

ФИЗИОПСИХОПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БЕРЕМЕННЫХ К РОДАМ



Подготовила: Кушегулова А.С
24 группа лечебный факультет
Проверила: Галицкая Т.В

Астана 2010 г

**Подготовка беременных к родам
представляет собой**

комплекс мероприятий, включающий :

- 1. ультрафиолетовое облучение**
- 2. Специальные занятия**
- 3. Лечебная гимнастика, которой
рекомендуется заниматься**

**ежедневно или через день с ранних сроков
беременности под**

**руководством инструктора лечебной
физкультуры либо специально обученной
медицинской сестры.**

**Противопоказана физкультура при
острых или часто
обостряющихся и декомпенсированных
соматических
заболеваниях, привычных выкидышах в
анамнезе и угрозе
прерывания данной беременности.**

**Психопрофилактическая подготовка
беременной к родам
начинается с первого посещения женской
консультации**

Цель

психопрофилактической подготовки

- устранить страх перед родами и другие отрицательные эмоции, возникающие во время беременности
- выработать и закрепить представления о родовом акте как о физиологическом и неболезненном процессе
- воспитать новое положительное чувство, связанное с предстоящим материнством

Сущность физиопсихопрофилактики к родам:

Метод психопрофилактической подготовки беременных к родам основан на учении о родовой боли, в формировании которой участвует :

- раздражение нервных окончаний со стороны матки

и других половых органов

- условно-рефлекторный компонент, связанный с

воздействиями на вторую сигнальную систему. В возникновении болевых

нормальном развитии беременности?

**Систематические занятия
физкультурой :**

- **повышают сопротивляемость организма**
- **создают чувство бодрости**
- **укрепляют нервную систему**
- **улучшают общее состояние, аппетит, сон, работу сердечно-сосудистой системы, дыхания, желудочно - кишечного тракта**

- укрепляют мышцы брюшной стенки, тазового дна
- устраняют застойные явления в малом тазу и нижних конечностях
- способствуют правильному расположению плода в полости матки
- Способствуют нормальному течению родов и послеродового периода
- Физически тренированные женщины умеют управлять своим дыханием, что позволяет быстрее и полнее насыщать организм кислородом.

Как проводятся занятия физкультурой?

Занятия физкультурой проводятся преимущественно групповым способом в женской консультации под руководством инструктора по лечебной физкультуре или специально обученной акушерки при постоянном врачебном контроле.

**Допускается
выполнение
физических
упражнений после
соответствующего
обучения
индивидуально на
дому
с условием
посещения
женской
консультации
через
каждые 10 дней для
проверки
правильности**



Физические нагрузки следует изменять в зависимости от срока беременности.

Продолжительность занятий не должна превышать *15—20* минут.

Заниматься физкультурой рекомендуется :

- утром до еды или через *1—2* часа после завтрака**
- в хорошо проветренном и освещенном помещении**
- в специальной, не стесняющей**

Если физические упражнения вызывают :

1. чувство усталости,
2. затруднение дыхания
3. учащение сердцебиения —
необходимо их облегчить и
посоветоваться с врачом.

То из комплекса упражнений должны
исключаться

- Прыжки
- Значительное натуживание

Физические упражнения делят на 3 комплекса

соответственно срокам:

- до 16 недель
- от 17 до 32 недель
- от 33 до 40 недель

Каждый комплекс упражнений предусматривает обучение определенным навыкам, необходимым для адаптации организма к соответствующему периоду беременности.

Занятия гимнастикой целесообразно завершать ультрафиолетовым облучением, особенно

Спасибо за

внимание!!!

