

Практичні поради для молоді мами

ГІМНАСТИКА ТА АКТИВНИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ В ПЕРІОД ВАГІТНОСТІ

Рекомендації провідних фахівців

Упорядник

ФАДЄЄВА

Валерія В'ячеславівна



**ТЕРНОПІЛЬ
НАВЧАЛЬНА КНИГА – БОГДАН**

УДК 616-053.2
ББК 57.33
Г 48

Серію «Практичні поради для молоді мами»
засновано 2011 року.

Гімнастика та активний спосіб життя в період вагітності.
Г 48 Рекомендації провідних фахівців. / упор. В.В. Фадеєва. — Тернопіль : Навчальна книга — Богдан, 2012. — 136 с. (Практичні поради для молоді мами)

ISBN 978-966-10-1834-0 (серія)
ISBN 978-966-10-2054-1

Із цього видання ви дізнаєтеся, яким видам спорту віддати перевагу, а від яких відмовитися. Ознайомитеся з комплексом гімнастичних вправ для вагітних, котрий дозволить вам якнайкраще підготуватися до пологів і післяпологового періоду, допоможе зберегти не лише хорошу фізичну форму, а й відчуття душевної рівноваги, що украй важливо для виношування дитини.

Окремий розділ присвячений активному способу життя майбутньої мами. Ви отримаєте відповіді на питання, як правильно вести домашні справи; чи можна працювати у вашому положенні й чи можуть вас звільнити; що робити, якщо в громадському транспорті у вас запаморочилася голова або почалися перейми.

Ця книга стане в пригоді не лише вагітним жінкам, а й тим, хто лише планує вагітність. Знадобиться вона й інструкторам на курсах підготовки та лікарям у жіночих консультаціях.

УДК 616-053.2
ББК 57.33

*Охороняється законом про авторське право.
Жодна частина цього видання не може бути відтворена
в будь-якому вигляді без дозволу автора перекладу чи видавця.*

ISBN 978-966-10-2054-1
ISBN 978-966-10-1834-0 (серія)

© ООО Издательство
«Мир и Образование», 2010.
© Навчальна книга — Богдан,
майнові права, 2012

ЛЮБИ МАЙБУТНІ МАТУСИ!

Вагітність – особливий та чудовий час у житті кожної жінки. Це величезний дар, яким майбутня мама повинна пишатися. Якщо ви хочете провести такий неповторний період свого життя насичено та цікаво, бажано підготуватися до нього заздалегідь: спланувати час зачаття, відкоригувати свою дієту, завчасно почати приймати вітаміни і підвищувати фізичну активність, щоб ваше тіло було готовим до змін.

Вагітність пред'являє організму жінки великі претензії і вимагає від неї індивідуальності, досвіду та внутрішньої сили. Ви легко впораєтеся з усім цим, якщо вестимете правильний активний спосіб життя.

Майбутня мама повинна уникати занадто великого фізичного навантаження і душевних стресів, її новий стиль життя повинен відповідати стану. Часто трапляється, що вагітна жінка не знає, до якого виду спорту краще вдатися, щоб отримати від занять максимум користі та задоволення й не зашкодити малюкові. Пам'ятайте, вагітність – не час для вдосконалення фігури, і заняття повинні бути спрямовані не на підкорення спортивних висот!

Психіка жінки теж зазнає змін, зокрема під впливом різного роду інформації, часто, на жаль, недостовірної.

Услід за загальносвітовою тенденцією ставлення до вагітності та пологів змінилося і ставлення вітчизняних лікарів та акушерок, підвищився загальний рівень допологової підготовки. Тому ця книга дуже актуальна сьогодні.

I ТРИМЕСТР



Перший триместр – це період між зачаттям і 13-тим тижнем вагітності. Як правило, ознаки вагітності з’являються у жінки упродовж перших шести тижнів. Окрім відсутності менструації, це можуть бути відсутність апетиту чи, навпаки, підвищений потяг до певних продуктів, чутливість до запахів, втома, ранкова нудота, печія, закреп, чутливість або навіть болючість молочних залоз, мінливий настрій. Проте деякі жінки не стикаються з такими проблемами і тому не вважають за потрібне змінювати свій спосіб життя.

- ! ⇒ Майбутні мами, навіть ті, які не відчувають подібних проблем під час вагітності, повинні уникати великих фізичних навантажень, стрибків, ударів та ривків.
- ⇒ Особливо обережно потрібно поводитися під час дати передбачуваної менструації!

