

**МЕТОДИКА ЗАСТОСУВАННЯ ТЕРАПЕВТИЧНИХ ВПРАВ ДЛЯ КОНТРОЛЮ ЗМІНИ  
ВАГИ ЖІНОК ПІД ЧАС ВАГІТНОСТІ**  
**THE METHOD OF USING THERAPEUTIC EXERCISES TO CONTROL WOMEN'S  
WEIGHT CHANGE DURING PREGNANCY**

*<sup>1</sup>Галашко В.В., <sup>1</sup>Тамажанська Г.В., <sup>2</sup>Черняк В.П., <sup>1</sup>Мельнікова І.В.,  
<sup>1</sup>Halashko V.V., <sup>1</sup>Tamazhanskaya G.V., Chernyak V.P., <sup>1</sup>Melnikova I.V.,  
<sup>1</sup>Національний фармацевтичний університет м. Харків, Україна  
<sup>2</sup>Черкаська медична академія, Україна  
<sup>1</sup>National University of Pharmacy, Kharkiv, Ukraine  
<sup>2</sup>Cherkasy Medical Academy, Ukraine*

**Анотація.** У статті поставлена проблема контролю ваги під час вагітності за допомогою використання спеціально підібраних вправ лікувальної гімнастики. Зазначається шкідливість зменшення ваги у вагітних за рахунок дієт, і тим більше, голодування.

**Ключові слова:** вагітність, ускладнення, ожиріння, зайва вага, лікувальна гімнастика, індекс маси тіла.

**Abstract.** The article presents the problem of weight control during pregnancy using specially selected exercises of medical gymnastics. The harmfulness of weight loss in pregnant women due to diets, and even more so, starvation, is noted.

**Keywords:** pregnancy, complications, obesity, overweight, therapeutic gymnastics, body mass index.

**Вступ.** За дослідженнями науковців, в теперішній час у цивілізованому суспільстві приблизно 32% жінок дітородного віку страждають від ожиріння. Зайва вага може викликати не тільки комплекси щодо зовнішності але, що найнеприсмніше, може визвати цілий ряд супутніх захворювань та обмежень. Вражаючим є те, що зайва вага може навіть завадити жінці стати матір'ю. Під час вагітності, ожиріння загрожує викиднем, ускладненнями у вигляді пізнього гестозу, особливо у II половині вагітності. Також ожиріння може ускладнити пологову діяльність і, навіть, призвести до пологового травматизму як матір, так і плоду.

**Мета дослідження.** Обґрунтувати доцільність застосування засобів лікувальної гімнастики для контролю ваги за перебігом набору ваги під час вагітності.

**Матеріали та методи.** Теоретичний аналіз літератури детермінував застосування нами

комплексу методів, з яких це бібліосемантичний метод, метод структурно-логічного аналізу, аперцепціювання, аспектичного аналізу та герменевтичного аналізу.

*Метод аперцепціювання* припускав просте доповнення використовуваного та прийнятого за аксіому знання з якого-небудь джерела власними судженнями. *Аспектичний аналіз* застосовувався для розгляду наукового тексту на основі вивчення думок інших учених та під кутом зору поставленої проблеми.

*Герменевтичний аналіз* уможлилював виявлення правильного змісту понять і термінів для отримання більш нової інформації.

За оцінками спеціалістів рекомендований діапазон збільшення ваги під час вагітності залежить від того, яким був ІМТ. Згідно

класифікації ВООЗ ІМТ визначається за формулою:  $ІМТ = \text{маса тіла (кг)} / \text{зріст (м)}^2$ . [4] При нормальній вазі, тобто при  $ІМТ = 18,5 - 24,9$ , під час вагітності жінка повинна набрати 11,5-12,0 кг. Якщо до вагітності вона була менше норми, то під час вагітності можна рекомендувати вагітній набрати вагу від 12,0 до 14,0 кг. При надмірній початковій вазі,  $ІМТ = 24,9 - 29,9$ , рекомендовано під час вагітності набирати від 9,0 до 11,5 кг., при ожирінні І ст.,  $ІМТ = 30 - 34,9$  - відповідно 7,0-9,0 кг., при ожирінні ІІ ст.,  $ІМТ = 35 - 39,9$  - до 7,0 кг., при ожирінні ІІІ ст.,  $ІМТ > 40$  - до 5 кг. Отже, напрошується висновок, що під час вагітності необхідно контролювати процес набору ваги. ВООЗ рекомендує знизити вагу ще на етапі планування вагітності. Але, якщо вже вагітна має зайву вагу, то ми рекомендуємо декілька порад:

1. харчування має бути збалансованим, але не потрібно «їсти за двох»;
2. щоденні фізичні навантаження середньої інтенсивності (ходьба, плавання);
3. здоровий сон.

