

ДОРОГИЕ БУДУЩИЕ МАМЫ!

Беременность — особое и прекрасное время в жизни каждой женщины. Это огромный дар, которым будущая мама должна гордиться. Если вы хотите провести столь неповторимый период своей жизни насыщенно и интересно, желательнее всего подготовиться к нему заранее: спланировать время зачатия, подкорректировать свою диету, заблаговременно начать принимать витамины и повышать физическую активность, чтобы ваше тело было готово к переменам.

Беременность предъявляет организму женщины большие претензии и требует от нее индивидуальности, опыта, внутренней силы. Вы легко справитесь со всем этим, если будете вести правильный активный образ жизни.

Будущая мама должна избегать слишком большой физической нагрузки и душевных стрессов, ее новый стиль жизни должен соответствовать состоянию. Часто случается, что беременная женщина не знает, к какому виду спорта лучше обратиться, чтобы получить от занятий максимум пользы и удовольствия и не навредить малышу. Помните, беременность — не время для совершенствования фигуры, и занятия должны быть направлены не на покорение спортивных высот!

Психика женщины тоже терпит перемены, в том числе и под влиянием разного рода информации, зачастую, к сожалению, неверной.

Вслед за общемировой тенденцией отношения к беременности и родам изменилось и отношение российских врачей и акушеров, повысился общий уровень дородовой подготовки. Поэтому эта книга очень актуальна в настоящее время.



I ТРИМЕСТР

Первый триместр — это период между зачатием и 13 неделях беременности. Как правило, признаки беременности появляются у женщины в течение первых шести недель. Кроме отсутствия менструации, это могут быть отсутствие аппетита или, наоборот, повышенная тяга к определенным продуктам, чувствительность к запахам, усталость, утренняя тошнота, изжога, запор, чувствительность или даже болезненность в груди, переменчивое настроение. Однако некоторые женщины не сталкиваются с такими проблемами и поэтому не считают нужным менять свой образ жизни.

- ! ⇒ Будущие мамы, даже те, которые не испытывают подобных проблем во время беременности, должны избегать больших физических нагрузок, прыжков, ударов и рывков.
- ⇒ Особенно осторожно следует вести себя во время даты предполагаемой менструации!

Умеренная физическая нагрузка очень полезна будущей маме. Она позволяет ей чувствовать себя активной и бодрой, способствует нормализации артериального давления, увеличивает насыщенность крови кислородом и улучшает кровоснабжение плаценты. Помимо этого, правильно организованные и подобранные индивидуально тренировки помогут беременной поддерживать хорошую физическую форму, контролировать вес, устранить боли в спине, бороться с бессонницей, улучшить психологическое состояние и сохранить привлекательность.

Женщины, которые до беременности вели активный образ жизни: занимались в тренажерном зале, посещали бассейн и т. д., после консультации с врачом могут продолжать свои занятия с условием, что интенсивность физических нагрузок будет снижена в несколько раз.



Не следует во время беременности начинать осваивать то, чем раньше вы никогда не занимались, за исключением специальной гимнастики для беременных и плавания, проводимых под наблюдением опытного специалиста — инструктора для беременных.

Посоветуйтесь с врачом, наблюдающим вашу беременность, прежде чем приступить к занятиям, о целесообразности тренировок, а также их объеме и интенсивности.

При отсутствии противопоказаний заниматься спортом можно 3—4 раза в неделю, но даже при меньшей интенсивности тренировок следует строго соблюдать их режим. Единичные упражнения являются стрессом для организма будущей мамы и ее малыша.

Важно, в какой одежде вы тренируетесь. Предпочтение отдавайте одежде из натуральных тканей, хорошо пропускающих воздух и не позволяющих организму перегреваться. Одежда должна быть свободной и не стеснять ваших движений. Позаботьтесь также о том, чтобы обувь была удобной.

Препятствия к занятиям спортом

При некоторых проблемах, связанных с началом беременности, придется свести к минимуму даже те упражнения, которые вполне подходят для беременных.

