

Глава 3

Составление безопасной фитнес-программы

В этой главе...

- Берем в партнеры врача
- Четыре составляющих физических упражнений
- Внимание — на себя!
- Изменение плана физических нагрузок от триместра к триместру
- Вовремя сделать перерыв

Эта глава — одна из самых существенных в книге. Содержащиеся в ней сведения помогут вам привлечь к обсуждению ваших фитнес-целей врача, у которого вы наблюдаетесь по поводу беременности. Вы научитесь отслеживать свое состояние и судить о реакции будущего ребенка на ваши физические нагрузки. Также мы приведем перечень тревожных симптомов, при появлении которых следует немедленно обратиться к врачу. Описания допустимых и полезных упражнений найдут даже те будущие мамы, которым прописан строгий постельный режим. Хотя тему безопасности нельзя назвать захватывающей, без нее не обойтись. Последовав советам, приведенным в этой главе, вы будете наслаждаться физической активностью без опасений навредить своему малышу.

Разговор с врачом

Перед началом занятий спортом вы должны обязательно проконсультироваться у врача-гинеколога. Расскажите доктору о своих планах: чем вы хотите заниматься, насколько часто и с какой интенсивностью. Помните: безопасность превыше всего.



Вы читаете эту книгу, поскольку хотите оставаться активной во время беременности (или начать регулярно заниматься спортом; см. главу 2, в которой рассматриваются преимущества физической активности в период беременности). Однако подумайте о приоритетах. Ваша главная цель — рождение здорового ребенка. Если врач утверждает, что занятия спортом в том объеме, который вы предполагаете, навредят вам и малышу, прислушайтесь к его мнению. Через девять месяцев (или раньше) вы возобновите свои занятия, а ваш чудесный здоровый малыш будет ждать вас дома.

Американский колледж акушерства и гинекологии разработал Указания по физической активности во время беременности и после родов. На эти рекомендации опираются

авторы всех книг о беременности. В этих Указаниях приведены перечни двух типов противопоказаний к занятиям спортом во время беременности.



- ✓ **Относительные противопоказания** означают, что вам, возможно, не следует продолжать или начинать регулярные занятия. Мы обсудим противопоказания этого типа в разделе “Будьте начеку!” ниже в этой главе. Там представлен перечень тревожных симптомов, которые нужно всегда отслеживать при занятиях спортом. Тревожные симптомы отличаются от противопоказаний тем, что они не являются заболеваниями или серьезными осложнениями беременности, а лишь *могут* свидетельствовать о развитии проблемы.

Заметив один из перечисленных признаков, немедленно прекратите тренировку и обратитесь к врачу. Только он сможет определить, насколько серьезна проблема и можете ли вы продолжить занятия спортом.

- ✓ **Абсолютные противопоказания.** Эти признаки, свидетельствующие о вреде занятий спортом, перечислены в разделе “Когда спорт противопоказан” в конце этой главы. Если один или несколько симптомов либо состояний были у вас до беременности или возникли в процессе вынашивания ребенка, врач, вероятно, запретит любые занятия спортом.



Некоторые врачи-гинекологи, особенно старой закалки, не приветствуют желание беременных заниматься спортом. Если таким консерватором окажется врач, у которого вы наблюдаетесь по поводу беременности, попросите его обосновать свои опасения и внимательно выслушайте его. В свою очередь покажите ему перечни противопоказаний, представленные в этой главе, и открыто расскажите о своем желании заниматься спортом. Пообещайте, что будете внимательно следить за своим состоянием и при малейших признаках ухудшения самочувствия или появлениястораживающих признаков прекратите занятия и обратитесь к нему за советом. Есть шанс, что при таком подходе вы придете к согласию.

Особое внимание при разговоре с врачом уделите перечнюстораживающих признаков, приведенному в разделе “Будьте начеку!” ниже в этой главе. Попросите доктора дополнить этот перечень.

Если по какой-либо причине врач попросит вас воздержаться от занятий спортом или даже перейти на постельный режим, узнайте, можно ли вам выполнять облегченные упражнения (описания приводятся в конце главы 4).

Составление плана физической активности

Любой тип физической активности включает четыре составляющих. Мы подробно обсудим каждую из них в четырех следующих разделах.

