

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ И ПОСЛЕ РОДОВ

Физическая активность во время беременности

- улучшает общее физическое состояние.
- помогает справиться с изменениями, вызванными подготовкой организма к родам.
- способствует скорейшему восстановлению в послеродовой период.
- оказывает благоприятное эмоциональное воздействие.
- уменьшает риск появления мышечного дискомфорта, отечности конечностей, варикозного расширения вен, геморроя и лишнего веса.

При нормальном протекании беременности нет необходимости ограничивать интенсивность и частоту физических упражнений.

Для развития выносливости необходимо

- двигаться хотя бы 2,5 ч один раз в неделю с несколько повышенной интенсивностью.
- заниматься физической активностью не менее трех раз в неделю.
- сочетать бытовые дела с физической нагрузкой, например, ходить пешком в магазин, подниматься по лестнице, принимать активное участие в играх детей и т.п.
- выполнять 10-минутные интенсивные физические упражнения таким образом, чтобы за неделю их суммарная продолжительность составляла не менее 2,5 ч.

Женщинам, регулярно занимающимся физической активностью, следует

- двигаться хотя бы 1 ч 15 мин один раз в неделю с заметно повышенной интенсивностью.
- заниматься физической активностью не менее трех раз в неделю.

Советуем также: выполнять упражнения на мышечную выносливость и гибкость два раза в неделю. В максимальной мере этому способствуют занятия в тренажерном зале, гимнастика и упражнения на растягивание, которые можно выполнять как дома, так и в фитнес-клубах.

Не забудьте о достаточном потреблении воды – оно активизирует обмен веществ и потоотделение.

Если вы не занимались физическими упражнениями до беременности, то следует

- приступать к ним постепенно, начиная, например, с 15-минутной прогулки раз в неделю.
- постепенно увеличивать длительность и частоту нагрузки.
- ориентироваться на такой уровень нагрузки, при котором вы можете говорить, не задыхаясь.
- остановить свой выбор на ходьбе, ходьбе с палками, лыжах, плавании, гимнастике, занятиях в тренажерном зале и велоспорте.

Если вы постоянно занимались физическими упражнениями, то

- продолжайте по-прежнему заниматься ими, учитывая, однако, изменения в своем самочувствии в разные периоды беременности.

Следует избегать:

- физических упражнений, повышающих риск ударов, падения или слишком резких движений. По этой причине беременной женщине нельзя заниматься спортивной борьбой, хоккеем, играми с мячом, а также скаковой ездой, горными лыжами, подводным плаванием.
- выполнения упражнений в положении лежа на животе.
- выполнения упражнений в положении лежа на спине начиная с 16-ой недели беременности.

Необходимо немедленно прекратить физические занятия при следующих симптомах:

- появление кровотечения из половых органов
- сильные и болезненные схватки
- возможное выделение околоплодных вод
- головная боль

- головокружение
- удушье или слишком учащенное дыхание
- боль в груди
- сильное переутомление или чувство полного бессилия
- боль или отечность ног (возможный тромбофлебит).

Необходимо проконсультироваться с врачом при появлении и других настораживающих симптомах во время беременности.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ПОСЛЕ РОДОВ

- улучшает общее самочувствие.
- нормализует вес тела.
- помогает предотвратить появление послеродовой депрессии.

Физическая активность и кормление грудью

- Во время физических занятий необходимо пить достаточное количество жидкости.
- Разумная физическая нагрузка не влияет на количество и качество молока, так же как и на способность женщины к вскармливанию ребенка грудью.
- Лучше покормить ребенка до тренировки, поскольку это освободит грудь от тяжести молока и сделает физические занятия более приятными.

Когда можно возобновить физические занятия?

- К физической активности стоит приступить сразу же, как только позволит ваше самочувствие.
- В случае возможных сомнений стоит проконсультироваться у медсестры или врача.

Для женщин, нормально перенесших беременность и роды, нет ограничений на занятия физическими упражнениями.

Для развития выносливости необходимо

- двигаться хотя бы 2,5 часа один раз в неделю с несколько повышенной интенсивностью.
- заниматься физической активностью не менее трех раз в неделю.
- сочетать бытовые дела с физической нагрузкой, например, ходить пешком в магазин, подниматься по лестнице, принимать активное участие в играх детей и т.п.
- выполнять 10-минутные интенсивные физические упражнения таким образом, чтобы за неделю их суммарная продолжительность составляла не менее 2,5 ч.

Женщинам, регулярно занимающимся физической активностью, следует

- двигаться хотя бы 1 ч 15 мин один раз в неделю с заметно повышенной интенсивностью.
- заниматься физической активностью не менее трех раз в неделю.

Советуем также: выполнять упражнения на мышечную выносливость и гибкость два раза в неделю. В максимальной мере этому способствуют занятия в тренажерном зале, гимнастика и упражнения на растягивание, которые можно выполнять как дома, так и в фитнес-клубах.

Помните следующие рекомендации!

- Регулируйте интенсивность физических занятий в соответствии со своим самочувствием.
- Выбирайте привычные вам виды физической активности.
- Избегайте прыжков и резких движений.
- Начните выполнять упражнения по укреплению мышц тазового дна сразу же в роддоме. Необходимые инструкции вы можете получить в женской консультации.

Дополнительную информацию по данным вопросам вы можете получить

в вашей коммуне _____

2009 г.

Источник: Научно-исследовательский институт проблем укрепления здоровья (УКК), Финляндия, «Физическая активность во время беременности и после родов».

Переводы: Служба здравоохранения и социального обеспечения г. Турку, отдел по вопросам укрепления здоровья