

## Рухова активність під час вагітності як запорука народження здорової дитини

*Національний університет водного господарства та природокористування (м. Рівне)*

**Постановка наукової проблеми та її значення.** Материнство – одна з головних функцій та найважливіших моментів у житті кожної жінки. Будь-яка здорова жінка потенційно здатна виносити й народити дитину. Але в сучасному світі складно відшукати абсолютно здорову людину. Тому жінці, яка вирішила стати мамою, потрібно подбати про зміцнення свого здоров'я. Один із найбільш перевірених і прогресивних методів збереження та відновлення здоров'я – рух. Вагітність – фізіологічний процес, при якому із заплідненої клітини розвивається плід. В організмі виникають численні та складні зміни, які створюють умови для внутрішньоутробного розвитку плода, підготовлюють органи жінки до родового акту й грудного вигодовування новонародженого. Протікання вагітності ґрунтується на принципі єдності здоров'я матері та дитини. Один із засобів досягнення душевної й фізичної рівноваги – це турбота про своє здоров'я та покращення фізичної форми. Важливу роль у збереженні здоров'я й підготовці до пологів вагітних жінок можуть зіграти заняття фізичними вправами [1; 5; 8].

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Майбутній мамі треба якомога більше рухатися. Правильно підібрані фізичні вправи для вагітних зміцнюють не лише фізичний стан, але й зроблять міцнішою нервову систему. Це найкраща профілактика післяпологових депресій. До того ж у процесі рухової активності жінка одночасно розв'язує безліч проблем, які можуть вплинути на стан мами та її дитини: покращується функціонування серця, судин і легень; активізується доставка кисню ембріона; суглоби й зв'язки стають еластичними, готуючи організм до пологів; зміцнюється м'язовий корсет, рухи стають більш координованими.

Фізичні навантаження під час вагітності не повинні втомлювати. Вони мають бути достатньо рівномірними й не перенапружувати ті чи інші групи м'язів, якщо якісь вправи приносять дискомфорт, від них варто відмовитися, при погіршенні загального стану – припинити заняття на кілька днів [4; 5; 6; 8].

При малорухомому способі життя вагітної нерідко виникають такі ускладнення, як збільшення плаценти, схильність до артеріальної гіпотензії, первинна та вторинна слабкість родової діяльності, внутрішньоутробна асфіксія плода й ін.

Усе це підтверджує потребу спеціальної комплексної підготовки вагітних до пологів, у якій неабияке місце посідають ЛФК і психопрофілактична підготовка. Фізичні вправи, які всебічно й сприятливо впливають на організм, збільшуючи його фізіологічні резерви, зменшуючи кисневу недостатність в організмі вагітної жінки, удосконалюють діяльність усіх фізіологічних систем та органів, а отже, нормалізують перебіг вагітності.

Позитивно впливаючи на функціональний стан організму, фізичні вправи створюють сприятливий емоційний фон, забезпечують нормальну реакцію нервової системи на спричинену вагітністю функціональну перебудову організму.

Спеціальні фізичні вправи сприяють укріпленню м'язів, які беруть участь у пологовій діяльності, покращують їхні еластичні властивості (м'язи промежини, тазового дна, черевного преса), більшій рухливості поперекової частини хребта, особливо в місці зчленування останнього поперекового хребця з крижами (завдяки чому під час пологів відбувається розширення тазового кільця). Унаслідок цього жінки спокійно переносять вагітність, психологічно краще підготовлені до пологів [6; 7; 9].

До спеціальних вправ належать вправи для м'язів черевного преса, що виконуються у вихідному положенні лежачи на спині, на боці, у колінно-кистьовому положенні; вправи на розслаблення м'язів і дихальні вправи. Не варто призначати вправи, що спричиняють різке підвищення внутрішньо-черевного тиску (підйом прямих ніг, переходи з положення лежачи в положення сидячи, різкі нахили й прогинання тулуба та ін.).

