

Физическая активность – залог здоровья для любого человека. Беременная женщина – не является исключением из этого правила, но требует особых рекомендаций.

Кукарская Ирина Ивановна, главный внештатный специалист по акушерству и гинекологии Департамента здравоохранения ТО, рекомендует: «Во-первых, перед началом занятий необходимо проконсультироваться со своим врачом и получить его разрешение. Во-вторых, следует учитывать особенности физиологии и анамнез каждой пациентки, а также избегать слишком интенсивных нагрузок».

Рекомендуемые виды физической активности для беременных:

1. Ходьба – это простой и доступный вид физической активности, который можно заниматься на любом этапе беременности.
2. Плавание – вода смягчает нагрузку на суставы и позволяет беременной женщине чувствовать себя легче.
3. Йога для беременных – специально разработанные упражнения помогают укрепить мышцы, улучшить гибкость и подготовиться к родам.
4. Упражнения на растяжку – помогают снять напряжение в мышцах и улучшить кровообращение.
5. Танцы – занятия танцами помогают сохранять физическую форму и улучшить настроение.

Что следует ограничить беременной женщине:

1. Избегайте упражнений, которые могут привести к травмам.
2. Не занимайтесь видами спорта, где есть риск падений (например, горные лыжи, конный спорт).
3. Избегайте упражнений на пресс, которые могут увеличить давление в брюшной полости.
4. Не занимайтесь физической активностью в жаркую погоду или в условиях высокой влажности.

Важно не забывать о правильном питании и увеличении количества потребляемой жидкости во время занятий физической активностью. Необходимо следить за своими ощущениями и не заниматься, если появляется усталость, головокружение и любой дискомфорт. Слушайте своего врача и будьте здоровы!