Недоїдання і дієти, навіть якщо вони здаються нешкідливими, можуть стати причиною порушення мозкового розвитку малюка, збоїв обміну речовин, фізичних і психологічних відхилень від норми. Також недоїдання в першому триместрі підвищує ризик того, що у жінки трапиться викидень. [5]

Залежно від терміну вагітності підбирається спеціальний комплекс вправ.

*У І триместрі (1-14 тиждень)* метою занять є навчити жінку навичкам повного дихання, довільній напрузі та розслабленню мускулатури, забезпечити оптимальні умови для розвитку плода й зв'язку його з материнським організмом, почати поступову адаптацію серцево-судинної системи матері до фізичного навантаження. [1]

*У ІІ триместрі (15-28 тижні)* - забезпечення достатнього кровопостачання й оксигенації плода; зміцнення м'язів черевного преса і підвищення еластичності тазового дна; сприяння збереженню і розвитку гнучкості хребта і тазових зчленувань; збільшення адаптації серцево-

судинної системи до фізичного навантаження. [1]

*У ІІІ триместрі (29-40 тиждень)* мета занять це стимуляція дихання, кровообігу, боротьба із застійними явищами, стимуляція діяльності кишечника, збільшення еластичності тазового дна, збереження тонусу м'язів черевної стінки, збільшення рухливості крижово-клубового з'єднання, тазостегнових суглобів, хребта, доведення до автоматизму виконання фізичних вправ при збереженні ритмічного глибокого дихання, закріплення навички розподілу зусиль у майбутніх родах. [1] Як приклад комплексу лікувальної гімнастики при терміні вагітності з 25 до 32 тижнів.

*Вступна частина* – 8-10 хвилин.

Ходьба звичайна, на носках, схрещеним кроком, на зовнішньому боці стопи; дихальні вправи та вправи на розслаблення.

*Основна частина* – 15-25 хвилин.

1. В.п. – стоячи, ноги на ширині плеч, руки біля плечей. Підняти руки вгору – вдих, повернутися у В.п. – видих. Повторити 4-6 разів.

2. В.п. – стоячи, ноги на ширині плечей, руки на поясі. Поперемінно згинати і випрямляти ноги, переносючи вагу тіла на пряму ногу. Темп середній. Дихання рівномірне. Повторити 4-6 разів.

3. В.п. – стоячи біля стільця, спираючись на спинку. Присідати, розводячи коліна, м'язи сідниць розслабити. Повернутися у В.п. – напружити м'язи сідниць і втягнути задній прохід. Темп повільний. Дихання рівномірне. Повторити 4-8 разів.

4. В.п. – стоячи, руки на поясі. Кругові обертання тулубом 2-3 рази у кожен бік. Дихання рівномірне.

5. В.п. – стоячи, ноги окремо, руки вздовж тулуба. Розслабити всі м'язеві групи, повільно сісти. Повторити 2-3 рази.

6. В.п. – сидячи на підлозі, ноги прямі, руки перед грудьми. Повертання тулубу праворуч з відведенням правої руки вбік – вдих, повернення у В.п. – видих. Повторити в іншу сторону. Темп повільний. Виконати 4-8 разів.

7. В.п. – сидячи на підлозі, ноги прямі, руки перед грудьми. Нахилити тулуб вправо,

обпертися на підлогу обома руками праворуч біля тазу. Переставляючи руки по підлозі ліворуч, нахилити тулуб вліво, спираючись руками ліворуч. Повторити вправу в другий бік. Темп середній. Дихання рівномірне. Виконати 4-6 разів.

8. В.п. – сидячи на підлозі, обпертися руками ззаду на підлогу. Розводити і зводити прямі ноги, не відриваючи їх від підлоги. Темп середній. Дихання рівномірне. Повторити 8-10 разів.

9. В.п. – лежачи на спині, ноги прямі. За допомогою рук перейти у положення сидячи. Темп повільний. Повторити 4-8 разів.

10. В.п. – лежачи на спині. Глибокий вдих – сильно вип'ятити живіт, втягнути живіт – видих. Темп повільний. Повторити 4-6 разів.

11. В.п. – лежачи на спині, руки під головою, ноги розвести на ширину плечей. Почергово піднімати пряму ногу вгору, потім вбік, повернути у В.п. Темп середній. Дихання рівномірне. Повторити 4-6 разів кожною ногою.

14. В.п. – стоячи, ноги порізно, тулуб ледь нахилити вперед, руки вздовж тулуба. Виконувати широкі вільні рухи розслабленими руками в обидва боки, відповідно повертаючи тулуб. Темп середній, дихання рівномірне. Повторити 4-6 разів.