Польза от физической активности складывается из взаимодействия этих компонентов: тип физической нагрузки, ее интенсивность, продолжительность и частота выполнения. Правильное сочетание этих факторов благотворно влияет на организм, укрепляет мышцы, оздоравливает сердечно-сосудистую систему и развивает гибкость. При этом вы занимаетесь с удовольствием и не рискуете получить травму.

Словом, четыре составляющих физических нагрузок — это первое, что необходимо учитывать при составлении индивидуального плана занятий.

Тип физической активности

Чем вы будете заниматься? Если вы затрудняетесь с выбором, вам поможет глава 4, в которой рассказывается о лучших видах спорта для беременных, а также о видах физической нагрузки, предпочтительной для малоподвижных в прошлом будущих мам. Также вам поможет информация, представленная в главе 5. Кратко перечислим основные критерии для выбора подходящего вам вида спорта.

- ✓ Вам нравится этот вид спорта.
- ✓ Этот вид спорта не сопряжен для вас с риском (см. главу 4).
- ✓ Вы можете заниматься этим видом физической активности на фоне смещения центра тяжести тела, сопутствующего беременности (т.е. вы легко удерживаете равновесие).
- ✓ Этот вид спорта полезен для беременных.

Если до беременности вы занимались спортом, при котором характер физических нагрузок нельзя изменить в соответствии с потребностями, диктуемыми беременностью, а изменение продолжительности и частоты занятий не приводит к снижению их интенсивности, серьезно подумайте, не заняться ли чем-нибудь другим — пусть не столь привычным, но зато полностью безопасным для вас и для будущего ребенка. В части IV рассматривается много видов спорта — признанных “фаворитов” будущих матерей.

Интенсивность

Интенсивность физических нагрузок — это сумма усилий, затрачиваемых вами во время занятий. Вы можете заниматься очень интенсивно, с умеренной или слабой интенсивностью. Интенсивность может измеряться в разных единицах — все зависит от вида спорта, например: км/ч, число подходов и т.д. При таком четком определении интенсивности вы можете сравнить, занимаетесь ли вы сегодня интенсивнее или, напротив, менее интенсивно, чем вчера. В некоторых видах спорта интенсивность нагрузок нельзя измерить столь точно.



СОВЕТ Независимо от того, что говорят вам часы, спидометр или иное приспособление, самую достоверную оценку интенсивности собственных занятий можете дать вы сами, основываясь на своем *самочувствии*. Обратите внимание, что оценка собственной реакции на физическую нагрузку обычно выражается в весьма субъективных “единицах”, например “Кажется, я перезанималась” или “Сегодняшняя тренировка оказалась очень легкой для меня”.

Для облегчения задачи можете составить шкалу воспринимаемого напряжения и пользоваться ею.

Например, вы можете заниматься со следующей интенсивностью.

1. Отсутствие усилий.
2. Крайне слабые усилия.
3. Слабые усилия.
4. Довольно слабые усилия.
5. Умеренные усилия.

6. Высокая интенсивность.
7. Очень высокая интенсивность.
8. Крайне интенсивно.
9. Максимально возможная физическая нагрузка.



Очевидно, что для достижения максимального эффекта от занятий спортом и ради вашей безопасности лучшая интенсивность занятий — умеренная, с незначительными отклонениями в одну или другую сторону. Также важно помнить, что одна и та же оценка *воспринимаемого* напряжения не всегда соответствует одинаковой *объективной* нагрузке на разных сроках беременности. Во второй половине беременности (или после бессонной ночи) вы можете почувствовать, что вам, чтобы добиться привычной скорости при ходьбе, приходится прилагать очень большие усилия.



Принято считать, что при занятиях спортом во время беременности частота сердечных сокращений не должна превышать сто сорок ударов в минуту. Но поскольку реакция на физическую нагрузку может варьироваться, этот критерий нельзя назвать полезным. С одной стороны, такая частота сердечных сокращений действительно может свидетельствовать о неблагополучии, но далеко не всегда. Мы предлагаем более простой способ, рекомендуемый Американской ассоциацией сердца (*American Heart Association*): следить за *темпом речи*.



Если вы можете спокойно разговаривать во время выполнения упражнений, значит, вы занимаетесь с допустимой интенсивностью. Если вам удастся петь, вы прилагаете недостаточно усилий. А если при попытке произнести несколько слов у вас сбивается дыхание и возникает одышка, вы наверняка переусердствовали, особенно если для восстановления ритма дыхания приходится прекращать занятие.

