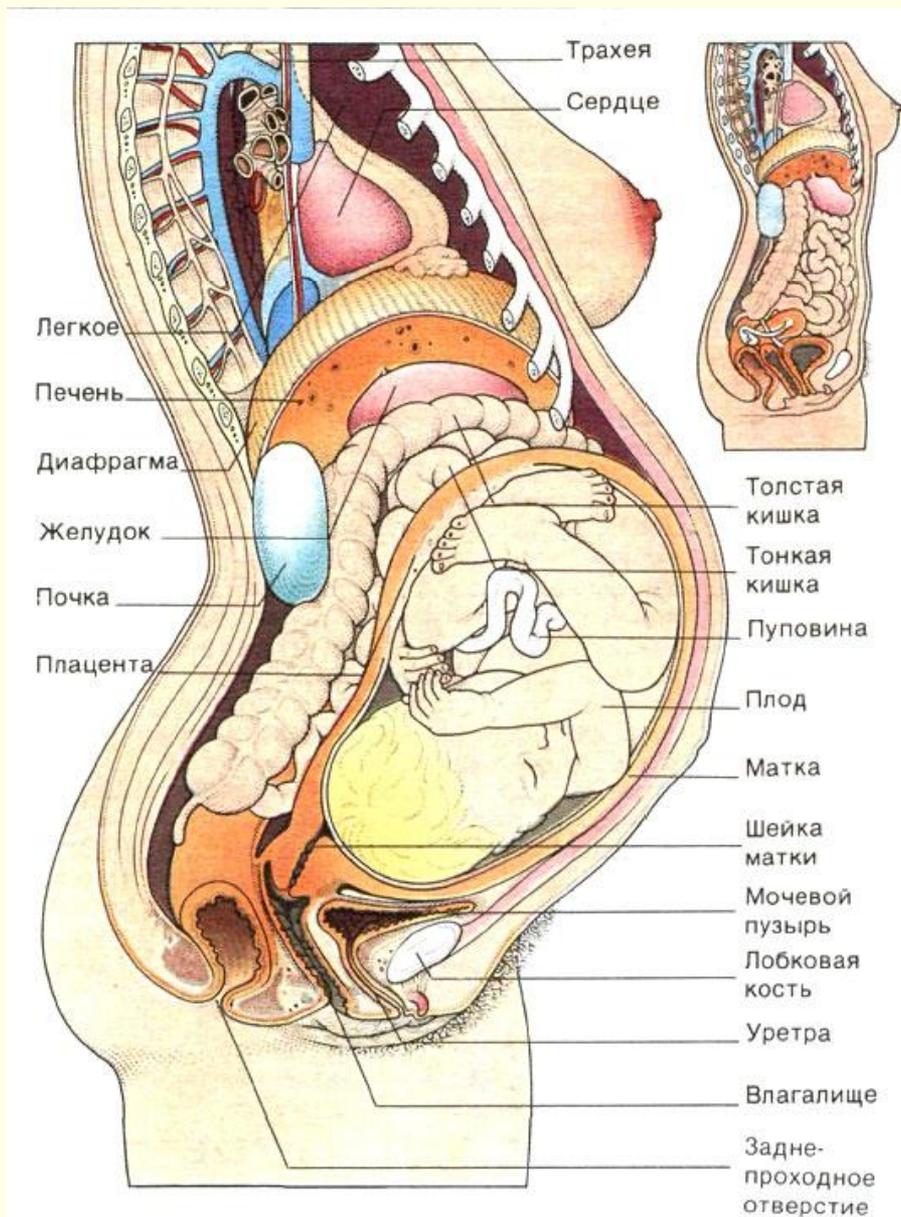


Психофизическая подготовка женщин при нормально протекающей беременности

Выполнила: студентка 4
курса, I мед. факультета
Петрук Н.С.

