→ Заранее положите что-нибудь съедобное, например, печенье рядом с кроватью, чтобы съесть утром. Вставайте только через 10 – 15 минут после этого.

! Перед сном нанесите 1 каплю эфирного *масла перечной мяты* на носовой платок и положите рядом с подушкой. Пары мяты помогут сохранить желудок в спокойном состоянии и предупредят утреннюю тошноту.

→ Занимайтесь гимнастикой только в то время дня, когда вы чувствуете себя хорошо и упражнения вам приятны (конечно, вы должны понимать, не можете вы или не хотите делать эти упражнения).

→ Делайте гимнастику не раньше чем через 30 – 60 минут после еды.

! Если у будущей мамы появляются серьезные проблемы с приемом пищи, выраженная потеря веса, обезвоживание, она должна срочно обратиться к врачу и отложить занятия гимнастикой на более поздние сроки беременности!

→ Больше отдыхайте, старайтесь чаще находиться на свежем воздухе.

→ Избегайте стрессов!

Как правило, у большинства женщин к 12 – 13 неделям тошнота и рвота прекращаются, и после 16 недель состояние полностью нормализуется.

Усталость, бессонница, страх

Усталость и проблемы со сном оказываются неожиданно для многих будущим мам. Только что они были полны сил и энергии и вдруг чувствуют себя уставшими и сонными. У многих женщин, наоборот, возникают проблемы с засыпанием, или они просыпаются слишком рано и не могут снова уснуть. Как ни покажется это странным, но при таких симптомах гимнастика будет верным способом решения проблем. Подходящие упражнения помогают организму эффективно функционировать, физическое и психическое состояния обычно улучшаются, и ночной сон нормализуется.

Что делать в этом случае.

- Избегайте стимуляторов, таких, как кофеин. Осторожней с напитками типа кока-колы!
- Не перенапрягайтесь и не взваливайте на себя всю домашнюю работу.
- Старайтесь не спать в течение дня.
- Делайте гимнастику днем, а не перед сном, иначе ваш организм перевозбудится и не сможет расслабиться.
- Вечером примите душ и выпейте стакан теплого молока с медом.

Правильная осанка

Большинство людей даже не задумываются о своей осанке. Они ходят, стоят, сидят и лежат так, как научились этому в детстве, зачастую с множеством ошибок и вредных привычек (горбятся, сутулятся и т. п.)

Во время беременности правильная осанка намного важнее, чем в любое другое время. Это объясняется дополнительной нагрузкой на позвоночник, вызванной гормональными изменениями и весом растущего малыша. Живот тянет вас вперед, поэтому для равновесия вы отклоняетесь назад и выгибаете спину. Старайтесь не делать этого: так вы напрягаете мышцы и провоцируете боль в спине. Если вы будете следить за тем, чтобы правильно стоять, сидеть, ходить и поднимать тяжести, вам удастся не допустить появления боли.

→ При ходьбе ставьте ступни параллельно – если вы выворачиваете их носками наружу и «переваливаетесь», у вас могут возникнуть боли в крестцово-подвздошном сочленении (задняя часть таза), что спровоцирует боли в ягодицах, нижнем отделе позвоночника и тазобедренных суставах.

→ Отдавайте предпочтение обуви на низком каблуке, так как на высоких трудно удерживать равновесие.

→ Не носите тяжелую сумку на одном плече.

! Если у вас сильно болит спина, не терпите.

Обратитесь за помощью к врачу.

Неправильная осанка не только некрасива, она неблагоприятно влияет на деятельность всего организма и, в частности, на работу сердца, легких, печени, желудка и кишечника.

Учимся правильно держать осанку (рис. 1).

→ Встаньте перед большим зеркалом, чтобы видеть себя полностью.

→ Сдвиньте ступни, они должны стоять параллельно. Распределите вес тела равномерно на обе ноги.

→ Не прогибайте колени назад, они должны быть свободными.

