**Физические упражнения и спорт во время беременности**

Сергей Гончар

Обсудить эту проблему - просто веление времени. За последние годы эталоны жизненного стиля значительно изменились. Новое поколение выбирает не только пепси, но и здоровый образ жизни. Все больше молодых людей, находящихся в возрасте потенциальных родителей, или близком к нему, предпочитают физические тренировки бесцельному времяпровождению.

Англоязычные шейпинг, фитнесс, бодибилдинг, джоггинг фигурируют в повседневной речи так же часто, как и модные "маркетинг", "менеджмент", "лизинг". Бум переживают как "респектабельные" виды спорта (теннис, дайавинг, конный, парусный и горнолыжный спорт), так и "массовые" - футбол, хоккей, плавание, различные единоборства. А роликовые коньки, скейтборды, велосипеды! В общем - всей страной в спортивные залы и на площадки. При этом "слабый" пол нисколько не уступает мужчинам. И это очень хорошо.

Именно поэтому у нас абсолютно не вызвал удивления вопрос о возможности сохранения активного стиля жизни во время беременности. Как и некоторые другие темы, статья о физкультуре и спорте применительно к беременным женщинам была зарезервирована до поры. И вот эта пора пришла.

Итак, физическая активность во время беременности... Ее значение очень велико. Укрепляется мускулатура, тренируется сердечно-сосудистая и дыхательная системы, улучшается психоэмоциональный тонус, сон, аппетит. Трудно переоценить значимость этих эффектов для развивающегося плода. Однако, беременность - это особое состояние, поэтому хотелось бы отметить некоторые специфические моменты.

1. Далеко не все виды физической активности целесообразны во время беременности. Некоторые из них вообще категорически противопоказаны. В первую очередь это касается всех потенциально травматичных видов спорта - профессиональный альпинизм, дайвинг, прыжки в воду и катание на водных лыжах, горнолыжный спорт, контактные единоборства, конный спорт, велосипедные гонки (трековые), командные игры - футбол, хоккей, регби и т.д. Я уже не говорю о маргинальности - "тарзаньи" прыжки надо отложить до более благоприятных времен.

Разумеется, в рамках этой статьи, невозможно обсудить все виды спорта, поэтому ориентируйтесь на свой и чужой опыт - Ваша возможная травматизация во время тренировок абсолютно не нужна плоду. Необходимо также заметить, что беременность - далеко не лучшее время для каких-либо более или менее серьезных спортивных соревнований (если только это не внутрисемейный шахматный чемпионат или дартс-турнир).

2. Не менее важный момент - физическая нагрузка должна быть дозирована. Перегрузки для Вас неприемлемы, поскольку ведут к нерациональному расходу энергии и кислородному голоданию. Это способно негативно сказаться на внутриутробном развитии Вашего малыша.

Дозировка и связанная с ней безопасность физической нагрузки зависит от:

1. особенностей протекания беременности

2. исходного уровня тренированности

3. срока беременности.

Сначала поговорим о первом условии. При ряде негативных особенностей течения беременности физическая активность должна быть ограничена, и порой - весьма существенно. К таким особенностям относятся тяжелые хронические болезни, имеющиеся у женщины, например - сахарный диабет, ревматизм с пороком сердца, заболевания щитовидной железы с изменением уровня гормонов, ишемическая болезнь сердца и т.д. Вопрос о специфике лечебной физкультуры и допустимых пределах физической нагрузки во время беременности решается исключительно при участии лечащего врача и специалиста по физической реабилитации.

Другой типичной особенностью течения беременности, влияющей на уровень физической активности, являются разные акушерские осложнения - угроза прерывания беременности, аномалии строения и функции матки, повышающие риск выкидыша и др. Вопрос об объеме тренировок и их целесообразности решается акушером-гинекологом, курирующем беременность. Если этих отягощающих моментов у Вас нет, то, соответственно - нет и противопоказаний для занятий физическими упражнениями во время беременности.

Теперь о втором условии - исходном уровне тренированности.

