



ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ

Известно, что у **физически активных** женщин роды протекают **легче и быстрее**, поэтому тренировки могут стать **отличной подготовкой** к такому важному периоду.

Однако часто будущие мамы **самостоятельно ограничивают** ежедневную двигательную активность из-за **боли в пояснице**, страха «навредить» ребёнку и ухудшить течение беременности. Не стоит этого бояться! Беременность сама по себе не служит противопоказанием для выполнения упражнений. Напротив, адекватная физическая нагрузка — **прекрасный способ профилактики** чрезмерного набора массы тела, метаболических нарушений, гестационного сахарного диабета и других **осложнений**.

Чем полезна физическая активность во время беременности?

Умеренная и регулярная физическая активность улучшает самочувствие и приносит **значимую пользу здоровью**, не причиняя вреда будущему ребёнку и не вызывая осложнений беременности.

Физическая активность во время беременности помогает:

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



Достаточная физическая активность — что это значит?



Для поддержания тонуса, укрепления здоровья и хорошего самочувствия необходимо тратить на физическую активность **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.

Основные правила по режиму двигательной активности во время беременности

- Если вы не привыкли к регулярной физической активности, то продолжительность нагрузок следует **увеличивать постепенно**.

! Важно: упражнения необходимо **выполнять регулярно**.



- Во время тренировок носите **комфортную, не сковывающую движения** одежду и незамедлительно **пейте воду**, если почувствуете жажду.
- Откажитесь от активности в жару, при сильной влажности воздуха, при повышенной температуре тела. Физическая нагрузка **не должна быть интенсивной**.
- Дышите равномерно и не задерживайте дыхание (в некоторых учреждениях, где женщин готовят к родам, используют техники задержки дыхания, но только **под присмотром инструктора**).



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

- Следите за изменениями массы тела, регулярно взвешивайтесь и питайтесь **правильно и сбалансированно**. Вводите в рацион продукты, богатые белками, медленными углеводами и полезными жирами, а также витаминами и микроэлементами.



! Даже разнообразный рацион не всегда может обеспечить достаточное поступление необходимых для успешного вынашивания беременности микронутриентов. Узнайте у врача о **дополнительном приёме витаминно-минеральных препаратов**, БАД или специализированных пищевых продуктов для беременных, содержащих железо и фолиевую кислоту.

Какой вид физической активности предпочтителен?



Ходьба умеренной интенсивности



Занятия на велотренажёре



Силовые упражнения лёгкой или умеренной интенсивности



Различные аэробные упражнения в положении сидя (стретчинг, йога и др.)



Плавание и/или водные упражнения

! Занимайтесь **регулярно** — ежедневно по полчаса. Выполнение упражнений от случая к случаю или редкие, но «ударные» тренировки — большой стресс для организма будущей мамы!

ТОП-5 упражнений для беременных, которые помогут улучшить самочувствие

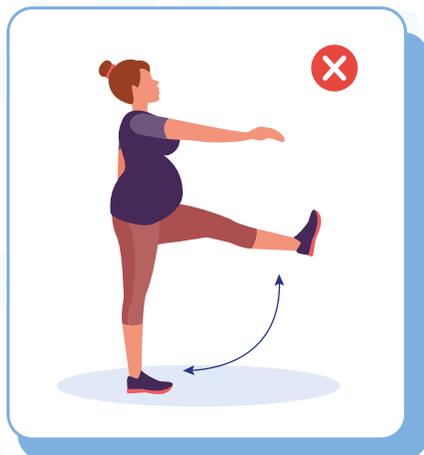
СТРЕЙЧИНГ

Комплекс безопасных упражнений на растяжку оказывает **благоприятное действие на организм** будущей матери, помогая облегчить состояние при скованности движений, «зажимах», 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.



