

Умеренные физнагрузки улучшают функциональные возможности сердца, легких, укрепляют нервную систему, мышцы, стимулируют деятельность желудочно-кишечного тракта и кровообращение, в том числе в сосудах плаценты. Интенсивность и характер физической активности беременной женщины зависят от того, какой образ жизни она вела до зачатия. Не стоит резко бросать занятия, если организм привык к постоянному движению. Но как только вы узнали про беременность, необходимо перед очередной тренировкой обсудить с гинекологом план постепенного уменьшения нагрузки. То же касается и обратной ситуации. Если вы вели сидячий образ жизни и в новом статусе решили подготовить тело к родам, начинать занятия можно только с разрешения врача и под руководством компетентного в вопросе инструктора.

Правильное дыхание при родах

Во время схваток наиболее важен следующий алгоритм при дыхании:

1. Держите расслабленными мышцы лица и тазового дна, концентрируя напряжение в руках и ногах.
2. Непосредственно перед очередной схваткой сделайте спокойный глубокий вдох носом.
3. Направьте дыхание в живот. Вы должны чувствовать, что в процессе участвует не столько грудная клетка, сколько брюшная стенка. При этом сильно надувать живот не следует.
4. Далее медленно (еще медленнее, чем вдох) выдыхайте через рот, не стремясь выпустить весь воздух из легких.

Именно таким образом реализуется диафрагмальное дыхание, к которому сводятся все системы дыхательных практик для беременных.

Между потугами можно использовать быстрые вдохи-выдохи, а когда акушерка разрешает тужиться, набирайте ртом как можно больше воздуха и задерживайте дыхание на уровне голосовых связок. При этом для снижения давления в области головы и предотвращения повреждения мелких сосудов на лице важно не закрывать рот. Как только потуга закончится, постарайтесь, медленно выдыхая, максимально расслабиться.

Очень важно хотя бы за месяц-два до родов начать регулярно выполнять дыхательные упражнения. Конкретный комплекс с курсом занятий вы можете получить у своего акушера-гинеколога или инструктора по ЛФК.

Какие упражнения можно делать?

В качестве регулярной физической нагрузки беременная может выбрать одну или несколько активностей из рекомендуемого списка:

- аэробика;
- гимнастика;
- аквааэробика;
- зарядка по утрам;
- ходьба на свежем воздухе.

Также очень желательны тренировки мышц тазового дна. Здесь важно отметить, что упражнения Кегеля до 16-18-й недели можно выполнять в любом положении, далее — сидя, ближе к концу беременности — стоя. Это связано с изменением положения внутренних органов женщины и необходимостью со второй половины беременности исключить давление в положении лежа на нижнюю полую вену.

Все это касается нормально протекающей беременности. При угрозе прерывания, преждевременных родов, предлежании плаценты, серьезных заболеваниях внутренних органов, тяжелой анемии, многоводии, склонности к кровотечениям или тромбозам спорт будет противопоказан.

Психологическая подготовка к родам

Мысли и эмоции, которые испытывает женщина, непосредственно влияют на состояние малыша, начало родовой деятельности и сам процесс родов. Это связано с поступающими сигналами из головного мозга, стимуляцией или блокированием выработки тех или иных гормонов. Например, паника может подавлять синтез окситоцина, активизирующего родовую деятельность. А усиленно вырабатываемый в этот момент гормон стресса адреналин дополнительно уменьшит способность матки к сокращению. Более того, женщина в таком состоянии хуже идет на контакт с медицинским персоналом, что повышает риски неправильных действий роженицы во время прохождения малыша через родовые пути.

Грамотная психологическая подготовка должна включать:

- изучение достоверных материалов о процессе родов, основах грудного вскармливания;
- разумный режим труда и отдыха, полноценный сон;
- концентрация на историях успешных родов;
- посещение психолога при наличии выраженного страха боли и негативных последствий родов, тревоги за здоровье малыша, а также других психологических проблем.

Чтобы правильно настроиться на роды, женщине очень важно в этот период быть довольной жизнью. В идеале беременная должна получать удовольствие

от любого занятия, будь то спорт или готовка на кухне. Не следует доводить себя до переутомления и выраженного раздражения — лучше вернуться к занятию позже.

Если же стресс все же случился, постарайтесь эмоционально переключиться и расслабиться. В этом хорошо помогает масляная ароматерапия, дыхательная гимнастика или приятная прогулка на свежем воздухе.