Если Вы - женщина с атлетической подготовкой (т.е. практиковали регулярные и серьезные тренировки достаточно длительное время до беременности), то можете позволить себе весьма высокий по понятиям сренестатистической женщины уровень физической активности. Например, ежедневные 3-х километровые пробежки в спокойном темпе (в том числе - и лыжные), аккуратную езду на велосипеде, пару сетов в теннис (желательно - в паре), более или менее интенсивное плавание в бассейне. Что касается шейпинга, аэробики, калистеникса - то тренировки могут быть также достаточно интенсивными, правда с присутствием определенного контроля.

Так, в частности - если частота Вашего пульса через 5 минут после завершения упражнения по-прежнему превышает 100 ударов в минуту, то данную нагрузку следует признать завышенной, и ее интенсивность должна быть снижена. То же самое касается артериального давления - оно должно самостоятельно нормализоваться через тот же промежуток времени. В ходе тренировки надо стараться ограничить время интенсивной физической работы до 15 минут ( под интенсивной работой понимается такая, во время которой частота пульса превышает 150 ударов в минуту). Лучше увеличить время, отведенное на разминку и разогрев. Само время тренировки в идеале не должно превышать 1,5 часов.

Если же Вы пробежали свой последний кросс лет этак 5-6 назад, а нынче в свободное время предпочитаете почитать интересную книгу, пообщаться со своим компьютером, посмотреть телевизор или заняться очередным батиком, то Вы относитесь к разряду "Новичков" в Олимпийском мире. Это означает, что физические нагрузки во время беременности будут для Вас не только полезными, но и абсолютно необходимыми, поскольку почти наверняка степень тренированности Вашего организма нуждается в некотором улучшении. В Вашем случае самое главное - правильно подобрать специфику и дозировку физической активности.

Специалисты рекомендуют следующие типы физических упражнений для новичков - аэробика, релаксация, калистеникс и упражнения Кегеля. Каждому из этих типов при желании можно посвятить отдельную статью, что, по-видимому и будет сделано на нашем сайте несколько позже. Если же характеризовать их кратко, то можно сказать следующее - аэробика и калистеникс повышают снабжение плода кислородом и энергией, способствуют устранению некоторых неприятных ощущений в мышцах и суставах, обычно ощущаемых нетренированными беременными женщинами. Релаксация и упражнения Кегеля направлены на повышение тренированности дыхательной, нервной системы, а также мышц тазового дна, активно работающих во время родов. Вы можете использовать комбинацию из этих видов, либо выбрать наиболее подходящее для Вас. Помочь в этом могут многочисленные печатные издания, посвященные этой проблеме либо общение с опытным инструктором, в которых сейчас также нет недостатка.

Хотелось бы заострить Ваше внимание на некоторых универсальных моментах, важных для безопасности физических упражнений во время беременности:

Начните составление Вашего плана физической активности с визита к врачу. Состояние Вашего организма, наличие или отсутствие хронических болезней, акушерский анамнез, позволяющий предполагать особенности дальнейшего течения Вашей беременности, могут серьезно повлиять на объем допустимой для Вас физической активности. Обязательным является посещение терапевта и акушера-гинеколога. Если дано "добро", тогда -

Не беритесь за упражнения резко. Вам нужны не рекорды, а практическая польза. На начальном этапе длительность тренировки не должна превышать 20-30 минут в день. Со временем, при условии хорошей переносимости, эту продолжительность можно будет довести до 1 часа. Постарайтесь не переутомляться. Если после тренировки Вы ощущаете слабость или желание прилечь - нагрузка явно неадекватна. Следите за пульсом (см. выше)

Главная часть Вашей тренировки - разминка. При недостаточном внимании к разогревающим упражнениям Вы рискуете получить травму или перегрузку во время выполнения интенсивных упражнений. Постепенность и плавность нарастания нагрузки должна стать для Вас основным правилом.