Фізичні вправи сприяють скороченню пологового акту, зниженню травматизму, зміцненню м'язів, які беруть участь у пологах. Завдяки застосуванню фізичних вправ під час передпологової підготовки виникає менше ускладнень при пологах та в післяпологовому періоді.

Фізичні вправи позитивно впливають не лише на вагітну, але й на стан плода: активізують плацентарний кровообіг, збільшують насичення крові киснем, покращують обмінні процеси, нормалізують тонус і рухову активність плода, деякою мірою запобігаючи неправильному положенню та тазовому передлежанням.

Систематичне застосування фізичних вправ сприяє нормалізації вагітності, росту й розвитку плода, полегшенню, прискоренню та знеболюванню пологів, оптимальному перебігу післяпологового періоду. Фізичними вправами повинні займатися всі жінки з нормально протікаючою вагітністю. Найбільш придатними, дозволеними й корисними видами фізичних навантажень для вагітних є плавання, аквааеробіка, гімнастика, фітнес, фітбол і йога.

Рухова активність вагітних жінок, вибір фізичних вправ протягом вагітності залежать від її терміну та перебігу, функціональних можливостей організму й реакції вагітної жінки на фізичне навантаження, рівня фізичної підготовленості вагітної. Розрізняють три періоди (триместри) вагітності, згідно з якими призначають фізичні вправи, різні за характером і дозуванням: 1-й триместр – до 16 тижня вагітності; 2-й триместр – від 17 до 32 тижнів вагітності; 3-й – від 33 тижня вагітності до її кінця.

Вправи, що входять у комплекс зарядки для вагітних, змінюються залежно від триместру.

Перший триместр вагітності – найбільш серйозний період для розвитку плода: закладаються життєво важливі органи. Саме тому в першому триместрі багато фахівців радять скоротити навантаження, а то й зовсім забороняють будь-яку рухову активність. Але якщо немає загрози переривання вагітності, то виконання нескладного комплексу вправ піде лише на користь. На цьому терміні абсолютно протипоказане навантаження на прес і стрибки, щоб не викликати мимовільний викидень. Корисні дихальні вправи протягом 12–14 тижнів, які допоможуть підвищити тонус організму і навіть здатні полегшити стан при токсикозі [2; 5; 7].

Лікувальна гімнастика проводиться малогруповим (5–6 осіб) або індивідуальним методом у кабінеті ЛФК під керівництвом методиста 3–4 рази на тиждень. Тривалість занять – 15–20 хв. В інші дні рекомендовано виконувати вдома спеціальні вправи, показані для цього періоду вагітності.

До другого триместру гормональний та емоційний фон майбутньої мами стабілізується, токсикоз проходить, жінка відчуває себе більш сильною й енергійною. У такій ситуації саме рухова активність буде відмінним способом підтримати форму, допомогти організму підготуватися до пологів і забезпечити майбутній мамі гарний настрій та самопочуття.

Другий триместр вагітності сприятливий для високої рухової активності (тривалих піших прогулянок, гімнастики, плавання). Цілеспрямоване виконання вправ урятує від такої прикрої незручності, як нетримання сечі. Це порушення поширене серед повторно вагітних жінок, старших 30–40 років. Особливо ефективні вправи для вагітних у цьому триместрі в поєднанні з вправами Кегеля. Вправи Кегеля спрямовані на зміцнення м'язів тазового дна й родових шляхів.

У другому триместрі важливо виконувати вправи, які зміцнюють м'язи преса та тазового дна. Також можна виконувати вправи з футболом – великим гімнастичним м'ячем, використовувати в заняттях лавочки, стільчики.