*Заклучна частина – 5-7 хв.*

Спокійна ходьба з глибоким ритмічним диханням. Виконати вправи на розслаблення та відпочити. [2]

**Отримані результати.** Фізичні вправи сприятливо впливають як на перебіг вагітності, так і на пологовий та післяпологовий період. У період вагітності відбувається перебудова організму, яка іноді супроводжується явищами гіпертензивних ускладнень, що проявляється нудотою, блюванням, запамороченням, спотворенням смаку, втратою апетиту. Ці явища бувають менш вираженими у разі систематичних занять фізичними вправами, оскільки дозоване фізичне навантаження сприятливо впливає на вегетативну нервову систему. [3]

**Висновки.** Враховуючи значення цієї теми можна зазначити, що набір надлишкової ваги негативно впливає на стан вагітної та плода,

при значному підвищенні ваги, може призвести до багатьох ускладнень.

Дієти та голодування не є тим засобом, за допомогою якого треба коректувати вагу вагітним жінкам тому, що при недостатності необхідних поживних речовин може відбутись навіть викидень.

Дієвим засобом для контролю ваги вагітних є лікувальна гімнастика. При підборі терапевтичних вправ потрібно обов'язково враховувати періоди вагітності, стан вагітної та плода. Слідкувати за збільшенням навантажень, за диханням, поступово переходити від легких вправ до більш складних.

Використання лікувальної гімнастики під час вагітності є актуальним та важливим напрямком у наукових дослідженнях.

### Список літератури

1. Абрамов В.В. Фізична реабілітація, спортивна медицина: підручник для студ. вищих мед. навч. закладів / В. В. Абрамов, В. В. Клапчук, О. Б. Неханевич [та ін.] ; за ред. професора В. В. Абрамова та доцента О. Л. Смирнової. - Дніпропетровськ: Журфонд. 2014. - с. 168-170

2. Добра П.П. Застосування фізичних вправ при фізіологічному перебігу вагітності та пологах: метод. розробка рекомендована для лікарів-інтернів, спеціалістів з фаху фізіотерапія, лікувальна фізкультура, акушерство та гінекологія / Добра П. П., Бобик Ю. Ю., Блага О. С. – Ужгород, 2006. – с. 21-23.

3. Жилка Н.Я. Реабілітація в акушерстві та гінекології. Український медичний часопис / Жилка Н.Я., Гойда Н.Г., Щербінська О.С. – Київ. 2023. Посилання: ([www.umj.com.ua/uk/publikatsia-237660-reabilitatsiya-v-akusherstvi-ta-ginekologiyi](http://www.umj.com.ua/uk/publikatsia-237660-reabilitatsiya-v-akusherstvi-ta-ginekologiyi))

4. Tyshko K. Characteristics of Labour Progression in Pregnant Obese Women: *The Ukrainian Scientific Medical Youth Journal*: issue 115(1) / Gnatko E. - Bogomolets National Medical University. Kyiv: Ukraine, 2020. – с. 9-17.

5. <https://www.nestlebaby.com.ua/nabir-vagy-pid-chas-vagitnosti-po-tyzhnyam>

## Information about the Authors/Відомості про авторів

**1. Галашко Валерія Валеріївна**, Ph.D з освітніх, педагогічних наук, старший викладач кафедри фізичної реабілітації і здоров'я, Національний фармацевтичний університет, м. Харків, Україна.

**Halashko Valeriia**, Ph. D. in Education, senior lecturer of the Department of physical rehabilitation and health, National University of Pharmacy, m. Kharkiv, Ukraine.

**e-mail:** [valeriasikora1@gmail.com](mailto:valeriasikora1@gmail.com)

**ORCID:** [0000-0002-9907-643X](https://orcid.org/0000-0002-9907-643X)

**2. Таможанська Ганна Валеріївна**, кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач ЗВО кафедри фізичної реабілітації і здоров'я, Національний фармацевтичний університет, м. Харків, Україна.

**Tamozhanska Hanna Valeriivna**, PhD in Pedagogy, Associate Professor, Head of the Department of Physical Rehabilitation and Health, National University of Pharmacy, Kharkiv, Ukraine.

**ORCID:** 0000-0003-2430-8467

**e-mail:** [kulichka79@ukr.net](mailto:kulichka79@ukr.net)

**3. Черняк Валерій Петрович**, кандидат медичних наук, викладач кафедри фізичної терапії та ерготерапії Черкаської медичної академії, Україна.

**Chernyak Valery**, Candidate of Medical Sciences, Researcher of the Department of Physical Therapy and Occupational Therapy of the Cherkasy Medical Academy, Ukraine.

**e-mail:** [cernakvalerij651@gmail.com](mailto:cernakvalerij651@gmail.com)

**ORCID:** 0000-0002-0754-986X

**4. Мельникова Ірина Володимирівна**, Фізичний терапевт в КНП «Харківська міська поліклініка № 6» Харківської міської ради, м. Харків, Україна.

**Melnykova I.V.**, Physical therapist at the Kharkiv City Polyclinic №6 of the Kharkiv City Government, Kharkiv, Ukraine.

**e-mail:** [irina-myatiga@ukr.net](mailto:irina-myatiga@ukr.net)

**ORCID:** 0009-0008-2215-5165