→ Руки держите свободно вдоль тела, плечи опустите вниз и немного отведите назад.

→ Голову выровняйте так, чтобы подбородок не был выставлен вперед, а составлял прямой угол с грудной клеткой.

→ Вытяните шею так, как будто вы марионетка и вас кто-то подтягивает за макушку веревочкой.

→ Подтяните ягодицы и копчик. Середину таза подтяните вперед и вверх.

Зафиксируйте это положение и старайтесь сохранить его как можно дольше.

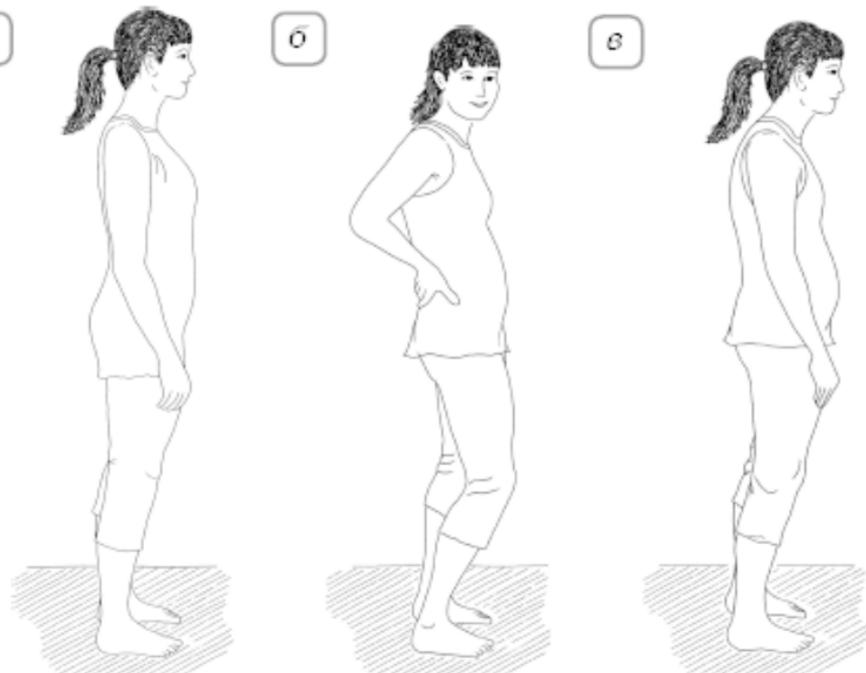


Рис. 1

a – правильная осанка; *б, в* – неправильная осанка

Как правильно сидеть

Многие будущие мамы забывают о том, что во время беременности надо думать и о том, в какой позе сидеть. Зачастую боли в спине могут возникать из-за неправильного положения при сидении, особенно если у женщины сидячая работа.

Учимся правильно сидеть (рис. 2).

→ Сидя, опирайтесь спиной на спинку стула, и, если необходимо, подложите валик (небольшую подушку) на уровне поясницы.

→ Под ногами должна быть опора (небольшая скамеечка).

→ Ступни свободно расположите на полу (опоре).

→ Плечи должны быть ровными, голову держите прямо.

→ Руки положите на колени или на бедра.

α





Рис. 2

а – правильная поза в положении сидя; **б, в** – неправильная поза в положении сидя

→ Не кладите ногу на ногу!

→ Не сидите слишком долго! Любую сидячую работу необходимо время от времени прерывать: длительное непрерывное сидение вызывает застой крови в ногах и отеки, усиливает боль в спине. По этой причине каждый час нужно встать и ходить 5 – 10 минут.

Как правильно вставать из положения лежа

Нельзя резко вскакивать с кровати. Каждое ваше движение должно быть обдуманно. Если вы научитесь правильно вставать, то избежите излишней нагрузки на поясничный отдел позвоночника и мышцы живота.

Учимся правильно вставать (рис. 3).

→ Лежа на спине, согните ноги в коленях и соедините стопы вместе.

