

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ , ЯК ЗАСІБ ПІДТРИМКИ ЗДОРОВ'Я ПІД ЧАС ВАГІТНОСТІ

PHYSICAL ACTIVITY AS A MEANS OF SUPPORTING HEALTH DURING PREGNANCY

Мельник О.О., Melnyk O.

Національний фармацевтичний університет, м. Харків, Україна

Науковий керівник: Галашко Валерія, Halashko Valeriia

Національний фармацевтичний університет, м. Харків, Україна

Анотація. У статті розглянуто вплив фізичної активності на здоров'я жінки під час вагітності у різних триместрах. Наведено приклади вправ та активності у конкретному періоді. Конкретизовано позитивний вплив від занять фізичною активністю на організм вагітної жінки.

Ключові слова: вагітність, фізична активність, навантаження, індивідуальний підхід, здоров'я жінки.

Abstract. The article discusses the impact of physical activity on women's health during pregnancy in different trimesters. Examples of exercises and activities in a particular period are given. The positive effect of physical activity on the body of a pregnant woman is specified.

Key words: pregnancy, physical activity, exercise, individual approach, women's health.

Вступ. В сучасному світі у багатьох країн є негативна тенденція до народжуваності. Урбаністичний світ вплинув на усі сфери життя людей. Сім'я, продовження роду у багатьох родин не є першочерговою метою. Багато урядів вже б'ють на спалах, як підвищувати народжуваність у країнах.

Україна не є винятком. Військовий стан взагалі усугубив і так велику демографічну проблему. Але все ж таки діти війни народжуються. І дуже важливим питанням стає тема здоров'я жінки у період вагітності. Бо саме цей період є основним для закладання здоров'я, майбутньої дитини. Фізична активність є одним з дієвих способів підтримки здоров'я жінки та підготовки до пологів.

Мета дослідження: аналіз фізичної активності у різні триместри вагітної жінки.

Матеріали та методи: методи збору даних, аналізу та синтезу.

Організм матері є своєрідним навколишнім середовищем для майбутньої дитини, і сприятливі умови цього організму, безумовно, створюють відповідні

можливості для росту і нормального розвитку майбутнього малюка. Недарма ще в стародавні часи говорили: «У здоровому тілі жінки – майбутнє народу». У жіночому організмі все призначено для відтворення нащадків. Статеві органи виконують функцію народження дітей, молочні залози – функцію харчування народженого малюка.

Тривалість вагітності – приблизно 280 днів, або 40 тижнів. Уся вагітність поділяється на триместри: 1–3 місяці відповідають першому триместру; 4–6 – другому триместру; 7–9 – третьому триместру. Перший з триместрів найскладніший у плані колік, запаморочення, втоми, гормональних змін і так далі, другий – найлегший, а третій стає гонкою з часом, коли сон – це лише сон з минулого життя [1,2,3]

Наведемо приклади фізичної активності по триместрам. А саме цілі фізичної активності, види самої активності допустимої у конкретному триместрі. (табл.1)

Таблиця 1. Приклади Фізичної активності вагітної жінки у різні триместри [1,3].