Обратите внимание на одежду, в которой Вы выполняете упражнения. Ее удобство - также залог безопасности и эффективности Вашей тренировки. Нет необходимости использовать облегающую одежду из синтетических материалов - это не показательные выступления, а полезная работа. Одевайте свободную одежду из хлопка, пользуйтесь удобной и надежной спортивной обувью. Не стесняйтесь спрашивать об этом у компетентных людей - в любом фирменном магазине "Reebok" или "Nike" Вам помогут в выборе наиболее удобной и безопасной модели спортивной одежды или обуви.

Осторожность и еще раз осторожность - главный девиз физической активности во время беременности. Помните о том, что координация движений, свойственная Вам в "небеременном" состоянии, может подвести во второй половине беременности. Ограничьте упражнения, во время выполнения которых можно потерять равновесие и упасть. Всегда обращайте внимание на особенности покрытия, на котором Вы тренируетесь. В помещении лучше отдавать предпочтение не очень мягким, но и не жестким покрытиям типа ковролана. Паркет, плитка или линолеум более "многообещающи" в плане возможности подскользнуться и упасть с не очень хорошими последствиями. Для тренировок на свежем воздухе - предпочтительнее невлажное травяное покрытие или грунт средней плотности (типа утрамбованного песка).

Обращайте внимание на состояние своего организма. Если после упражнений у Вас постоянно появляется головная боль, головокружения, усиливаются отеки или бывают кровянистые выделения из половых путей - обратитесь к врачу. Поводом для консультации должно быть любое проявление нездоровья, особенно - если оно вызывает у Вас беспокойство. Нет ничего хуже неразрешенных сомнений.

Обратите внимание и на возможность адекватного поступления кислорода в Ваш организм во время тренировки. Помещение должно хорошо вентилироваться. Избегайте тренировок в теплом и душном помещении. То же самое касается и занятий на свежем воздухе - в жаркую и при этом влажную погоду резко падает возможность теплообмена между организмом и окружающей средой, поэтому тренировка чревата перегревом, что очень нежелательно для плода.

Обзаведитесь инструктором, или, что несколько хуже - каким-нибудь руководством по физической культуре для беременных. Если Вы являетесь коммуникабельным человеком, то идеальным вариантом было бы регулярное посещение групповых тренировок для беременных. Для Вас - это хорошая возможность пообщаться с "коллегами", что само по себе является признанным "лекарством" от депрессии и прочих не совсем положительных колебаний настроения, свойственных будущим матерям. И самое главное - возможность контроля со стороны опытного инструктора.

Вы должны знать, что полное физическое бездействие во время беременности является фактором риска по целому ряду неблагополучных моментов, таких, например, как родовая травма, хроническое кислородное голодание плода. Поэтому даже при невозможности наладить себе "научно-обоснованную" физическую активность, находите ей эквиваленты - гуляйте пешком, плавайте в бассейнах и чистых водоемах, делайте гимнастику, ориентируясь на собственные интуицию и самочувствие - хуже от этого не будет. Очень важно не дать себе раскиснуть, а регулярные физические упражнения - очень действенное средство от "раскисания".

И наконец, третье важное условие, влияющее на характер физической активности - срок беременности. Нет нужды очень подробно объяснять, что в последнем триместре беременности эта самая активность должна быть уменьшена, поскольку Вы в этом убедитесь сами. Растущий плод существенно ограничивает подвижность, масса изменений в организме женщины способствует высокой утомляемости, поэтому безо всяких специальных указаний будущие мамы переходят на такой режим активности, который для них приемлем.

Самым же увлеченным и упорным следует помнить, что начиная с восьмого месяца беременности, необходимо обращать внимание на давигательную активность плода в период выполнения упражнений и после их завершения. Если эта активность снижается, значит Ваша физическая активность нуждается в коррективах, и совет врача здесь будет не лишним.

Итак, мы разобрали основные моменты, касающиеся физической активности во время беременности. В ближайшее время мы планируем опубликовать иллюстрированное приложение к этой статье, пользуясь которым Вы сможете ознакомиться с рядом наиболее полезных для будущих мам физических упражнений.