

ПАМЯТКА

Физическая нагрузка во время беременности

SMART 
РОДИТЕЛЬСТВО

 МАРС

StatusPraesens
profimedia

Умным родителям — умных и здоровых детей!

Будущие мамы нередко ограничивают **ежедневную физическую нагрузку** из-за страха «навредить» ребёнку и ухудшить течение беременности. Например, выполняют минимум домашних дел или вовсе ими не занимаются, пользуются только автомобилем, чтобы посетить женскую консультацию, поликлинику или магазин, **почти не ходят пешком** и считают, что выполнять **любые упражнения** — опасно.

Однако беременность сама по себе не служит противопоказанием для выполнения упражнений. Напротив, адекватная физическая нагрузка важна: это прекрасный способ профилактики метаболических нарушений во время беременности. У физически активных женщин роды протекают **легче и быстрее**, поэтому тренировки могут стать ещё и отличной подготовкой к такому важному событию.

1. Чем полезны физические упражнения во время беременности?

Адекватная физическая нагрузка во время беременности помогает:

- предупредить чрезмерный набор массы тела;
- улучшить самочувствие, настроение и сон;
- профилактировать гестационный сахарный диабет;
- снизить риск артериальной гипертензии.

Упражнения должны быть лёгкой или средней интенсивности, а выполнять их следует ежедневно. Такой режим не причинит вреда будущему ребёнку и не вызовет осложнений.

2. Достаточная физическая нагрузка – что это значит?

Для поддержания тонуса, хорошего самочувствия и укрепления здоровья необходимо заниматься **не менее 30 мин в день** вплоть до родов. Выполняйте упражнения, делайте зарядку, совершайте пешие прогулки, плавайте – любая нагрузка пойдёт на пользу вам и вашему будущему малышу.

3. Основные правила выполнения упражнений во время беременности

Если вы не привыкли к регулярной физической нагрузке, то продолжительность тренировок следует **увеличивать постепенно**. Можно начать с 10 мин в день, а дальше при хорошей переносимости прибавлять по 5 мин ежедневно.

Плавное увеличение продолжительности физической нагрузки **не должно** вызывать выраженный дискомфорт. Если чувствуете, что, например, 15-минутная тренировка сильно тяжела по сравнению с 10-минутной, – остановитесь на том интервале, который **комфортен**, и придерживайтесь его несколько дней. Таким образом вы закрепите результат и адаптируетесь. Затем вновь попытайтесь нарастить время тренировки.

Если во время или после тренировки у вас появились **любые жалобы** или что-то вызывает опасение, обратитесь к **специалисту** для выявления причины недомогания и его коррекции.

Не нужно выполнять упражнения при плохом самочувствии. Откажитесь также от них в жару и во время дождя. Если чувствуете жажду, обязательно сразу пейте воду, не дожидаясь полного завершения тренировки. Одежда должна быть комфортной и **не сковывающей движений**. Когда занимаетесь физическими упражнениями, **дышите равномерно** и **не задерживайте дыхание**.



Следите за изменениями массы тела, питайтесь **правильно и сбалансированно**. Вводите в рацион продукты, богатые белками (мясо, рыбу, яйца, бобовые), медленными углеводами (крупы, зерновой хлеб, овощи) и полезными жирами (растительные масла, молочные продукты), а также витаминами и микроэлементами.

Подробнее о сбалансированном рационе можно узнать из памятки «**Питание беременных**».

Рацион не всегда может обеспечить достаточного поступления необходимых микроэлементов. Узнайте у врача о **дополнительном приёме витаминно-минеральных препаратов** или специализированных пищевых продуктов для беременных, содержащих железо и фолиевую кислоту.

4. Есть ли ограничения по виду физических занятий для беременных?

Для беременных **наиболее подходят**:

- ходьба умеренной интенсивности;
- занятия на велотренажёре;
- плавание и/или водные упражнения;
- различные аэробные упражнения в положении сидя (стретчинг, йога и др.).

Следует отказаться от травмоопасных видов спорта или упражнений с сильными отягочениями. Бокс, конный спорт, дайвинг и езду на лыжах необходимо отложить – ими можно

заниматься вне беременности. Силовые упражнения лёгкой и умеренной интенсивности допустимо выполнять только с квалифицированным инструктором. Из-за риска возможного падения с велосипеда лучше заменить его на **велотренажёр**.

Пользу приносят **ежедневные неинтенсивные упражнения**. Выполнение от случая к случаю, а также **редкие и «ударные» тренировки** – **большой стресс** для организма будущей мамы!

5. Можно ли уменьшить боль в пояснице при помощи упражнений?