<i>Перший триместр</i>	<i>Другий триместр</i>	<i>Третій триместр</i>
<p>У першому триместрі вагітності (перші 16 тижнів) фізична активність сприяє підтриманню емоційного тону (адже саме в цей період майбутні мами схильні до підвищеної роздратованості, різкої зміни настрою). Рекомендується робити серцево-судинні вправи легкої або дуже легкої інтенсивності, але підтримувати активність організму практично щодня. У ці перші тижні вагітності можна робити легкі вправи, які активізують серце, такі як ходьба, еліптичний тренажер, велосипед, легка аквайога, акваатренажерний зал, легкі та невагомі присідання, легкі квадрицепси або вправи для спини тощо.</p> <p>Слід зазначити, що в першому триместрі заборонено спати на спині, так як це викликає радикуліт і навіть загибель плода.</p>	<p>В цьому періоді ми можемо трохи збільшити інтенсивність вправ, але не сильно, так як зараз розмір живота ускладнює нам багато завдань. Плавання є однією з найкращих вправ на цих тижнях вагітності, оскільки, коли жінка знаходиться у воді, то розслабляються м'язи спини та всього тіла. Крім того, вид фізичної активності, який допомагає нам рухати всіма м'язами тіла, щоб мати можливість рухатися. У другому триместрі актуальні заняття пілатесом і йогою, фітболом. Ці види активності можна робити до пологів.</p>	<p>Цей період для жінки є найважчим, особливо в останні тижні, коли спати 3 години поспіль практично неможливо, а влітку ще гірше.</p> <p>У ці дати краще довіритися фізичному терапевту, який підкаже, допоможе і супроводжує у вправах. Сюди ми можемо покласти деякі предмети, наприклад, гумки або фітбол, який нас не покидає.</p> <p>Саме в ці останні тижні ми повинні покращити рухливість, підготувати тіло до пологів, покращити поставу, практикувати черевно-діафрагмальне дихання, покращити рухливість поперекового відділу тазу, збільшити рухливість грудного відділу хребта, виконувати пози розширення та допомогти зняти напругу, контролювати та тонізувати тазове дно тощо.</p>

Приклад комплексу фізичної активності у першому триместрі [1].

Вправа 1

Мета: тонізувати все тіло, особливо ноги й внутрішню частину стегон. Під час виконання триматися за стінку. Вихідне положення (в. п.) – стоячи, ноги нарізно. Ступні розвернуті, руки у сторони; дихання рівне. На рахунок 1–2 повільно присядьте, згинаючи ноги в колінах і розводячи їх в сторони. Не відривайте п'ят від підлоги. Не суттєво, наскільки низько ви зможете присісти, головне – тримати спину прямо, розводячи коліна максимально в сторони.

На рахунок 3–4 підтягніть живіт (напружте його м'язи) і, упираючись п'ятами в підлогу, повільно випрямте коліна. Відчуйте роботу м'язів внутрішньої поверхні стегон.

На рахунок 5–6 повільно відриваючи п'яти від підлоги, станьте на носочки. Активізуйте

м'язи внутрішньої поверхні стегон і живота, щоб утримати рівновагу. Спину тримайте прямо. Не згинайте ноги в колінах. Трохи затримайтесь у цьому положенні, відчуваючи, як ви «виросли».

На рахунок 7–8, контролюючи м'язи живота і внутрішньої поверхні стегон, повільно поверніться у в. п., опустивши п'яти на підлогу. Повторіть вправу 5–6 разів.

Вправа 2

Мета: зміцнити м'язи, які підтримують грудні залози, маса яких у цей час помітно збільшується. Щоб груди були красивими і після пологів, і після лактації! В. п. – основна стійка, руки на рівні грудей, долоні зімкнені. На рахунок 1–2 вдихніть і з силою натисніть долонями одна на одну. Під час видиху, зберігаючи напруження кистей, розверніть їх до грудної клітки, розслабтесь. Повторіть 8–10 разів.

Вправа 3

Мета: тонізувати і розтягнути м'язи всього тіла, покращити кровообіг в ділянці таза.

В. п. – ноги на ширині плечей, зігнуті в колінах, руки на передній поверхні стегон. Положення повинно бути стійким, дихання спокійним, природним. Спочатку робіть кругові рухи, тазом управо, потім – уліво. Зробіть по 4 оберти. Зверніть увагу на те, як розтягуються під час виконання вправи м'язи таза і стегон.

Вправа 4

Мета: зміцнення косих м'язів живота. Це дуже важлива вправа, адже ці м'язи – природний бандаж, який підтримує матку, яка збільшується. Їх тренованість ослаблює навантаження на поперековий відділ хребта, попереджує появу розтяжок на животі. В. п. – ноги разом, руки розведені у сторони, можна використовувати опору. Дихання рівне.