Изменения в организме женщины



Показания по выполнению физических нагрузок



- При нормальном течении беременности физические упражнения не только не опасны, они даже полезны. Они помогают сбросить лишний вес, сбросить физическое и эмоциональное напряжение, а также подготовить организм женщины к родам.

Аэробика



Йога и беременность



Водная гимнастика для беременных



Основные принципы занятия физкультурой для беременных:

1. Занятия должны быть **регулярными** — минимум 3 раза в неделю по 15-20 минут. Одно-два занятия можно заменить аквааэробикой — занятием в бассейне.
2. Необходимо выбрать для себя систему, состоящую из упражнений, подобранных **индивидуально**: с учетом вашей физической подготовки, особенностей течения и срока беременности и индивидуальных пристрастий.
3. Для достижения максимального эффекта упражнения необходимо выполнять на протяжении длительного времени — желательно **в течение всей беременности** (а также после и во время родов).
4. Нагрузка должна нарастать **постепенно** — это позволяет развить навыки управления собственным телом, координацию движений, умение сохранять равновесие.
5. Во время выполнения комплекса упражнений необходимо постоянно **контролировать** свое самочувствие.

Первый триместр (до конца 13 недели):



Этот период характеризуется сложной перестройкой организма, связанной с произошедшим зачатием. В этом периоде существует опасность прерывания беременности, поэтому важна осторожность в дозировке нагрузки и применении упражнений, повышающих внутрибрюшное давление

Цель занятий



- научить беременную навыкам полного дыхания, произвольному напряжению и расслаблению мышц, обеспечить оптимальные условия для развития плода и связи его с материнским организмом, начать постепенную адаптацию сердечно-сосудистой системы матери к физической нагрузке.

Второй триместр (14-27 неделя):



- В организме начинает функционировать новый орган – плацента. Это время самого большого напряжения сердечно-сосудистой системы. В связи с увеличением размеров матки центр тяжести тела беременной отклоняется кпереди, увеличивается поясничный лордоз, и угол наклона таза. В связи с общим нарастанием веса и некоторым ограничением к концу триместра общей подвижности создаются условия для развития плоскостопия.

Цель занятий

Во втором триместре беременности (14-я—27-я недели) физические упражнения позволяют улучшить кровоснабжение малыша, укрепить мышцы брюшного пресса и тазового дна, а также хорошенько расслабиться.

- **В первом подпериоде** второго триместра (14-я—22-я недели) выполняются те же упражнения, что и в первом триместре, за исключением тех упражнений, которые требуют исходного положения «лежа на животе». Надо с осторожностью относиться и к исходному положению «лежа на спине» (особенно это касается второго полпериода). Многие беременные женщины начиная с 20-й недели испытывают головокружение и легкую дурноту, лежа на спине (синдром полой вены). Стало быть, такого положения надо избегать, и не только во время выполнения гимнастики (если вы все-таки ложитесь на спину, голова должна быть приподнята под углом 30-45 градусов).
- **Во втором подпериоде** (23-я — 27-я недели) только треть всех упражнений выполняется из положения стоя, основное значение приобретает положение «стоя с опорой», «на четвереньках», «сидя», «лежа на боку». Это связано со смещением центра тяжести — вам теперь легче потерять равновесие. И, хотя ребенок защищен оболочками с амниотической жидкостью, лучшая защита — это предупреждение падения!

Третий триместр (28-40 неделя):



- Продолжается рост и развитие плода, быстро увеличиваются размеры живота и вес беременной. Живот напряжен, брюшная стенка растянута, начинает сглаживаться пупок. Диафрагма максимально оттесняется кверху, селезенка и печень прижаты к диафрагме. В это время при проведении занятий и выполнении физических упражнения в исходном положении на правом боку беременная может испытывать затруднение дыхания и некоторое неудобство вследствие давления дна матки на печень. Двигательные возможности ограничены, уменьшается амплитуда движений тазобедренных суставов, несколько уплощаются своды стопы. Экскурсия диафрагмы ограничена максимально.