Останні місяці вагітності бувають непростими. Вага й об'єм живота продовжують збільшуватися, навіть елементарна гімнастика стає серйозним навантаженням. Під час занять у третьому триместрі вагітності основну увагу приділяють вправам із глибоким ритмічним диханням з акцентом на грудний його тип; вправам на розслаблення та розтягування м'язів тазового дна й вправам, що збільшують рухливість крижово-клубових зчленувань, тазостегнових суглобів і поперекової ділянки. Застосовують та вихідні положення, що сприяють розслабленню довгих м'язів спини й черевної стінки, а також вправи, що зміцнюють склепіння стопи (у вихідному положенні сидячи й лежачи), підсилюють периферичний кровообіг у верхніх і нижніх кінцівках [5; 7; 8].

Фізичні навантаження на останніх місяцях вагітності досить часто викликають напруження матки. Жінка може відчути дискомфорт, почастішання пульсу, підвищення тиску. У такому випадку потрібно зупинити виконання вправ і перейти до розслаблюючих процедур.

У деяких випадках, коли справа вже наближається до пологів, а малюк усе ще в сідничному передлежанні, рекомендовано виконувати спеціальні вправи, щоб дитина перекинулася. Мінючи положення свого тіла і зрушуючи центр ваги матки, жінка допомагає малюкові повернутися.

В останні 3–4 тижні перед пологами включають фізичні вправи, які вагітна виконуватиме в пологах. Жінки вчаться тужитися: лежачи на спині, коліна зігнуті, кисті на колінах, підборіддя опущене на груди; глибоко вдихнути, затримати подих і тужитися, як при твердому випорожненні. Навички цієї вправи полегшать пологову діяльність. Крім того, потрібно навчити жінку займати різні вихідні положення й переходити з одного в інше без зайвих зусиль і великих енергетичних витрат. Вагітна продовжує вдосконалювати навички глибокого ритмічного дихання та розслаблення необхідних м'язових груп у будь-якому вихідному положенні [3; 5; 8].

Далеко не всі види фізичної активності доцільні під час вагітності. Деякі з них узагалі категорично протипоказані. Насамперед це стосується всіх потенційно травматичних видів спорту – професійний альпінізм, дайвінг, стрибки у воду й катання на водних лижах, гірськолижний спорт, контактні єдиноборства, кінний спорт, велосипедні перегони (трекові), командні ігри-футбол, хокей, регбі та ін.

**Висновки.** Значення фізичної активності під час вагітності дуже велике. Вправи підвищують загальну працездатність, викликають бадьорість, життєрадісність, покращують сон й апетит, що значною мірою допомагає відновити втрачену рівновагу між різними органами та системами, які, як уже наголошувалося, бувають під час вагітності порушеними. Важко переоцінити значимість цих ефектів для плода, що розвивається: 1) фізичні вправи, що виконуються в період вагітності, сприятливо впливають як на протікання самої вагітності, так і на процес пологів і стан жінки після пологів.

До того ж разом із майбутньою мамою займається фізкультурою й майбутня дитина. Доведено, що немовлята, чії матері займалися під час вагітності лікувальною гімнастикою, за фізичним розвитком і руховими навичками помітно випереджають своїх однолітків, мами яких вели малорухомий спосіб життя; 2) фізичні вправи дають змогу досягати оптимального режиму функціонування основних систем організму в умовах, що змінилися, та протидіють низці небажаних ускладнень вагітності (варикозне розширення вен, плоскостопість, слабкість м'язів черевного преса й т. ін.).

**Перспективи подальших досліджень** полягають у розробці програми фізичної реабілітації при неправильних положеннях та сідничних передлежаннях плода під час вагітності.