Стоячи на лівій нозі, праву заведіть уперед так, щоб вона була навхрест із опорною, потім – убік і назад. Те ж саме зробіть лівою ногою. Повторити по 4 рази кожною ногою.

Вправа 5

Мета: Профілактика варикозу – він часто турбує вагітних жінок і молодих мам. Виконуйте кругові рухи ступнями, ходіть на носочках, п'ятах, на зовнішній стороні ступні, піднімайте пальцями ніг дрібні предмети з підлоги.

Вправа 6

Мета: зміцнити м'язи рук, талії, грудей, спини. В. п. – сидячи на підлозі зі схрещеними по-турецьки ногами. Спина пряма, руки витягніть так, щоб кінчики пальців торкалися підлоги. Вага вашого тіла повинна розподілитися рівномірно. Зробіть вдих. Підніміть ліву руку вгору. Нахиліть тулуб управо.

Праву долоню покладіть на підлогу, лікоть можна зігнути. Утримуйте стегна на підлозі, відчуйте напругу вздовж лівого боку тулуба, від кінчиків пальців руки до талії (не хвилюйтесь, якщо правий лікоть не торкнеться до підлоги). Видих: напружте м'язи черевного пресу, поверніться у вихідне

положення. Виконайте 5–6 разів у кожному сторону.

Слід зазначити що також під час вагітності є і заборонена активність [3, 4, 5].

Це пов'язано з фізіологією розміщенням плоду в утробі матері та взагалі з безпекою та здоров'ям жінки.

До забороненої активності можна віднести:

- всі види стрибків заборонені;
- штовхання і різкі рухи;
- зусилля з землі;
- удари руками, бійки;
- катання на ковзанах у всіх його варіаціях;
- водні види спорту, пов'язані з падіннями та ударами;
- багатокілометровий забіг з високою інтенсивністю;
- види активності, які передбачають перепади висот;
- надмірне розтягнення;
- довго лежати на спині.

Отримані результати. Аналіз наукової літератури з досліджуваної теми показав, що фізична активність є одним з дієвих способів підтримки здоров'я жінки та підготовки до пологів. Також наведені протипоказання фізичної активності у період вагітності.

Висновки. Фізична активність під час вагітності – є ним із пріоритетних напрямків під час вагітності для розвитку здорової дитини, підтримки фізичного стану жінки та підготовки до пологів. Процес складання вправ та комплексу фізичної активності повинен носити суто індивідуальний характер для конкретного випадку.

Список літератури

1. 1. Лікувальна фізкультура в санаторно-курортних закладах /за ред. Л.І.Фісенко. -Київ. - 2005. – 402 с.
2. Соколовський В.С. Лікувальна фізична культура: підручник / В.С. Соколовський, Н.О. Романова, О.Г. Юшковська. – Одеса: Одес. держ. мед. ун-т. – 2005. – 234 с.
3. Шошура Н.Д. Комплекси фізичних вправ під час вагітності протягом

триместрів: Навчально-методичний посібник / Криводуд Т.Є., Кулик Н.А. – Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2008 – с. 28-29

4. [https://www.physio-pedia.com/Physical Activity and Pregnancy](https://www.physio-pedia.com/Physical_Activity_and_Pregnancy)
<https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/pregnancy/index.htm>

Information about the Authors/Відомості про авторів

1. **Мельник Олена Олександрівна**, здобувач вищої освіти III курсу кафедри фізичної реабілітації і здоров'я, спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія», освітньої програми Фізична терапія, Національний фармацевтичний університет, м.Харків, Україна.
Melnyk Olena, student of the Department of Physical Rehabilitation and Health, specialty 227 "Physical Therapy, Occupational Therapy", educational program Physical Therapy, National University of Pharmacy, Kharkiv, Ukraine.
e-mail: elenmelnyk.kharkov@gmail.com