Цель занятий

- В третьем триместре (28-я — 40-я недели) физические упражнения направлены на увеличение эластичности тазового дна, уменьшение венозного застоя, повышение подвижности суставов, стимуляцию деятельности кишечника. Из исходных положений, кроме вышеупомянутых, исключается «лежа на правом боку», так как увеличенная матка давит на печень. Большинство упражнений выполняется из положения «стоя с опорой», «на четвереньках», «сидя». Амплитуда движений уменьшается, все упражнения выполняются более плавно, спокойно, в комплексе большую часть занимают дыхательные упражнения и упражнения на релаксацию.



Как проходит занятие?

В среднем, любой комплекс упражнений длится 45 – 50 мин. и состоит из трех частей:

1. Вводная часть — динамические дыхательные упражнения, расслабления отдельных мышц.
2. Основная часть — упражнения, укрепляющие большие группы мышц туловища, мышцы тазового дна, увеличивающие подвижность суставов, упражнения на дыхание при напряженном брюшном прессе.
3. Заключительная часть — дыхательные упражнения, релаксация.

Упражнение Кегеля

- Сядьте прямо на жесткий плоский стул. Сожмите мышцы, расположенные между седалищными костями, и втяните их вверх и внутрь. Удерживайте мышцы в таком положении 10 сек. (дыхание не задерживайте), затем медленно расслабьте мышцы, почувствуйте, как они опустились на поверхность стула. Начните с 5 раз, постепенно доведите количество повторов до 10. Выполняйте упражнение два-три раза в день.



- Сокращение и расслабление мышц тазового дна и родовых путей (а именно эти группы мышц участвуют в выполнении упражнения Кегеля) способствует поддержке содержимого брюшной полости, служит профилактике таких состояний, как выпадение матки или мочевого пузыря после родов; расслабляя эти мышцы, вы учитесь тому, как «пропустить» ребенка через родовые пути. Это упражнение можно делать сидя, лежа (см. фото), лежа с приподнятым тазом, на корточках.

Втягивание и сокращение глубоких мышц живота и С-образное выгибание поясничного отдела спины



- Прекрасным вариантом этого упражнения служит упражнение «кошечка». Исходное положение — с опорой на колени и ладони. На вдохе опустить крестец вниз, максимально прогнуть спину в пояснице, голову откинуть назад (см. фото 2). Затем, после выдоха, возвратиться в исходное положение: голову опустить, выгнуть спину, втянуть живот, крестец поднять вверх и вперед (см. фото 3).
- Это упражнение укрепляет мышцы живота, облегчает боль в спине во время беременности и в родах и помогает малышу продвигаться по родовым путям. Его можно выполнять каждый раз, как вы почувствуете боль в спине. Количество повторов — до 10 упражнений за 1 раз.

Упражнения на корточках



- Из положения сидя (на кровати, диване, полу) поставьте одну стопу на пол (колени максимально отведено в сторону); перенесите вес на руки, поставленные вперед и чуть сдвинутые в противоположную от ноги сторону; поставьте на пол и другую стопу. Распределите вес между четырьмя опорными точками, расслабьте мышцы таза. Медленно выпрямите спину, оторвите руки от пола и соедините их перед грудью ладонями вместе (см. фото 4). Чтобы вернуться в исходное положение, повторите все описанные движения в обратном порядке.
- Положение на корточках может оказаться полезным во время родов, но тренироваться надо уже во время беременности. Выполнение упражнений на корточках позволит вам укрепить верхнюю часть бедер и научиться раскрывать родовые пути. Если у вас **болят коленные или другие суставы**, то эти упражнения **делать не надо**.