Утренняя тошнота, рвота

Обычно говорят об *утренней* тошноте, потому что чаще всего она появляется в утреннее время, после пробуждения. Однако это недомогание может появиться в любое время дня, а иногда даже ночью. Конечно, такая проблема может существенно скорректировать планы женщины и отобрать у нее волю и энергию к спортивным занятиям.

Как будущей маме справиться с этой проблемой.

- ⇒ Правильно питайтесь, старайтесь употреблять в пищу продукты с достаточным количеством витаминов, минералов и белков.
- ⇒ Чтобы избежать обезвоживания, пейте 2—3 литра жидкости в сутки. Вам может стать легче, если вы выпьете немного холодной воды.
- ⇒ Утреннюю тошноту и рвоту после еды хорошо снимают: прохладная вода с добавлением грейпфрутового или лимонного сока; сироп шиповника, отвар мяты или Melissa, который надо пить натошак, маленькими глотками.



- ⇒ Ешьте небольшими порциями, 5—6 раз в день.
- ⇒ Не ложитесь спать на голодный желудок. Наоборот, вечером перед сном следует съесть что-нибудь, чтобы за ночь не упал уровень сахара в крови.
- ⇒ Заранее положите что-нибудь съедобное, например, печенье рядом с кроватью, чтобы съесть утром. Вставайте только через 10—15 минут после этого.



Перед сном нанесите 1 каплю эфирного **масла перечной мяты** на носовой платок и положите рядом с подушкой. Пары мяты помогут сохранить желудок в спокойном состоянии и предупредят утреннюю тошноту.



- ⇒ Занимайтесь гимнастикой только в то время дня, когда вы чувствуете себя хорошо и упражнения вам приятны (конечно, вы должны понимать, не можете вы или не хотите делать эти упражнения).
- ⇒ Делайте гимнастику не раньше чем через 30—60 минут после еды.

! Если у будущей мамы появляются серьезные проблемы с приемом пищи, выраженная потеря веса, обезвоживание, она должна срочно обратиться к врачу и отложить занятия гимнастикой на более поздние сроки беременности!

- ⇒ Больше отдыхайте, старайтесь чаще находиться на свежем воздухе.
- ⇒ Избегайте стрессов!

Как правило, у большинства женщин к 12—13 неделям тошнота и рвота прекращаются, и после 16 недель состояние полностью нормализуется.

Усталость, бессонница, страх

Усталость и проблемы со сном оказываются неожиданностью для многих будущих мам. Только что они были полны сил и энергии и вдруг чувствуют себя уставшими и сонными. У многих женщин, наоборот, возникают проблемы с засыпанием, или они просыпаются слишком рано и не могут снова уснуть. Как ни покажется это странным, но при таких симптомах гимнастика будет верным



способом решения проблем. Подходящие упражнения помогают организму эффективно функционировать, физическое и психическое состояния обычно улучшаются, и ночной сон нормализуется.

Что делать в этом случае.

- ⇒ Избегайте стимуляторов, таких, как кофеин. Осторожней с напитками типа кока-колы!
- ⇒ Не перенапрягайтесь и не взваливайте на себя всю домашнюю работу.
- ⇒ Старайтесь не спать в течение дня.
- ⇒ Делайте гимнастику днем, а не перед сном, иначе ваш организм перевозбудится и не сможет расслабиться.
- ⇒ Вечером примите душ и выпейте стакан теплого молока с медом.

Правильная осанка

Большинство людей даже не задумываются о своей осанке. Они ходят, стоят, сидят и лежат так, как научились этому в детстве, зачастую с множеством ошибок и вредных привычек (горбятся, сутулятся и т. п.)

Во время беременности правильная осанка намного важнее, чем в любое другое время. Это объясняется дополнительной нагрузкой на позвоночник, вызванной гормональными изменениями и весом растущего малыша. Живот тянет вас вперед, поэтому для равновесия вы отклоняетесь назад и выгибаете спину. Старайтесь не делать этого: так вы напрягаете мышцы и провоцируете боль в спине. Если вы будете следить за тем, чтобы правильно стоять, сидеть, ходить и поднимать тяжести, вам удастся не допустить появления боли.