Продолжительность

Продолжительность физических нагрузок — это количество времени, которое на них затрачивается. Если вы занимаетесь с умеренной интенсивностью (см. предыдущий раздел) и не ощущаете дискомфорта или усталости, продолжительность занятий можно увеличивать от пятнадцати—двадцати минут до получаса или дольше.

Продолжительность и интенсивность занятий тесно связаны между собой. Скажем, вам удастся тренироваться с низкой интенсивностью до сорока пяти минут, не ощущая при этом дискомфорта и признаков усталости, но, повысив интенсивность занятий до высокой, вам придется сократить их продолжительность до получаса. Из этого следует простое правило: если вы устаете и не в силах выдержать тренировку привычной продолжительности, снизьте интенсивность занятий. Если, занимаясь с умеренной интенсивностью, вы продолжаете ощущать дискомфорт и сильную усталость, продолжительность тренировки не должна превышать пять—десять минут.

Частота

Частота физических нагрузок — это то, насколько часто вы занимаетесь: сколько раз в неделю у вас тренировки. Большинство экспертов полагают, что во время беременности предпочтителен такой график физических нагрузок: три—шесть занятий



продолжительностью полчаса-час три–шесть дней в неделю. Оптимальная для вас частота занятий может варьироваться в зависимости от следующих факторов.

- ✓ **Ваша физическая подготовка в настоящий момент времени.** Чем лучше физическая подготовка, тем чаще вы можете заниматься, не ощущая дискомфорта или усталости.
- ✓ **Как протекает беременность?** В норме ли развитие плода? Правильно ли вы набираете вес? Хорошо ли вы себя чувствуете? Если хотя бы на один из этих вопросов вы ответили “нет”, сократите количество занятий до двух-трех в неделю.

Что такое “чувствуете себя хорошо”? Это означает, что у вас:

- ✓ есть желание заниматься спортом;
- ✓ нет повышенной утомляемости;
- ✓ набор веса соответствует вашему сроку;
- ✓ интенсивность и продолжительность ваших занятий. Если вы занимаетесь с умеренной интенсивностью по сорок пять–шестьдесят минут, возможно, вам лучше заниматься три-четыре раза в неделю и не стараться во что бы то ни стало соблюдать график “пять-шесть занятий в неделю”.



Всем беременным необходим как минимум один день отдыха от всех видов спорта. Последуйте этому совету, даже если вы уверены, что можете заниматься ежедневно. Однако упражнения на растяжку (см. главу 8) вы действительно можете выполнять семь дней в неделю. Но запомните: нельзя выполнять ежедневно упражнения на укрепление сердечно-сосудистой системы — это приведет к появлению сильной усталости и, как следствие, к потере желания заниматься спортом.

Отслеживаем свое состояние

Ключ к защите своего здоровья и благополучия будущего ребенка — постоянное отслеживание своего состояния, как в процессе занятий спортом, так и в остальное время. Давайте поговорим об этом подробнее.

В отслеживании своего состояния следует опираться на три составляющих.

- ✓ В норме ли развитие ребенка?
- ✓ В норме ли набор вами веса?
- ✓ Чувствуете ли вы себя хорошо, где “хорошо” означает, что вы полны сил, или плохо, где “плохо” свидетельствует о повышенной усталости?



Расскажите врачу, у которого вы наблюдаетесь по поводу беременности, о своем плане физических нагрузок и попросите доктора дать вам добро или откорректировать ваши планы.

Вы можете продолжать заниматься согласно выбранному графику до тех пор, пока рост ребенка и ваш набор массы тела соответствуют здоровым критериям для вашего срока беременности и вы хорошо себя чувствуете. В случае, если хотя бы по одному из



приведенных критериев вы ощущаете беспокойство, вам необходимо изменить свои занятия спортом.

Обратите также внимание на другие физиологические проявления, критические для занятий спортом.