Помірне фізичне навантаження дуже корисне майбутній мамі. Воно дозволяє їй почуватися активною та бадьорою, сприяє нормалізації артеріального тиску, збільшує насичення крові киснем і поліпшує кровопостачання плаценти. Окрім того, правильно організовані та індивідуально підібрані тренування допоможуть вагітній підтримувати хорошу фізичну форму, контролювати вагу, усунути болі в спині, боротися з безсонням, поліпшити психологічний стан та зберегти привабливість.

Жінки, які до вагітності вели активний спосіб життя: займалися у тренажерному залі, відвідували басейн і т. ін., після консультації з лікарем можуть продовжувати свої за-



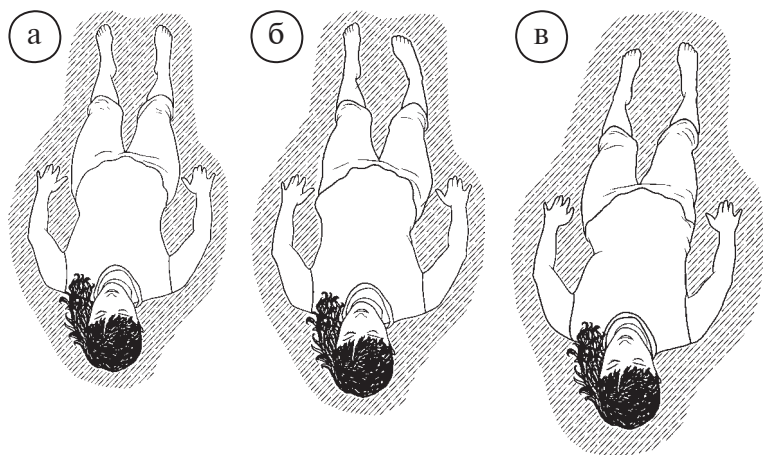


Рис. 58. а – вихідне положення;
б, в – виконання вправи 52

Вправа 53

Вихідне положення: лежачи на лівому боці. Ліву руку покладіть під голову, праву руку — перед собою. Ліву ногу зігніть у коліні, праву витягніть (рис. 59, а).

Робіть махи правою ногою вперед-назад (рис. 59, б, в). Виконуйте вправу плавно, без ривків. Повторіть вправу мінімум 20 разів, потім трохи відпочиньте, оберніться на правий бік і те саме повторіть лівою ногою.

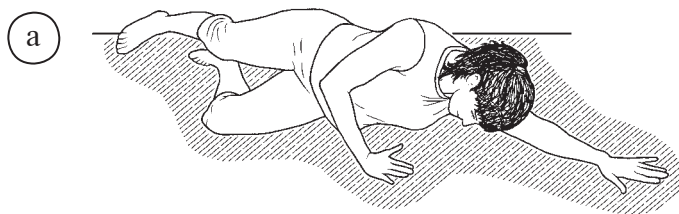


Рис. 59. а – вихідне положення



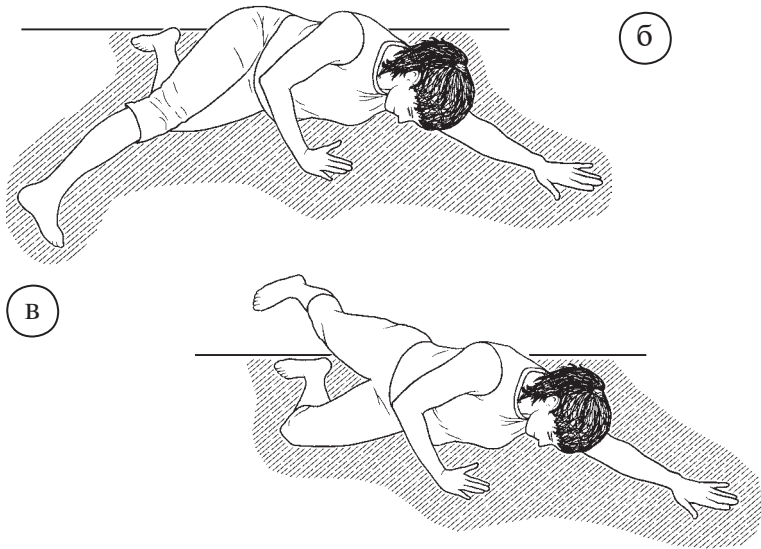


Рис. 59. б, в – виконання вправи 53

Цю ж вправу можна робити стоячи (рис. 60, а–в), необхідно лише стежити, щоб ви не втратили рівноваги.