- ⇒ При ходьбе ставьте ступни параллельно — если вы выворачиваете их носками наружу и «переваливаетесь», у вас могут возникнуть боли в крестцово-подвздошном сочленении (задняя часть таза), что спровоцирует боли в ягодицах, нижнем отделе позвоночника и тазобедренных суставах.
- ⇒ Отдавайте предпочтение обуви на низком каблуке, так как на высоких трудно удерживать равновесие.
- ⇒ Не носите тяжелую сумку на одном плече.

! Если у вас сильно болит спина, не терпите. Обратитесь за помощью к врачу.



СОДЕРЖАНИЕ

I ТРИМЕСТР	4
Препятствия к занятиям спортом	5
Утренняя тошнота, рвота.....	5
Усталость, бессонница, страх.....	6
Правильная осанка	7
Как правильно сидеть	9
Как правильно вставать из положения лежа	10
Как правильно поднимать тяжести	12
Гимнастика в I триместре	14
Упражнения для профилактики искривления поясничного отдела позвоночника	15
Упражнения для укрепления мышц груди	16
Упражнения для укрепления мышц живота	21
Упражнения для профилактики плоскостопия	29
Упражнения для профилактики варикозного расширения вен	32
II ТРИМЕСТР	38
Упражнения для шейного отдела позвоночника	39
Упражнения для укрепления межлопаточных мышц	41
Упражнения для грудного и поясничного отдела позвоночника	44
Упражнения для укрепления ягодичных мышц и мышц бедер	49
Упражнения для укрепления связок крестцово- подвздошного сочленения	55

Упражнения для укрепления мышц тазового дна.....	61
Упражнения для профилактики запоров.....	66
III ТРИМЕСТР.....	70
Психологические перемены.....	70
Тревога за здоровье малыша.....	70
Раздражительность.....	71
Одиночество.....	71
Впечатлительность.....	72
Физические ощущения.....	72
Проблемы с дыханием.....	72
Проблемы с ночным сном.....	72
Частое мочеиспускание.....	73
Боли в крестце и тазу.....	74
Упражнения для улучшения дыхания.....	75
Учимся правильно дышать во время беременности	
и в родах.....	79
Дыхание животом (брюшное дыхание).....	80
Грудное дыхание.....	81
Поверхностное дыхание.....	82
Дыхание «собачкой» (прерывистое дыхание).....	82
Задержка дыхания.....	83
Полное дыхание.....	84
ПОДГОТОВКА К РОДАМ.....	85
Положения в I периоде родов.....	86
Сидя на гимнастическом мяче.....	86
Стоя (вертикальное положение).....	87
Стоя на четвереньках.....	89
Положение на весу.....	89
Массаж во время родов.....	90
Массаж глубоким давлением.....	90
Массаж трением.....	90
Массаж круговым давлением.....	90
Массаж подбрюшья.....	91
Осваиваем положение для родов.....	91
Присутствие мужа или	
близкого человека при родах.....	92
Советы будущим отцам.....	93

АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ	96
Домашние дела	97
Работа	99
Охрана труда беременной.....	99
Запрещенные виды деятельности	100
Условия труда беременной	100
Сидячая работа	100
Стоячая работа.....	102
Предоставление отпусков по беременности и родам и уходу за ребенком	102
Прогулки	103
Важность прогулок для будущей мамы	103
Продолжительность, время и место прогулок.....	104
Одежда и обувь для прогулок	105
Укрепляющие физические упражнения во время прогулок	105
Ограничения для прогулок во время беременности	108
Путешествия и поездки	108
Поездка на автомобиле	109
Общественный транспорт (автобус, трамвай, метро, поезд).....	110
Самолет	114
Занятия спортом	114
Запрещенные виды спорта	115
Ходьба.....	116
Езда на велосипеде.....	117
Плавание и аквааэробика.....	118
Тренажерный зал	119
Йога.....	119
Пилатес.....	121
Релаксация	122