- ✓ **Не перегреваться.** Во время беременности женский организм вырабатывает больше тепла. Следовательно, вам нужно избегать перегрева. Для этого лучше заниматься в помещении (оснащенном кондиционерами), чем на открытом воздухе в теплое время года и при повышенной влажности. Также не забывайте насыщать свой организм жидкостью (об этом подробно рассказывается в главе 9). Если во время занятий вы почувствуете головокружение, слабость, тошноту, резко вспотеете или испытаете внезапный сильный прилив жара, немедленно прекратите заниматься, выпейте воды и отдохните. Если в течение получаса ваше самочувствие не улучшится, звоните своему врачу или в “скорую помощь”.
- ✓ **Держать руку на пульсе.** Отслеживание частоты сердечных сокращений больше не считается достоверным методом определения, допустима ли физическая нагрузка. Но с помощью этого простого критерия вы оцените, достаточно ли отдохнули и как в целом протекает ваша беременность. Проверяйте пульс ежедневно после пробуждения, не вставая с кровати (но не сразу после того, как прозвучит пронзительный сигнал будильника, выдергивающий вас из сладкого сна, — в этот момент сердцебиение может значительно ускориться). Вы можете найти пульсирующий сосуд на запястье или на шее перед ухом. Измеряйте частоту сердечных сокращений ровно одну минуту. Отмечайте результат в письменном виде, чтобы получить полную картину. Вы отметите, что при недомогании, недосыпании или в стрессовые периоды утренний пульс будет гораздо выше по сравнению с обычным (например, 90 вместо 70). В такие дни желательно воздержаться от занятий спортом, объявив себе “день отдыха”.
- ✓ **Боли — нет!** Хотя в начале занятий спортом или при повышении интенсивности либо продолжительности занятий вполне допустимо испытывать во время тренировок неприятные ощущения, граничащие с болью, в целом боль не должна сопутствовать физическим нагрузкам. В разделе “Будьте начеку!” ниже в этой главе приведен перечень разных типов боли, которые могут сигнализировать: “Вы перезанимались”. Общее правило таково: если физическая активность вызывает у вас болезненные ощущения, немедленно прекратите занятия и позвоните своему врачу или в “скорую помощь”.
- ✓ **Давайте поговорим.** Беременность — это не время заниматься до изнеможения, тем более нельзя пропустить момент, когда усталость становится запредельной. Во время занятий спортом вы должны быть в состоянии разговаривать. Если одышка не позволяет вам вымолвить ни слова, снизьте интенсивность занятий или уменьшите их продолжительность.
- ✓ **Деликатное исследование.** Организм, не получающий достаточно жидкости, страдает от обезвоживания. Это особенно опасно во время беременности, когда под угрозу ставится здоровье не только будущей мамы, но и ее малыша. Если вам не приходилось раньше отслеживать цвет мочи,



заведите такую привычку (поверьте, никакого повода для отвращения тут нет). По цвету урины вы сможете с уверенностью определить, хватает ли вашему организму жидкости.

- Если моча светло-желтая или почти бесцветная, вы употребляете достаточное количество жидкости.
- Если моча оранжевая, темно-желтая или интенсивно желтая, вам следует больше пить (см. главу 9). Сократите интенсивность и продолжительность занятий спортом до тех пор, пока моча не посветлеет.

Темно-желтая моча по утрам не обязательно свидетельствует о неблагополучии. Ее цвет меняется, поскольку во время сна (семь-восемь часов) вы не употребляете жидкости. Очевидно, по цвету утренней мочи нельзя судить о том, получает ли организм достаточно жидкости. Кроме того, изменение цвета мочи (потемнение) может быть побочным эффектом приема некоторых витаминных препаратов. Если вы принимаете какие-либо витаминные комплексы, узнайте у своего врача, будет ли достоверным для вас тест по цвету урины.



- ✓ **Как я устала...** Разумеется, во время занятий спортом и сразу после них вы можете ощущать легкую усталость. Но не продолжается ли она с утра до вечера? Опишите свое обычное самочувствие. Не придется ли вам использовать такие определения, как “вымотана”, “с ног валюсь”, “слабость”, “не в силах пошевелиться”? Если да, то в течение нескольких дней воздержитесь от занятий спортом, сократите продолжительность тренировок, занимайтесь реже и с меньшей интенсивностью (см. раздел “Интенсивность” выше в этой главе).

- ✓ **Взвешивайтесь!** Вы уже знаете, что обезвоживание организма возникает из-за недостаточного поступления жидкости. Другие причины этого опасного состояния — избыточная физическая нагрузка в период беременности или выполнение физических упражнений в жару или в душном помещении. Чтобы определить, не много ли вы теряете жидкости во время занятий спортом (иными словами: не сильно ли вы потеете), взвешивайтесь до и после каждого занятия. Помните о том, что нужно взвешиваться обнаженной или в одной и той же одежде. Если окажется, что вы занимались с умеренной интенсивностью и вволю пили воды, но тем не менее ваш вес после занятия уменьшился, впредь снизьте интенсивность тренировок и пейте больше воды.