→ Повернитесь на правый (левый) бок.

→ Обопритесь левой (правой) рукой о поверхность того, на чем вы лежите.

→ Приподнимитесь, опираясь на предплечье и локоть правой (левой) руки.

→ Быстро встаньте на колени, затем на корточки.

→ Обопритесь руками о колени и встаньте, выпрямите спину.

1



2



3



4



5



6



Рис. 3

Правильно встаем из положения лежа

Как правильно поднимать тяжести

Будущие мамы должны знать, что во время беременности надо беречь себя и не поднимать тяжести. Нельзя подбрасывать ничего тяжелого, класть что-либо тяжелое на полку, расположенную выше головы. Если вы несете тяжелые покупки, то постарайтесь распределить их равномерно в обе руки. Если вам нужно поднять что-то с пола или перенести с места на место, никогда не делайте так, как показано на рис. 4.

Если вы будете выполнять эти простые правила, то сможете избежать болей в спине.

1



2



3



Рис. 4

Так поднимать тяжести нельзя!

Учимся правильно поднимать тяжести (рис. 5).

→ Прочно встаньте, слегка расставив ноги и напрягая ягодицы.

→ Присядьте на корточки с ровной спиной.

→ Возьмите предмет обеими руками и подтяните его ближе к себе.

→ Медленно поднимайте тяжесть, перераспределяя вес на

мышцы плеч и ног.

→ Встаньте, выпрямите спину.



2



3



Рис. 5

Правильно поднимаем тяжести

! → Не поднимайте тяжести резко!

→ При болях в спине не поднимайте тяжести вообще!

→ Не стесняйтесь просить помощи у близких.

Гимнастика в I триместре

Будущие мамы часто опасаются, что гимнастика может вызвать выкидыш или другим способом повредить ребенку. Если женщина здорова, хорошо себя чувствует и у нее никогда не было выкидышей или других проблем с беременностью, то ей не стоит переживать по этому поводу.

Лучше всего заниматься гимнастикой на специальных курсах для беременных или на курсах подготовки к родам, где специально обученные инструкторы подберут вам индивидуальный комплекс упражнений и будут направлять и контролировать вас во время занятий.

При возникших сомнениях посоветуйтесь со своим врачом.

В первом триместре, если вы чувствуете себя хорошо и у вас нет никаких медицинских противопоказаний, можете выполнять практически любые упражнения, но **помните, что вам запрещены чрезмерные нагрузки.**

Во время занятия сосредоточьтесь на той области тела, на которую больше всего идет нагрузка во время беременности. Следите за своей осанкой.

В ваш гимнастический комплекс обязательно должны входить упражнения для мышц груди, живота, а также для профилактики искривления позвоночника, варикозного расширения вен и плоскостопия.

С помощью специальных упражнений можно поспособствовать правильной работе кишечника, освоить дыхательную гимнастику, а также укрепить мышцы тазового дна и научиться релаксации.

! Гимнастика полностью запрещена беременной женщине, если:

- она чувствует какие-либо боли;
- существует угроза прерывания беременности;
- у нее кровотечение;
- она чувствует слишком сильную или возрастающую усталость;
- у нее слабость;
- появятся любые другие беспокоящие симптомы.

Упражнения для профилактики искривления поясничного отдела позвоночника

Упражнение 1

Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы стоят на полу, руки вытянуты вдоль тела.

Напрягите брюшные и ягодичные мышцы, прижмите поясницу к полу и оставайтесь в таком положении в течение 1 минуты, затем расслабьтесь. Повторите упражнение 5 раз.