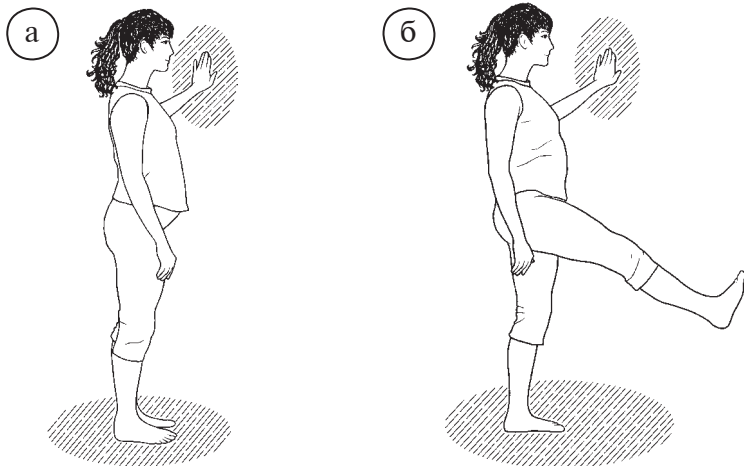


Рис. 60. а – вихідне положення;
б – виконання вправи 53 (варіант)



Потім продовжуйте і розслабляйте праву ногу. Почніть знову з великого пальця, потім усі пальці до мізинця, відчуйте стопу, щиколотку, ікру, гомілку, коліно, стегно, усю ногу до сідниці. Нога розслаблена, їй тепло та приємно.

Потім ліву руку... ліву ногу... Подумки пройдіться хребтом від куприка через крижову кістку, поперековий відділ, грудний відділ до шиї, відчуйте всі м'язи спини, лопатки, потім живіт, груди, відчуйте правильний вдих і видих та рух грудей...

Відчуйте голову, шкіру під волосистою частиною, лоб, брови, повіки, обличчя, ніс, рот та підборіддя. Усе ваше тіло розслаблене, ним проходить приємне тепло, лише лоб немов пестить легкий вітерець. У цю хвилину ваше тіло стало повністю розслабленим, легким.

⇒ Може трапитися так, що під час релаксації ви заснете, і в цьому нічого страшного. Якщо ні, то ви можете подумки відокремитися від тіла й уявляти щось красиве. Наприклад, що ви лежите на пляжі, на теплому піску, над головою у вас блакитне небо і сонечко, яке пестить вас своїми променями та приємно гріє. Біля ваших ніг шумить море, і хвилі злегка гладять ваші ступні... Ви можете уявляти своє немовля, яке у нього буде волоссячко, очі, носик, яке воно буде красиве та ніжне, як від нього буде приємно пахнути... Можна уявляти усе те, про що ви мрієте.

⇒ Коли ви відчуєте, що добре відпочили, повертайтеся до розслабленого тіла. Повільно називайте усі його частини. Почніть знову з пальців правої руки, відчуйте палець за пальцем і злегка ними поверушіть, відчуйте долоню, зап'ясток, лікоть, передпліччя, плече... Продовжуйте у тому ж порядку, як і на початку – права рука, права нога, ліва рука, ліва нога, хребет, спина, живіт, шия та голова.

⇒ Потім оберніться на спину, потягніться, як ви потягуєтеся вранці у ліжку, позіхніть, погладьте свій животик і подумки посміхніться дитині, скажіть, що ви її любите.

⇒ Складіть долоні й потріть їх так, щоб вони стали теплими, теплі долоні покладіть на обличчя й очі і візьміть це тепло з долонь. Потім, не відводячи рук від обличчя, розплющте очі, подивіться у темряву і приборіть руки. Релаксацію завершено.



Спочатку вам буде досить складно розслабити тіло, але потім, коли навчитесь, зможете розслаблятися за хвилину. Це вам дуже згодиться під час пологів, коли перейми виникатимуть кожні п'ять хвилин. Ви відчуватимете втому, вам захочеться спати, але біль не дасть заснути. Коротка релаксація допоможе вам відпочити і набратися сил для наступних перейм.