Помимо взвешиваний до и после каждого занятия спортом вам следует отслеживать общий набор веса за всю беременность. Здоровый набор массы тела — залог рождения здорового ребенка. Всем беременным следует добавить к привычному рациону дополнительные триста килокалорий. Для женщин, ведущих активный образ жизни, этот показатель может быть еще выше. В главе 9 подробно рассматривается вопрос питания во время беременности. Если вас больше волнует, как не набрать во время вынашивания ребенка лишние килограммы, читайте главу 10.



Главное в оценке эффективности физических нагрузок во время беременности — ваше самочувствие. Если занятия спортом чересчур утомительны для вас, а каждая тренировка приводит к длительному ухудшению состояния, вам



следует снизить интенсивность нагрузок, заниматься реже и меньше по времени. Также можно попробовать делать перерывы между выполнением упражнений. В случае любых сомнений обращайтесь к своему врачу.

Защитите себя от солнца

Если вы планируете занятия на открытом воздухе, обратите внимание на предостережения, благодаря которым у вас не возникнет перегрева, обезвоживания и — в будущем — рака кожи.

- ✓ **Не занимайтесь на открытом воздухе с 10 до 15 часов.** Прямое воздействие солнечных лучей в это время может нанести огромный вред. Планируйте занятия спортом в утренние часы или перенесите тренировку в помещение, оборудованное кондиционером и хорошо вентилируемое. (Как вы помните, не следует заниматься поздно вечером, чтобы не нарушить сон.)
- ✓ **Носите солнцезащитные очки.** Когда вы занимаетесь под открытым солнцем, носите солнцезащитные очки. Особенно удобны солнцезащитные очки, предназначенные для велосипедистов или бегунов. Стекла и оправы в них гораздо больше глазниц, такие очки прочно сидят на переносице, не сползая и не покачиваясь во время занятий спортом. Очки, предназначенные для спортсменов, занимающихся зимними видами спорта, обычно еще больше по размеру, но не так прочно держатся на лице. В целом неважно, что вы выберете. Попробуйте разные модели и определите, в каких из них вы чувствуете себя максимально комфортно.

- ✓ **На голове носите кепку с козырьком или широкополую шляпу.** Самая простая и дешевая кепка или шляпа с широкими полями позволит вам сэкономить огромные суммы на посещениях врачей-косметологов и покупку дорогостоящих кремов от морщин. Скромный головной убор защищает голову от перегрева, а глаза — от солнечного света. Кроме того, он впитывает часть пота, так что вам на лицо стекает меньше. Какую именно шляпу или кепку выбрать? Стилей множество, а выбор за вами.
- ✓ **Пользуйтесь солнцезащитным кремом.** Перед тем, как выйти на улицу, воспользуйтесь солнцезащитным кремом с эффектом защиты SPF 15 и выше. Желательно, чтобы крем был предназначен именно для занятий спортом (это означает, что крем будет действовать даже при интенсивном потении). Хотя солнцезащитный крем не защитит вас от перегрева или обезвоживания, это одна из лучших мер для профилактики рака кожи. Кроме того, солнцезащитный крем позволяет предотвратить появление *хлоазмы* — пигментных пятен, возникающих во время беременности. В главе 7 подробно рассказывается о том, как защитить себя от вредного воздействия солнца с помощью правильной одежды.

Изменяем план физических нагрузок в зависимости от срока беременности

Во время беременности ваше тело непрерывно меняется, ребенок растет и ваши потребности меняются день ото дня, от месяца к месяцу. Поэтому надо вовремя менять характер физической активности, чтобы занятия оставались полезными и безопасными для вас и малыша.

Будьте готовы к тому, чтобы варьировать в зависимости от собственного самочувствия и “ответа” на физическую нагрузку интенсивность и частоту занятий, а также их продолжительность — ежемесячно, еженедельно и даже, если понадобится, ежедневно.

Невозможно начертить точную “схему” изменений физической активности, поскольку для каждой беременной женщины они должны осуществляться в индивидуальном порядке. Но определенные закономерности, “привязанные” к сроку беременности, в первую очередь к триместрам, существуют. Обсудим их подробнее.