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

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНИКИ

Во время беременности повышается потребность организма будущей мамы и плода **в кислороде**, поэтому важно **правильно дышать**, используя специальные дыхательные техники. Они помогут поддержать тонус, улучшить кровообращение и работу внутренних органов, снизить проявления токсикоза, позволят расслабиться и устранить тревожность.



Техника выполнения.

- Сядьте в удобное положение и сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов.
- Вдохните и задержите дыхание, повторите несколько раз.
- Дыхательными тренировками можно заниматься ежедневно в течение 15 мин.



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

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 организм 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 напряжения с поясницы и позвоночника и уменьшить сдавливание тканей и органов.

ПОДЪЁМ НОГ

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



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.



Для разгрузки ног не стоит слишком высоко их поднимать — достаточно прилечь на 15 мин, расположив их чуть выше головы, например, закинув на подлокотник дивана или на валик из одеяла.

«БАБОЧКА»

Сядьте на пол, стопы прижмите друг к другу, обхватите их ладонями. Локтями слегка нажимайте на бёдра с внутренней стороны, делайте лёгкие пружинистые движения, стараясь опустить колени ближе к полу. «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.
- Подогните ноги под себя, что-бы пятки оказались возле таза, соедините пятки.
- Осторожно опустите колени к полу.

! Не давите на колени, чтобы они коснулись пола, делайте растяжку **постепенно**.

Помогут ли тренировки уменьшить боль в пояснице?

Нагрузка на мышцы позвоночника

Усиление прогиба в пояснице

Наклон таза вперёд

Нагрузка на крестцово-подвздошные связки



Многие будущие мамы испытывают тянущие **боли в нижней части спины**. Их появление связано с ростом плода и **перераспределением нагрузки** на позвоночник: женщине при ходьбе приходится отклонять верхнюю часть тела назад и прогнуться в пояснице. В итоге позвоночник меняет своё положение, а мышцы постоянно напряжены, что и вызывает неприятные болевые ощущения.

! Иногда болевой синдром в пояснице может быть явным признаком патологического состояния. Если боль нестерпимая или сохраняется длительно, стоит проконсультироваться с врачом, чтобы исключить угрожающее здоровью и беременности на рушение.

Как можно уменьшить выраженность боли в пояснице?

Выполнение рекомендаций врача и некоторые несложные мероприятия помогут улучшить самочувствие и уменьшить боль в спине.



Физические упражнения



Акупунктура



Мануальная терапия



Использование ортопедических бандажей и подушек для сна

Материал подготовлен на основании следующих источников

1. DiPietro L., Evenson K.R., Bloodgood B. et al. Benefits of physical activity during pregnancy and postpartum: an umbrella review // Med. Sci. Sports Exerc. 2019. Vol. 51. №6. P. 1292–1302. [PMID: 31095086]
2. Rodríguez-Blanque R. et al. Physical activity during pregnancy and its influence on delivery time: a randomized clinical trial // PeerJ. 2019. Vol. 7. P. e6370. [PMID: 30775175]
3. ACOG committee opinion No. 650: physical activity and exercise during pregnancy and the postpartum period // Obstet Gynecol 2015. Vol. 126. №6. P. e135–142. [PMID: 26595585]
4. Епифанов В.А. Медицинская реабилитация в акушерстве и гинекологии / Епифанов В.А., Корчажкина Н.Б. и др. Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2019. — 504 с.
5. Barakat R., Franco E., Perales M. et al. Exercise during pregnancy is associated with a shorter duration of labor. A randomized clinical trial // Eur. J. Obstet. Gynecol. Reprod. Biol. 2018. Vol. 224. P. 33–40. [PMID: 29529475]
6. Barakat R. An exercise program throughout pregnancy: Barakat model // Birth Defects Res. 2021. Vol. 113. №3. P. 218–226. [PMID: 32613735]
7. Рагимов К.А., Охрименко Д.А., Пономарев В.А. Лечебная физкультура в акушерстве и гинекологии // Актуальная медицина. 2018. С. 182–186.