Упражнения для стоп



- Для профилактики плоскостопия нужно выполнять упражнения, укрепляющие мышцы свода стопы. Например, катать стопой мячик (см. фото 5), палочку, поднимать пальцами стопы с пола мелкие предметы, носовой платок, выполнять вращения стопы в голеностопном суставе.
- Во время беременности свод стопы испытывает дополнительную нагрузку в связи с тем, что возрастает ваш вес и изменяется привычное положение центра тяжести. Частым следствием этих изменений является развитие плоскостопия.

Упражнения для груди



- Одно из возможных упражнений: соедините ладони на уровне груди (дыхание не задерживать), с силой надавите ладонями друг на друга, досчитайте до пяти, после этого расслабьтесь (см. фото 6). Это упражнение можно выполнять до 100 раз в день (разумеется, количество повторов нужно наращивать постепенно).
- Они помогают укрепить грудные мышцы, поддерживающие молочные железы, масса которых во время беременности существенно увеличивается.



- В каждый комплекс обязательно должны входить дыхательные упражнения и упражнения на релаксацию (см. фото 7)

Противопоказания при физических упражнениях



1. Острые лихорадочные состояния и инфекционные заболевания;
2. Гнойные процессы;
3. Декомпенсированные состояния при заболеваниях сердечно-сосудистой системы;
4. Прогрессирующие и декомпенсированные формы туберкулезного процесса;
5. Выраженные токсикозы беременных (неукротимая рвота, отеки, нефропатия, преэклампсия);
6. Маточные кровотечения во время беременности;
7. Предлежание плаценты;
8. Многоводие;
9. Привычная невынашиваемость;
10. Угроза прерывания беременности.

Следует ограничить нагрузку и с особым вниманием отнестись к выбору упражнений, при:



- заболеваниях сердечно-сосудистой системы;
- повышенном или пониженном кровяное давление;
- очень низком весе или ожирении;
- заболеваниях мышц и/или суставов;
- преждевременные роды, имевших место ранее;
- двойне (тройне и т.д.);
- истмико-цервикальная недостаточность (состояние шейки матки, не позволяющее ей справиться с нагрузкой, которую несет плод);
- положении плаценты, не соответствующей норме (низко расположена, предлежание и т.п.) или других факторах, обуславливающих угрозу невынашивания беременности.

Упражнения, которые запрещены, во время беременности



- ходьба (свыше 3 км в день);
- катание на лошадях;
- водные лыжи;
- ныряние в бассейне и прыжки в воду;
- подводное плавание (кислородный аппарат может вызвать нарушение кровообращения, декомпрессионную болезнь, которая является угрозой для плода);
- бег на скорость;
- катание на горных лыжах (очень опасна угроза падения);
- катание на беговых лыжах на высоте свыше 3000 м над уровнем моря;
- езда на велосипеде по поверхности, которая представляет собой большой риск падения;
- групповые игры (например, футбол), что несет опасность травмы;
- упражнения, основанные на растяжении мышц живота (например, приседания);
- упражнения, угрожающие попаданию воздуха во влагалище ("велосипед", стояние на руках, упражнение с подтягиванием колен к грудной клетке);
- растяжение мышц на внутренней стороне бедер (при сидении стопы соединены, колени поджаты и отклонены набок, наклон вперед);
- упражнения с углубленным изгибом позвоночника (наклон назад), а также другие, требующие значительного изгиба и выпрямления суставов.

Нужно немедленно прекратить выполнение упражнений, если:



- закружилась или заболела голова;
- окружающие предметы вдруг стали нечетко видны;
- появилась одышка;
- начались интенсивные сокращения матки (незначительные сокращения представляют собой нормальную реакцию на физическую нагрузку);
- при ощущении сильного сердцебиения (обычно частота пульса у беременной женщины в состоянии покоя составляет до 100 уд./мин., при физической нагрузке пульс может учащаться до 140 уд./мин.).



- Бандаж отнюдь не служит альтернативой укреплению мышц во время беременности! Не забывайте о пользе лечебной физкультуры!

Спасибо за
внимание!

PHOTO: LENNART NILSSON