Первый триместр (первая—тринадцатая недели)

В первом триместре вы можете придерживаться привычного вам графика физической активности. Если раньше вы не занимались (см. главу 5), начинайте занятия спортом очень плавно. В любом случае учтите следующие рекомендации.

- ✓ Если у вас болезненность молочных желез, тошнота/рвота по утрам (или в течение всего дня) или повышенная утомляемость, сократите частоту и продолжительность занятий до минимума или вовсе не выполняйте физических упражнений до улучшения самочувствия.
- ✓ В первом триместре самое время освоить упражнения для мышц брюшного пресса и тазового дна (эти типы упражнений подробно описаны в главе 11). После двенадцатой недели беременности не следует выполнять упражнения со скручиваниями в положении лежа. А упражнения для мышц тазового дна полезны в течение всей беременности.
- ✓ Если вы занимались спортом до наступления беременности, то наверняка сможете носить свой спортивный бюстгальтер и в первом триместре. Однако к концу третьего месяца вы, скорее всего, заметите, что вам требуется размер побольше. Если же вы не занимались спортом и у вас нет спортивного бюстгальтера, посетите магазин спортивных товаров и выберите себе подходящую модель — благо выбор широк. Не покупайте больше одного-двух бюстгальтеров, поскольку размер груди может быстро увеличиться. Кстати, спортивные бюстгальтеры изготавливаются из быстросохнущих материалов. Вы сможете стирать их после каждой тренировки, даже занимаясь ежедневно.

Второй триместр (четырнадцатая—двадцать шестая недели)

Второй триместр — золотая середина беременности, когда большинство будущих мам (обратите внимание: *большинство*, но не все!) чувствуют себя прекрасно. Утренняя тошнота и раздражительность, свойственные началу беременности, остались позади. Живот еще не настолько велик, чтобы сковывать движения. Сейчас вы можете сполна насладиться физической активностью, не забывая во время выполнения упражнений отслеживать свое самочувствие. Если все в порядке, то можете постепенно увеличивать продолжительность тренировок и их интенсивность. Учтите следующие рекомендации.

- ✓ Во втором триместре у многих беременных женщин увеличивается размер груди, поэтому не забывайте вовремя менять спортивный бюстгальтер.
- ✓ Если вам стало труднее держать равновесие, откажитесь от тех видов спорта, в которых есть опасность падения. Это гимнастика, теннис, горные лыжи, катание на коньках, верховая езда, езда на велосипеде и походы по пересеченной местности. Вам больше подойдут плавание, аквааэробика, работа на стационарном велотренажере и другие, не сопряженные с риском падения.



- ✓ Поскольку плод растет и становится все более уязвимым в случае вашего падения или удара в живот, во втором триместре следует отказаться от спортивных игр с мячом (баскетбола, хоккея), а также велоспорта. (Обратите внимание, что из-за растущего живота вам, возможно, будет удобнее не обычный, а перевернутый стационарный велосипед. Читайте об этом в главе 15.)
- ✓ Езда на велосипеде подвергает вас риску воздействия выхлопных газов и других загрязнений атмосферы. Поэтому, если вы твердо решили продолжить занятия велоспортом (и получили на это разрешение врача), выбирайте маршруты, не пролегающие вдоль оживленных трасс.
- ✓ На занятиях степ-аэробикой убедитесь, что поднимаете ноги не выше чем на 10 см от поверхности пола (кроме тех случаев, когда вы абсолютно уверены в себе и хорошо держите равновесие).
- ✓ Если вы занимаетесь греблей, то можете обнаружить, что этот вид спорта слишком интенсивен для женщины “в положении”. Внимательно отслеживайте свое самочувствие и регулярно посещайте врача-гинеколога.
- ✓ Если вы занимаетесь силовыми видами спорта, не переусердствуйте с поднятием тяжестей. Имейте также в виду, что работа на тренажерах для развития мышц бедер влияет на связки таза и вызывает дискомфорт.
- ✓ С четвертого месяца беременности избегайте лежания на спине в течение длительного времени. Причина этого ограничения — риск потери сознания (обморока), вызванной давлением матки на *нижнюю полую вену* (вена, по которой отработанная кровь от нижней части тела проходит назад к сердцу). Старайтесь не спать лежа на спине, а если случайно перевернулись во сне и проснулись, испытывая неприятные ощущения, перевернитесь на бок — кровообращение быстро восстановится. В книге *Беременность для “чайников”* приведены позы, предпочтительные для сна.
- ✓ Если вы занимаетесь йогой, то во втором триместре самое время отказаться от выполнения прогибов назад, всех поз, в которых предполагается лежание на животе или спине, а также прыжков и перевернутых поз (советуем также получить более подробную информацию, прочитав главу 14 этого руководства и книгу *Йога для “чайников”*).
- ✓ Во втором триместре большинству беременных женщин нужно отказаться от участия в соревнованиях (не забывайте учитывать вид спорта и ваше самочувствие). Одно можно сказать наверняка: если во втором триместре беременности вы хотите принять участие в спортивных соревнованиях, необходимо посоветоваться с врачом и прислушаться к его совету.
- ✓ Во втором триместре (как и в третьем, и в течение пяти месяцев после родов) не выполняйте слишком интенсивных упражнений на растяжку и избегайте резких движений. Во время беременности в организме женщины выделяется гормон *релаксин* — это естественная подготовка к родам, обеспечивающая размягчение костей и суставов. Это означает, что суставы и связки становятся менее прочными, чем в обычном состоянии, и вы можете легко растянуть или повредить их.
- ✓ Регулярно проводите самообследование на предмет того, не появился ли у вас диастаз — расхождение прямых мышц живота. Этой теме посвящена следующая врезка.