#### *Джерела та література*

1. Брега Л. Б. Аналіз можливості фізичної реабілітації при тазових передлежаннях і неправильних положеннях плода під час вагітності / Л. Б. Брега, І. М. Григус // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. журн. – Х. : ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2011. – № 4. – С. 31–34.
2. Брега Л. Б. Допологові виправлення тазових передлежань та неправильних положень плода засобами фізичної реабілітації / Л. Б. Брега, І. М. Григус / Матеріали XI з'їзду Всеукраїнського лікарського товариства. – Х., 2011. – С. 295.
3. Брега Л. Перинатальні аспекти фізичної реабілітації неправильного членорозміщення при тазовому передлежанні та неправильному положенні плода / Л. Брега, І. Григус // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт : журнал / уклад. А. В. Цьось, А. І. Альошина. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2015. – Вип. 19. – С. 120–124.
4. Гері Окамото. Основи фізичної реабілітації / Окамото Гері ; пер. з англ. – Львів : Галиц. вид. спілка, 2002. – 294 с.
5. Владимиров О. А. Рухові режими і комплекси ЛФК для вагітних жінок : метод. рек. / О. А. Владимиров, Н. І. Тофан, С. К. Кліменко. – К. : ІПАГ Україна, 2004. – 32 с.
6. Томашевский Н. И. Клинико-физиологические обоснования к применению методов физической реабилитации во время беременности и родов / Н. И. Томашевский, В. А. Митюков, А. В. Симарова и др. // Новітні технології фахівців вищої школи в сучасних умовах : матеріали всеукр. наук.-практ. конф. – Т. 1. – Горлівка, 2007. – С. 206–213.
7. Медицинская реабилитация / под ред. В. А. Епифанова. – М. : [б. и.], 2005. – 326 с.
8. 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.
9. Mytskan T. Influence value orientations parents for upbringing of a healthy child / T. Mytskan, I. Grygus // Технологии социальной работы с различными группами населения : сб. науч. ст. V Междунар. науч.-практ. интернет-конф. / Забайкал. гос. ун-т ; под ред. С. Т. Кохана. – Чита : ЗабГУ, 2015. – С. 225–236.

#### *Анотації*

*У статті розглянуто особливості фізіологічних змін та вплив регулярної рухової активності на організм жінки під час вагітності. Висвітлено можливі варіанти впливу на рівень психічного розвитку, опірності й функціональних резервів організму, адаптацію до несприятливих факторів середовища, більш сприятливе протікання вагітності, пологів і післяпологового періоду, народження здорових дітей. У випадку нетипового положення плода фізичні вправи сприяють його переходу в правильне положення. Дотримання здорового способу життя під час вагітності – одна з головних умов її успішного завершення для майбутньої матері й дитини.*

**Ключові слова:** *здоровий спосіб життя, рухова активність, вагітність, нетипові положення плода.*

#### **Ludmyla Brega. Двигательная активность при беременности как залог рождения здорового ребенка.**

*В статье рассматриваются особенности физиологических изменений и влияние регулярной двигательной активности на организм женщины при беременности. Освещаются возможные варианты влияния на уровень психического развития, устойчивости и функциональных резервов организма, адаптация к неблагоприятным факторам среды, более благоприятное течение беременности, родов и послеродового периода, рождения здоровых детей. В случае нетипичного положения плода физические упражнения способствуют его переходу в правильное положение. Соблюдение здорового образа жизни во время беременности – одно из главных условий ее успешного завершения для будущей матери и ребенка.*

**Ключевые слова:** *здоровый образ жизни, двигательная активность, беременность, нетипичные положения плода.*

**Ludmyla Brega. Physical Activity During Pregnancy as the Key of Having a Healthy Child.** *The article considers special features of physiological changes and influence of regular motor activity on the woman's organism during pregnancy. It reveals possible versions of influence on level of psychological development, resistance and functional body reserves, adaptation to unfavorable factors of environment, more favorable pregnancy, accouchement, after childbirth period and birth of healthy children. In the case of atypical fetal position, physical activity promotes its change to the right fetal position. Abidance to healthy lifestyle during pregnancy – is one of the main conditions of its successful accomplishment for future mother and child.*

**Key words:** *healthy lifestyle, physical activity, pregnancy, atypical fetal position.*