Многие будущие мамы испытывают тянущие **боли в нижней части спины**. Это связано с ростом плода и постепенным **перераспределением нагрузки** на позвоночник: при ходьбе приходится отклонять верхнюю часть тела назад и прогибаться в пояснице. В итоге мышцы постоянно напряжены, что и вызывает неприятные болевые ощущения. Если боль в спине **нестерпимая** или **сохраняется длительно**, нужно **проконсультироваться с врачом**, чтобы исключить угрожающее здоровью и беременности нарушение.

При **невыраженной боли** в пояснице можно выполнять физические упражнения, а наиболее подходит в этой ситуации – аквааэробика. Акупунктура, мануальная терапия, использование ортопедических бандажей и подушек для сна, приобретённых в специализированных магазинах, также **помогут улучшить самочувствие** и уменьшить напряжение в мышцах спины.

ТОП-5 упражнений для беременных, которые помогут улучшить самочувствие

Стретчинг

Комплекс **безопасных упражнений** на растяжку оказывает **благоприятное действие на организм** будущей матери, помогая облегчить состояние при скованности движений, болях в суставах и мышцах. Растяжка способствует улучшению эластичности мышц, укреплению сосудов и поддержке работы сердца.

Техника выполнения

- Поставьте ноги на ширине плеч и наклонитесь вперёд, сгибая спину, после чего вернитесь к исходному положению.
- Опираясь чуть согнутыми руками на дверной косяк, поворачивайте туловище в разные стороны.
- Упираясь руками в дверной проём, делайте неглубокие выпады сначала одной, а потом другой ногой.
- Сидя на полу и расставив ноги в стороны, тянитесь телом сначала к одной, а потом к другой ступне.

Стретчинг во время беременности необходимо выполнять с осторожностью, исключив глубокие наклоны, повороты и активные приседания, резкие движения, прыжки и махи.

Дыхательные техники

Специальные **дыхательные техники** помогут поддержать тонус, улучшить кровообращение и работу внутренних органов, снизить проявления токсикоза, позволят расслабиться и устранить тревожность. Ими можно заниматься ежедневно в течение 15 мин.

Техника выполнения

- Сядьте в удобное положение и сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов.
- Вдохните и задержите дыхание на несколько секунд, повторите несколько раз.

Коленно-локтевое упражнение

Коленно-локтевая позиция улучшает кровообращение в области малого таза, способствует расслаблению и при этом укреплению мышц и связок, поддерживает организм в тонусе и готовит его к предстоящим родам. Упражнение практически не имеет противопоказаний, главное, чтобы вам было удобно и комфортно. Время выполнения – от 5 до 30 мин.

Техника выполнения

- Поставьте колени на пол, расставьте ноги на ширину плеч, после этого перенесите вес тела на руки, спину держите ровно, голову немного наклоните. Зафиксируйте это положение на несколько минут.

Эта поза должна быть **статичной** – упражнение не предполагает движения в процессе выполнения. Основная его цель – снять напряжение с поясницы и позвоночника.

Подъём ног

Подъём ног позволит улучшить кровообращение в нижних конечностях, уменьшить отёки и снизить риск хронической венозной недостаточности. Такую «разгрузку» можно устраивать несколько раз в день.

Не стоит слишком высоко поднимать ноги и держать их в таком положении долго. Достаточно **прилечь на 15 мин** и расположить их чуть выше головы, например, **закинуть на подлокотник дивана или на валик из одеяла.**

Техника выполнения

- Лягте на коврик на бок, голову положите на руку. Аккуратно поднимайте ногу вверх и тяните носок на себя. Повторите с другой ногой.
- Лягте на спину, согните ноги в коленях и разводите их в стороны.
- В положении лёжа вытягивайте вверх сначала одну, а потом другую ногу.

Выполнять дыхательные практики необходимо в хорошо проветренном помещении с комфортной температурой воздуха и **через 3–4 ч после еды.**

«Бабочка»

«Бабочка» полезна для улучшения кровотока в области малого таза, растяжки мышц бёдер и ног.

Техника выполнения

- Сядьте на коврик, выпрямите спину и вытяните ноги вперёд. Затем согните их в коленях так, чтобы пятки оказались возле таза. Соедините пятки и осторожно опустите колени к полу.

Не давите сильно локтями на колени, чтобы они коснулись пола. **Делайте растяжку постепенно.**

Индивидуальные рекомендации



MARC

МЕЖДИСЦИПЛИНАРНАЯ
АССОЦИАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ
РЕПРОДУКТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ

MARC — Междисциплинарная ассоциация специалистов репродуктивной медицины. Организация существует с 2013 года, объединяет ведущих специалистов страны в области акушерства и гинекологии, репродуктологии, неонатологии и ряда смежных специальностей. Чтобы вступить в ассоциацию, нужно заручиться рекомендацией двух действующих членов MARC, а это непросто, поэтому у нас всего около 1000 членов — «лучших из лучших» в своих областях медицины. Президент MARC — засл. деятель науки РФ, член-корр. Российской академии наук, проф. Виктор Евсеевич Радзинский.