Как распознать расхождение прямых мышц живота?

Существует три вида мышц брюшного пресса: прямые, поперечные и косые. Все эти мышцы обеспечивают поддержку позвоночника, органов брюшной полости и малого таза. Гормональные изменения, свойственные беременности, вызывают образование вокруг прямых мышц живота жилистого “коккона”, из-за которого мышцы утончаются, а расстояние между ними увеличивается. Так возникает расхождение мышц. Хотя это естественный процесс, свойственный беременности, у некоторых женщин расхождение становится настолько сильным, что функциональность их снижается и мышцы уже не поддерживают так, как надо, внутренние органы и нижнюю часть спины. Вы можете проводить самодиагностику, чтобы вовремя распознать диастаз.

- 1. Лягте на спину, согните ноги в коленях и поставьте ступни на пол.** Если даже при непродолжительном положении лежа на спине вы испытываете головокружение, откажитесь от проведения самодиагностики.
- 2. Глубоко вдохните, а затем во время выдоха поднимите голову и шею так, чтобы максимально сократились мышцы брюшного пресса.** Не торопитесь, не делайте резких движений и не сохраняйте эту позу дольше чем десять секунд.
- 3. Положите ладонь одной руки горизонтально на живот в области пупка.** Пальцы руки должны быть направлены в сторону ног. Если положение ладони пра-

вильное, то вы ощутите твердые прямые мышцы живота справа и слева, а между ними — мягкие ткани. Эти мягкие ткани и есть расхождение, или диастаз, прямых мышц живота.

В норме расстояние между прямыми мышцами живота примерно равно двум с половиной пальцам. Что делать, если вы обнаружили более значительный диастаз? Осторожнее наклоняться, меньше находиться в положении стоя, не поднимать тяжести и не держать их подолгу в руках — словом, избегать всех движений, которые создают повышенную нагрузку на поясницу. Кроме того, в случае значительного диастаза вам может быть показана физиотерапия (особенно если расхождение прямых мышц живота не исчезает спустя три месяца после родов).

Состояние ослабленной области брюшного пресса при диастазе ухудшают подъем тела из положения лежа на спине, чихание, кашель, задержка дыхания и потуги при родах. В главе 18 представлены рекомендации, как лучше подниматься из положения лежа и поднимать с пола или земли предметы.

Если боли в пояснице усиливаются, обратитесь к врачу. Возможно, он порекомендует вам носить бандаж — специальный пояс для беременных, поддерживающий поясницу. Чтобы укрепить мышцы брюшного пресса, не усугубляя при этом диастаз и не создавая избыточную нагрузку на поясницу, выполняйте комплекс основных силовых упражнений, приведенных в главе 11.

