

ЛФК для беременных.



- Процесс подготовки женщины к родам включает в себя не только изучение специальной литературы и регулярное посещение гинеколога. Не менее важным является образ жизни женщины в данный период. Научно доказано, что если женщина в период беременности будет вести сидячий и малоподвижный образ жизни, откажется от прогулок по свежему воздуху и физических упражнений, то это не лучшим образом отразится как на состоянии самой будущей роженицы, так и на состоянии ребенка.

Пять основных фаз или периодов беременности. Подготовка к родам.

- 1-фаза – от зачатия до 16 недель. В этот период происходит деление яйцеклетки и зарождение органов плода. Плодное яйцо связано с маткой непрочной, так как детское место еще не сформировано, что может повлечь за собой прерывание беременности при падениях, тяжелой физической работе, различных сотрясениях тела.
- 1-16 неделя. Задача – привить навыки к регулярным занятиям, обучение правильному дыханию и выполнению физических упражнений. Кроме этого, на лечебную физкультуру в этот период возлагаются: способствование нормальному развитию беременности, повышение функциональных возможностей организма, укрепление сердечно-сосудистой, дыхательной системы, опорно-двигательного аппарата.

- 2-фаза – период от 16 до 24 недель. Данный период характеризуется окончанием формирования мышечной системы плода. Примерно на 18 недели можно ощутить его движение, а с 20 недели – прослушивается сердцебиение. Данная фаза характеризуется нормальным самочувствием матери: организм адаптируется к условиям прогрессирующей беременности, исчезают проявления раннего токсикоза, раздражительности, слезливости.



- 3-фаза – период от 24 до 32 недель. Этот период характеризуется быстрым ростом плода, при соответствующем уходе он вполне жизнеспособен во внешней среде. Характерной особенностью периода является увеличение размеров матки. Смещается центр тяжести. За счет увеличения общего веса женщины у нее может развиться плоскостопие. Растущая матка осуществляет давление на внутренние органы, в особенности на мочеточники, затрудняется мочеиспускание, дефекация.

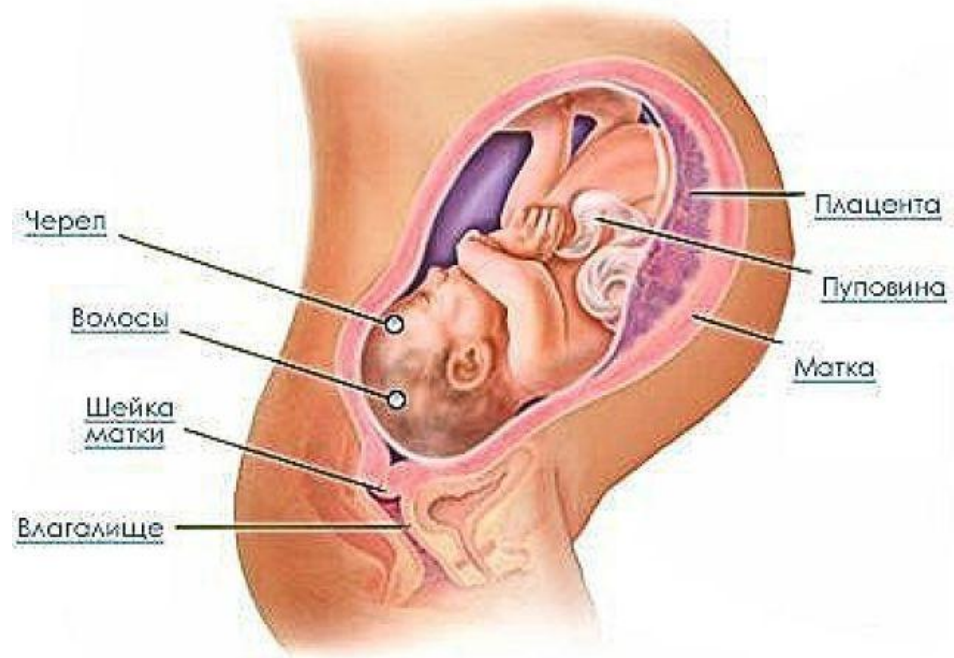


- 17-32 неделя. Задача – улучшение условий для полноценного развития плода, увеличение выносливости, укрепление брюшного пресса и мышц промежности, профилактика венозного застоя, улучшение осанки.



- 4-фаза -32-36 недель. Продолжается внутриутробное развитие плода. К 36 недели матка достигает реберных дуг, несколько затруднено дыхание. У женщины возрастает потребность в кислороде, процессы обмена усиливаются.
- 5-фаза - от 36 недель до родов. Характеризуется внутриутробным развитием плода. Организм женщины в этот период уже готов к родам.

40 неделя



- 32-40 неделя. Задача – сохранение функциональных систем, ответственных за рост и развитие плода, родовую деятельность.
- Лечебная физкультура для беременных включает в себя упражнения для рук, ног, туловища, укрепления брюшного пресса, мышц спины и стоп, дыхательные, общеукрепляющие, а также упражнения на повышение растяжимости промежности. Для укрепления брюшного пресса: в положении стоя - повороты и наклоны туловища, в положении лежа на спине - упражнение «велосипед», «ножницы», поднимание ног. Упражнения для повышения растяжимости промежности – упражнения, предполагающие максимальное сгибание, разведение ног, складывание подошв вместе и разведение колен. Упражнения осуществляются из различных исходных положений.



© «Здоровые роды»

- **Противопоказания к занятиям ЛФК**
- Несмотря на все преимущества, которые дает беременной и плоду лечебная физкультура, к физическим нагрузкам имеется ряд противопоказаний. Сюда следует отнести острые лихорадочные, инфекционные заболевания, хронические заболевания, гнойные процессы в тканях и органах, активно текущие заболевания почек, печени, декомпенсированные заболевания сердечно-сосудистой системы, ранние и поздние токсикозы, предлежание, кровотечения из матки.
- Комплексы упражнений для беременных

Примерный комплекс упражнений для беременных (17-32 неделя)

- Исходное положение – стоя: медленная ходьба, равномерное свободное дыхание (2мин); поднять руки через стороны вверх, подняться на носочки – выдох, возвращение в исходное положение – выдох. Повторить упражнение 4-6 раз.
- Исходное положение – стоя, руки вдоль туловища, ноги на ширине плеч: поворот туловища вправо, руки широко развести перед грудью, сделать вдох, вернуться в исходное положение – выдох, повторить упражнение в левую сторону, так 3-4 раза в каждую сторону.
- Исходное положение – ноги разведены, стоя у стула. Делаем вдох, приседаем, опираясь на спинку стула, затем выдох. Поднимаемся – вдох, в положении стоя – выдох. Повторить 4-6 раз. Полукруговые движения в сторону, сначала одной, затем другой ногой (3-4 раза). Выпады вперед, с попеременным сгибанием правой и левой ноги (3-4 раза). Перенесение центра тяжести поочередно вправо и влево (5-6 раз).
- Доказано, что весомое положительное влияние лечебная физкультура способна оказывать и в послеродовой период. Занятия можно начинать через два дня после родов. Однако ЛФК в послеродовом периоде требует индивидуального подхода и наблюдения врача. Физические упражнения после выписки из роддома рекомендуется продолжить дома.

Спасибо за внимание)))

