

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА БЕРЕМЕННОСТЬ

Бикбаева Анжела Исламовна

студент, Оренбургский государственный медицинский университет, РФ, г. Оренбург

Богдалова Евгения Юрьевна

научный руководитель, канд. пед. наук, доц., Оренбургский государственный медицинский университет, РФ, г. Оренбург

Нормально протекающая беременность – это не повод отказываться от физической нагрузки. Во время беременности в организме женщины происходят изменения, являющиеся приспособлением организма матери к новым условиям, связанным с развитием плода. Во время беременности все органы функционируют с повышенной нагрузкой, так как ускоряется метаболизм. Женщина, не имеющая заболеваний, обычно переносят беременность легко, но при несоблюдении правил питания, режима дня, гигиенических требований, появлении переутомления и воздействии других неблагоприятных факторов внешней среды функции женского организма могут нарушаться и возможно развитие различных осложнений.

Занятия физической культурой имеют особое значение для женщины во время вынашивания беременности. Специальные наблюдения показали, что женщины, занимающиеся во время беременности физическими упражнениями, переносят роды намного легче, в послеродовом периоде осложнения наблюдаются намного реже.

Физические упражнения полезны, так как они способствуют укреплению мышц передней брюшной стенки и мышц, составляющих диафрагму таза; помогают выработке правильного дыхания; подготавливают сердечно-сосудистую, дыхательную и опорно-двигательную системы к увеличенным нагрузкам во время беременности и период самих родов; увеличивают перфузию крови в системе «мать-плод», что способствует насыщению крови плода необходимым количеством кислорода (профилактика гипоксических состояний) и питательными веществами; положительное влияние оказывают на работу нейроэндокринной системы, тем самым повышая устойчивость к стрессам и эмоциональную стабильность; снижают риск развития интрародовых осложнений; помогают скорейшему восстановлению в послеродовом периоде.

Следует помнить, что без согласования с врачом не рекомендуется беременным женщинам заниматься физической культурой, так как существует ряд противопоказаний, а именно:

- острая стадия заболеваний сердечно-сосудистой системы с расстройством кровообращения;
- туберкулёз лёгких в фазе обострения;
- бронхиальная астма;
- острые воспалительные заболевания;
- острые и хронические заболевания почек и мочевого пузыря;
- токсикозы беременных;

- кровотечения во время беременности.

Особую группу составляют женщины-спортсменки. Однако, следует помнить, что даже при хорошей натренированности организма эти женщины при занятиях физической культурой во время беременности должны быть осторожными. К соревнованиям эти женщины не допускаются, так как помимо физического напряжения есть риск возникновения нервного напряжения, которое может привести к прерыванию беременности.

К выбору вида и интенсивности физкультурных занятий надо подходить очень серьёзно и ответственно. Во время вынашивания плода можно продолжить физическую нагрузку, используемую до беременности, так и приступить к новому комплексу упражнений, подобранных индивидуально.

Наиболее оптимальными видами физической нагрузки для беременных женщин можно считать ходьбу, плавание, аквааэробику, йогу, лечебную физкультуру.

Оптимальной физической нагрузкой для беременных является ходьба средней интенсивности. Ей можно заниматься как на улице, так и в помещении.

Благоприятно сказываются на организме беременной женщины плавание и занятия низкоударной аэробикой. Также это может быть аэробная нагрузка, включающая в себя тренировку сердечно-сосудистой и дыхательной систем, например, ходьба в умеренном темпе или танцы. Наиболее часто рекомендуемым и универсальным видом физической нагрузки в воде для беременных является аквааэробика. В настоящий момент почти на каждом бассейне созданы специальные группы для будущих мам.

Ещё одним видом занятий является тренинг для будущих мам. Это специализированные занятия, которые включают в себя физподготовку. Под последней подразумевается комплекс не сложных физических упражнений на суше или в воде, которые ориентированы на разный уровень подготовки беременных.

Выбор вида и интенсивности физической нагрузки зависит от срока беременности.

В первом триместре, особенно в течение первых 5–6 недель, т.е. во время формирования хориона, когда плодное яйцо ещё очень мало, интенсивность физической нагрузки стоит свести к минимуму. Именно в этот период велика вероятность риска прерывания беременности, чему может способствовать чрезмерная физическая нагрузка.

Если отсутствуют какие-либо противопоказания, то вполне приемлемы умеренная лечебная физкультура, неинтенсивная ходьба, особенно на свежем воздухе, плавание, дыхательная гимнастика. Если женщина занималась до беременности, то она должна снизить интенсивность нагрузки до 50-60 % от обычного уровня.

Второй триместр, длящийся с 13 по 28 неделю, является наиболее благоприятным периодом для физической активности. В этот период плацента уже полностью сформирована, а зародыш становится больше. С начала второго триместра в комплекс упражнений можно включать среднеинтенсивные нагрузки (ходьбу, низкоударную аэробику), силовые упражнения, которые укрепляют мышцы спины, пресса, рук и ног, упражнения на гибкость, улучшающие эластичность мышц и подвижность суставов. Также не нужно отказываться от занятий по плаванию и водной гимнастике, прогулок на свежем воздухе.

С 29 недели беременности начинается третий триместр. Это период, когда следует снижать интенсивность физических нагрузок. Плод в это время достигает уже значительных размеров, занимая уже внушительную часть тела матери, что сопровождается ограничением её двигательной активности.

Со второй половины третьего триместра особое внимание нужно уделить упражнениям, направленным на укрепление мышц и получение навыков, которые понадобятся непосредственно в родах, а именно отработке различных типов дыхания, умению расслабить мышцы промежности при напряжении брюшного пресса.

Следует помнить, что все вышеперечисленные виды физической нагрузки могут применяться только при нормально протекающей беременности, отсутствии экстрагенитальной патологии и только при разрешении врача-гинеколога.

Если появится хотя бы один из следующих признаков, то тренировки следует немедленно прекратить:

- ощущение слабости, головокружения, сильной головной боли, одышки;
- внезапное нарушение зрения;
- появление тянущей или резкой боли внизу живота;
- появление необычных выделений из влагалища;
- боли в области сердца;
- повышение артериального давления более чем 140/100 мм рт.ст.;
- ощущение более активных и постоянных шевелений плода;
- длительное отсутствие каких-либо шевелений плода.

В завершении подведем итоги:

- физические упражнения во время беременности направлены на укрепление здоровья женщины, а также способствуют предупреждению слабости родовой деятельности;
- физическая нагрузка имеет значение и в послеродовом периоде; соблюдение правильного двигательного и гигиенического режима помогает укрепить организм, усиливает его сопротивляемость ко многим заболеваниям;
- многие исследования показали, что количество осложнений в послеродовом периоде значительно меньше у женщин, занимающихся физической культурой.

Список литературы:

1. Абрамченко В.В., В.М. Болотских Лечебная физкультура в акушерстве и гинекологии – Санкт-Петербург: Издательство «ЭЛБИ – СПб», 2009. – 192 с.