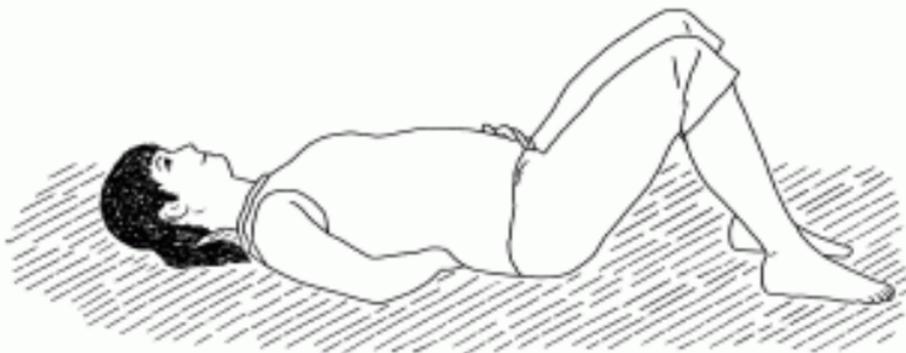


Рис. 6

Выполнение *упражнения 1*

Для контроля упражнения положите одну руку между поясницей и полом так, чтобы при прижатом к полу позвоночнике ее нельзя было бы высвободить, другую руку положите на живот (рис. 6).

Упражнение 2

Приступайте к нему после того, как научитесь выполнять упражнение 1.

Исходное положение: стоя спиной к стене, пятки на длину стопы от стены, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вдоль тела.

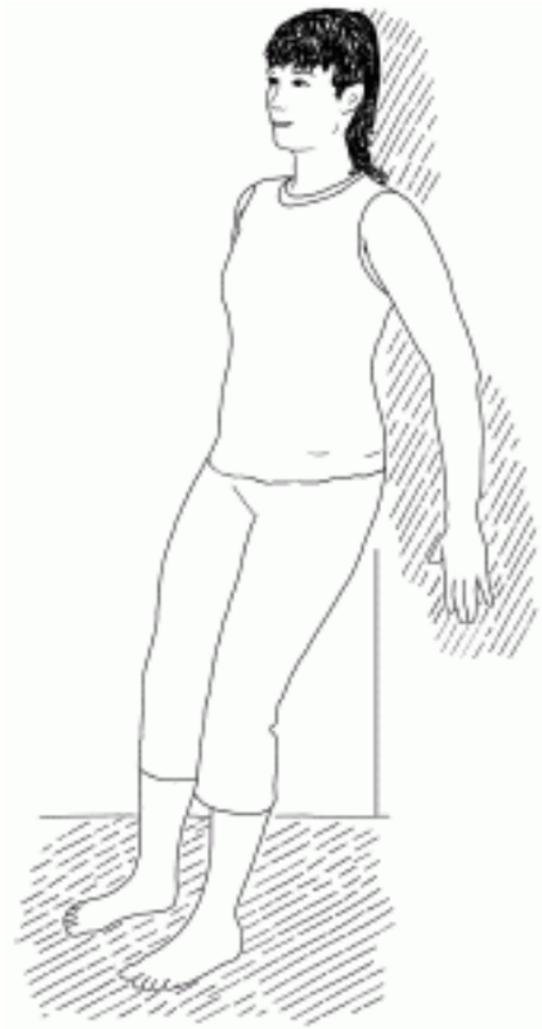


Рис. 7

Выполнение *упражнения 2*

Обопритесь затылком, плечами, руками и спиной о стену

и так же, как в предыдущем упражнении, прижмите к ней поясницу (рис. 7). Зафиксируйте такое положение примерно на 1 минуту, затем полностью расслабьтесь. Повторите упражнение 5 раз.

Упражнения для укрепления мышц груди

Во время беременности молочные железы увеличиваются, и из-за этого мышцы груди ослабляются и становятся менее упругими. После родов и во время кормления малыша грудью это становится еще более заметным. Когда женщина отлучит ребенка от груди, молочная железа уменьшится и мышцы ослабнут. Ваша задача – научиться укреплять мышцы груди еще во время беременности и продолжать эти занятия во время естественного вскармливания. К тому же тренированные мышцы способствуют лактации и кормлению.

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.