

Как физическая активность во время беременности влияет на мать и ребёнка

Можно ли заниматься фитнесом во время беременности и как это влияет на ребенка. Что стоит знать, а чего делать нельзя?

Любой родитель, безусловно, хочет вырастить не просто умного и здорового ребенка, но и физически развитого. Для этого многие начинают прививать любовь к здоровому образу жизни и спорту чуть ли не с рождения. Но даже это еще не предел - сейчас врачи советуют заниматься небольшими физическими нагрузками даже во время беременности. Это, по их словам, не только помогает лучше пережить роды, но и даже до рождения привить ребенку любовь к спорту.

Эти слова подтверждаются исследованием 2012 года, в рамках которого женщин со сроком беременности в 12-14 недель разделили на две группы, одна из которых начала тренироваться (и делала это вплоть до 36 недели), а другая нет. Занятия длились примерно 45 минут, в которые входили прогулка, стэп-фитнес, кардио и легкие силовые упражнения. Результатом стало не только более быстрое восстановление после родов, но и значительное уменьшение случаев кесарева сечения: 2 против 10 у группы без физической активности.

С биологической точки зрения, во время беременности у женщин увеличивается обмен кровообращения, потому что появляется новый круг - плацентарный. Это приводит к дополнительным сердечным нагрузкам. Физические упражнения, как мы все знаем, способствуют улучшению работы сердечно-сосудистой системы и укреплению сердечной мышцы. А во второй половине срока беременности матка, увеличившись, начинает давить на диафрагму, из-за чего затрудняется дыхание и у организма может случиться кислородная недостаточность. Поэтому кардио-тренировки и упражнения на дыхание помогут легче справиться с родами.

Однако первое, что вам необходимо сделать - это проконсультироваться с врачом, поскольку только он может точно знать, можно ли тренироваться и какие упражнения вам делать. Даже если нет противопоказаний, то начинать тренировки нужно аккуратно - с 20 минут плавно увеличивать до 45 минут по 3 раза в неделю. Даже не стоит думать о таких видах спорта, где высокий риск травматизма: футбол, баскетбол, велоспорт, дайвинг и т.п. Но и просто слишком большие нагрузки, например, длительная ходьба пешком, недопустимы, потому что это может стать причиной кислородного голодания у ребенка. Начиная с 7 месяца беременности, старайтесь избегать упражнений, где вы поднимаете руки вверх.

Из положительно влияющих физических занятий нужно обратить внимание на: аэробику, релакс-упражнения, упражнения на укрепление мышц таза, ходьбу и плавание. Но стоит избегать упражнений, связанных с прессом (это может привести к выкидышу), прыжками и бегом. Следите за тепловым режимом (не перегревайтесь) и пейте больше воды. В качестве униформы тут стоит отказаться от традиционных синтетических обтягивающих маек и штанов, отдайте предпочтение х/б широкой одежде, которая не будет вас ограничивать в движениях. После 19 недели для занятий вам будет необходим бандаж. Также в это время исключите из своей программы упражнения с нагрузкой спины. Ноги обувайте в кроссовки или мягкие тапочки и не занимайтесь в зале или на улице, если температура там выше 20 градусов. Старайтесь следить за своим пульсом, который должен составлять 70% от самого высшего показателя. Рассчитывается это всё по формуле $(220 - \text{возраст}) * 0,7$.

Напомним еще раз, что беременным женщинам, прежде чем начинать заниматься фитнесом, необходимо пройти комплексное обследование и посоветоваться со своим акушером-гинекологом. Также желательно заниматься не одной или с подружкой, а при тщательном присмотре специального тренера.

По материалам официального Интернет-портала Министерства здравоохранения Российской Федерации <https://www.takzdorovo.ru/>