Третий триместр (двадцать седьмая—сороковая недели)

В зависимости от вашего самочувствия, на финишной прямой беременности вы можете снизить интенсивность физической активности — заниматься ходьбой, плаванием, работой на велотренажере (см. часть IV). У некоторых женщин усталость настолько сильна, что им приходится отказываться от регулярных занятий спортом. Не надо стараться пересилить себя, но в случае, если вы можете продолжать регулярные тренировки, не следует отказываться от них в угоду общественному мнению. Исследования показывают, что будущие мамы, ведущие в третьем триместре активный образ жизни и регулярно занимающиеся спортом, получают ряд преимуществ. У них нет избыточного набора веса, роды проходят легче и обычно менее длительны. Продолжая выполнять физические упражнения, такие женщины быстрее восстанавливаются после родов.

Беременным женщинам в третьем триместре беременности адресуем следующие рекомендации.



- ✓ Продолжайте выполнять упражнения для укрепления мышц брюшного пресса (о них рассказывается в главе 11) — даже в случае, если пришлось отказаться от всех остальных видов физической активности.
- ✓ Поднимаясь после выполнения упражнений с пола или с кровати, будьте очень осторожны.
- ✓ Как и во втором триместре, не переусердствуйте, выполняя упражнения на растяжку мышц.
- ✓ Если вы до сих пор продолжаете заниматься велоспортом, сейчас пришло время решительно от него отказаться, заменив любимое занятие работой на велотренажере.
- ✓ Если вы до сих пор продолжаете заниматься бегом, перейдите на ходьбу (см. главу 12).
- ✓ Если вы продолжаете занятия аэробикой, забудьте о прыжках (см. также главу 14).
- ✓ Если вы занимаетесь на традиционном велотренажере, подумайте, не сменить ли его на перевернутый (см. также главу 15).
- ✓ Помимо нового спортивного купальника в третьем триместре вам может понадобиться бандаж или поддерживающий эластичный пояс для беременных (о них рассказывается в главе 7).

Будьте начеку!

Возможно, наука будущего дойдет до того, что над головой беременной женщины, которая перестаралась с выполнением физических упражнений или делает что-то опасное для ребенка, будет вспыхивать неоновый свет, предупреждающий об опасности.



Пока у нас нет такой совершенной системы, отслеживание своего состояния ложится на плечи каждой из вас. Лучшее, что мы можем предложить, — это подробные перечни симптомов, которые *могут* свидетельствовать об опасности для вас или ребенка. Если вы испытываете один или несколько таких проявлений, немедленно прекратите тренировку и обратитесь к врачу. Только он сможет оценить ваше состояние и дать добро на продолжение занятий (или, наоборот, запретить их).

- ✓ Схваткообразные боли внизу живота.
- ✓ Головокружение.
- ✓ Затруднение дыхания не во время выполнения физических упражнений.
- ✓ Головная боль.
- ✓ Нарастающие отеки ног.
- ✓ Мышечная слабость.
- ✓ Вагинальное кровотечение и/или подтекание околоплодной жидкости.
- ✓ Прекращение или значительное уменьшение шевелений ребенка.



Обсудите этот перечень с вашим врачом. Дополните его, основываясь на вашей медицинской истории и особенностях данной беременности.



Если на основании одного из перечисленных симптомов врач рекомендовал вам воздержаться от занятий спортом, не огорчайтесь. Скорее всего, это временная мера. Попросите врача на каждом из посещений оценивать ваше состояние и состояние ребенка и сообщить вам, когда можно возобновить занятия спортом.

Ниже приводится список более серьезных противопоказаний к физической активности во время беременности.

Когда спорт противопоказан

При некоторых медицинских состояниях, сопутствующих беременности, спортивные занятия противопоказаны — обычно, хотя и не всегда. Окончательный вердикт выносит врач-гинеколог. Большинство докторов запрещают выполнять физические упражнения пациенткам, для которых характерно следующее.

- ✓ Многоплодная беременность с риском прерывания или преждевременных родов.
- ✓ Заболевания сердца, при котором показано ограничение двигательной активности.
- ✓ Заболевания легких, при котором показано ограничение двигательной активности.
- ✓ Несостоятельная шейка матки (преждевременное ее раскрытие).
- ✓ Непрекращающееся влагалищное кровотечение во втором или третьем триместрах.
- ✓ *Предлежание плаценты* (когда плацента полностью или частично перекрывает маточный зев) при сроке больше двадцати шести недель.
- ✓ Поздний токсикоз, или *гестоз*, проявляющийся повышением кровяного давления, отеками и появлением белка в моче.
- ✓ Разрыв *амниотических оболочек* (плодного пузыря).
- ✓ Преждевременное начало родовой деятельности, случившееся во время данной беременности.