

**ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ ВО ВРЕМЯ
БЕРЕМЕННОСТИ. ПОЛЬЗА И УЧЁТ
РИСКОВ РАЗВИТИЯ ОСЛОЖНЕНИЙ.**

Золотарева М.А. 201Ф

В период беременности женский организм меняется. Эти изменения происходят в связи с приспособлением организма к развитию в нем плода, и как к следствию, повышенным нагрузкам. Несоблюдение правил гигиены, питания, переутомления влияют на организм будущей мамы, но помимо этого также несомненное влияние на организм оказывают такие факторы, как окружающая среда. Вследствие все выше перечисленное может привести к осложнениям и нарушениям функций организма. В этом случае физические нагрузки для беременных играют огромную, значимую роль для здоровья беременной женщины.



Физическая активность в 1 триместре беременности.

В первом триместре формируются органы ребёнка и плацента. Беременность в этом триместре еще не стабильна, и повышенные физические нагрузки могут негативно отразиться на ее протекании. Физическая активность возможна только после консультации с лечащим врачом. Благодаря исследованиям, ученые выявили, что те женщины, которые во время беременности были более физически активны, задержка развития у плода и осложнения при родах встречаются гораздо реже.





Врачи расходятся во мнение, когда стоит начинать физические нагрузки, некоторые против нагрузок до 13 недель, и считают 13-15 недель лучшим временем для начала тренировок. Другие же рекомендуют сохранять 70-80% нагрузок, если же активность присутствовала и раньше в жизни будущей матери. В 1 триместре не стоит начинать заниматься каким-либо новым для себя видом спорта. Лучшие занятия для этого периода: ходьба, плавание, выполнение специальных дыхательных упражнений – именно такая нагрузка рекомендована в первом триместре.

Физическая активность во 2 триместре беременности.

С началом второго семестра самочувствие заметно улучшается, такие неприятные симптомы, как токсикоз отступают, и будущая мама чувствует себя гораздо лучше. Этот период является благоприятным для активности.

Стоит начать посещать специальные занятия для беременных, где инструктор внимательно отнесётся к состоянию беременной. Отлично подойдут классы йоги и пилатеса для беременных. Но не стоит забывать и про кардио тренировки: велотренажер, плавание или просто прогулки, прекрасно подойдут для этого. Но с увеличением размеров живота, интенсивность стоит снизить.



Физическая активность в 3 триместре беременности.

В 3 триместре физические нагрузки должны быть умеренными и направленными на подготовку к родам. Фитнес оказывает хорошее влияние на самочувствие. Благодаря ему давление нормализуется, отеки уходят, тем самым предотвращается развитие преэклампсии — одного из самых опасных и частых осложнений последних месяцев. Спорт помогает предотвратить боли в спине, которые часто мучают женщину на последних месяцах беременности. Так же физические нагрузки хотя бы 15-20 минут в день помогают не набрать лишний вес.



Рекомендуемые виды физических нагрузок:

- 1.Плавание.** Этот вид спорта положительно воздействует на мышцы спины, живота и тазового дна, а также укрепляет дыхательную и сердечно-сосудистую системы.
- 2.Ходьба.** Не стоит забывать об этой физической нагрузке. Гулять лучше около часа или двух в день в парке или любом месте со свежим воздухом. Ходьба задействует множество мышц, а также самые главные – тазового дна, которые потом помогут во время родов. Ко всему прочему нахождение на природе отлично помогает справиться со стрессом, выравнивает настроение, а еще прекрасно способствует здоровому крепкому сну.
- 3.Йога или фитнес.** Если женщина увлекалась спортом до беременности, хорошо бы продолжить занятия, но снизить интенсивность.
- 4.Гимнастика Кегеля.** Этот комплекс упражнений можно делать каждый день в неограниченных количествах. Он направлен на определенные мышцы, тренируя которые, женщина значительно облегчит себе роды и быстрее после них восстановится.
- 5.Танцы.** Это те же физические упражнения, только более умеренные и эмоционально насыщенные. Существует множество специальных групп, где под бдительным контролем тренера женщины выполняют только правильные и полезные танцевальные движения.



Принципы, которых нужно придерживаться:

1. Исключить все физические нагрузки, которые задействуют мышцы брюшного пресса.
2. Исключить те упражнения, которые выполняются лежа на спине. Растущая матка в данном положении начинает сдавливать основные сосуды, которые располагаются в области таза. Вследствие этого, может нарушаться приток крови к сердцу, что может сказаться не только на самочувствии беременной женщины, но и ее ребенка.
3. Стоит исключить так же те упражнения, которые направлены на развитие ловкости. Дело в том, что чувство баланса и координации во время беременности нарушается и то, что ранее давалось легко, сейчас может быть выполнимо с трудом. Из-за этого можно причинить вред себе и малышу. Некоторые занятия на баланс все-таки можно оставить в программе. Это статические упражнения на ровной горизонтальной поверхности, чтобы исключить любую вероятность падения.
4. Потенциально опасные виды спорта тоже следует исключить. Такие, как горные лыжи, мотокросс, борьба.

ПОЗЫ, КОТОРЫЕ НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ





Во время беременности спорт безусловно приносит пользу, уменьшает боли в спине, улучшает самочувствие женщины и помогает организму подготовиться к родам. Но если по рекомендации врача физические нагрузки противопоказаны, то стоит последовать его указаниям. Ограничить движения рекомендуют, в тех случаях, когда есть угроза прерывания беременности, если мать испытывает высокое давление, сахарный диабет, у нее больна щитовидная железа, анемия или другие заболевания крови, значительное превышение веса или недобор. Для разрешения определённых упражнений, стоит проконсультироваться с врачом.

Во время беременности вырабатывается гормон релаксин, который вызывает ослабление связок и суставов, тем самым готовя организм к предстоящим родам. Неправильно подобранные упражнения могут навредить здоровью малыша и будущей матери. Поэтому нужно внимательно подходить к выбору упражнений.

Правильно подобранные упражнения улучшают работу сердца, делают тело более гибким, препятствуют набору веса, тем самым помогая подготовиться к родам. Такие занятия, как бег или силовые тренировки хороши для начала беременности, но с увеличением срока лучше снизить нагрузки.





По статистике, те женщины, которые в период беременности занимались спортом, роды проходят легче и быстрее, чем у тех, что не занимались физическими нагрузками. Физическая культура улучшает работу сердца, дыхания, благотворно влияет на нервную систему, так же укрепляет мышцы живота, что играет немаловажную роль. Если беременность протекает с осложнениями - физические нагрузки противопоказаны. Перед началом тренировок необходимо проконсультироваться с доктором.

Источники:

- 1) [СПОРТ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ](#)
- 2) <https://novainfo.ru/article/8104>
- 3) [Физическая культура в период беременности](#)



СПАСИБО
ЗА ВНИМАНИЕ