ЗМІСТ



I ТРИМЕСТР	4
Перешкоди до занять спортом	5
Ранкова нудота, блювання	5
Втома, безсоння, страх	7
Правильна постава	7
Як правильно сидіти	9
Як правильно вставати з положення лежачи	10
Як правильно піднімати вантажі	12
Гімнастика у I триместрі	14
Вправи для профілактики викривлення поперекового відділу хребта	15
Вправи для зміцнення м'язів грудей	16
Вправи для зміцнення м'язів живота	22
Вправи для профілактики плоскостопості	30
Вправи для профілактики варикозного розширення вен	33
II ТРИМЕСТР	39
Вправи для шийного відділу хребта	40
Вправи для зміцнення міжлопаткових м'язів	42
Вправи для грудного і поперекового відділу хребта	46
Вправи для зміцнення сідничних м'язів та м'язів стегон	50
Вправи для зміцнення зв'язок крижово-клубового зчленування	56
Вправи для зміцнення м'язів тазового дна	62
Вправи для профілактики закріпів	67



ІІІ ТРИМЕСТР	72
Психологічні зміни	72
Тривога за здоров'я малюка	73
Дратівливість	73
Самотність	73
Вразливість	74
Фізичні відчуття	74
Проблеми з диханням	74
Проблеми з нічним сном.....	74
Часте сечовипускання	76
Біль у крижах і тазі	76
Вправи для поліпшення дихання	78
Вчимося правильно дихати під час вагітності та пологів	81
Дихання животом (черевне дихання)	82
Грудне дихання	83
Поверхнєве дихання	84
Дихання «собачкою» (уривчасте дихання).....	84
Затримка дихання	85
Повне дихання	86
ПІДГОТОВКА ДО ПОЛОГІВ	87
Положення у І періоді пологів	89
Сидячи на гімнастичному м'ячі	89
Стоячи (вертикальне положення)	89
Стоячи рачки	91
У висячому положенні	91
Масаж під час пологів	92
Масаж глибоким натисканням	92
Масаж тертям	92
Масаж коловим натисканням	92
Масаж підчерев'я	93
Освоюємо положення для пологів	93



Присутність чоловіка чи близької людини при пологах	94
Поради майбутнім батькам	95

АКТИВНИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ПІД ЧАС ВАГІТНОСТІ

99

Хатні справи	100
---------------------------	------------

Робота	102
---------------------	------------

Охорона праці вагітної	103
------------------------------	-----

Заборонені види діяльності	104
----------------------------------	-----

Сидяча робота	105
---------------------	-----

Стояча робота	105
---------------------	-----

Надання відпусток у зв'язку з вагітністю і пологами та для догляду за дитиною	106
--	-----

Прогулянки	107
-------------------------	------------

Важливість прогулянок для майбутньої мами	107
---	-----

Тривалість, час та місце прогулянок	107
---	-----

Одяг і взуття для прогулянок	108
------------------------------------	-----

Зміцнювальні фізичні вправи під час прогулянок	109
--	-----

Обмеження для прогулянок під час вагітності	112
---	-----

Подорожі та поїздки	113
----------------------------------	------------

Поїздка на автомобілі	113
-----------------------------	-----

Громадський транспорт (автобус, трамвай, метро, потяг).....	114
--	-----

Літак	119
-------------	-----

Заняття спортом	119
------------------------------	------------

Заборонені види спорту	120
------------------------------	-----

Ходьба	121
--------------	-----

Їзда на велосипеді	122
--------------------------	-----

Плавання та аквааеробіка	123
--------------------------------	-----

Тренажерний зал	124
-----------------------	-----

Йога	125
------------	-----

Пілатес	127
---------------	-----

Релаксація	128
-------------------------	------------





Науково-популярне видання

Серія «Практичні поради для молодої мами»

ГІМНАСТИКА ТА АКТИВНИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ В ПЕРІОД ВАГІТНОСТІ

Упорядник

ФАДЄЄВА Валерія В'ячеславівна

Головний редактор *Богдан Будний*

Переклад *Олени Риги*

Редактор *Донара Пендзей*

Обкладинка *Володимира Басалиги*

Комп'ютерна верстка *Галини Кузів*

Підписано до друку 22.12.2011. Формат 84x108/32 . Папір офсетний.
Гарнітура Times ETD. Умовн. друк. арк.7,14 Умовн. фарбо-відб.7,14

Видавництво «Навчальна книга — Богдан»

Свідоцтво про внесення до Державного реєстру видавців
ДК № 370 від 21.03.2001 р.

Навчальна книга — Богдан, а/с 529, просп. С. Бандери, 34а
м. Тернопіль, 46008

тел./факс (0352) 52-06-07, 52-05-48, 52-19-66

office@budny.te.ua

www.bogdan-books.com

ISBN 978-966-10-2054-1

