

**Міністерство освіти і науки України
Сумський державний педагогічний університет ім. А.С.Макаренка**

Шошура Н.Д., Кулик Н.А., Криводуд Т.Є.

**Комплекси фізичних вправ під час вагітності
протягом триместрів**

Навчально-методичний посібник

**Суми
СДПУ ім. А.С.Макаренка
2008**

УДК 796.012.61(075.8)
ББК 75.116.05я73
Ш82

Рекомендовано до друку рішенням вченої ради
Сумського державного педагогічного університету
ім. А.С. Макаренка

Рецензенти:

Єжова О.О. – кандидат біологічних наук, доцент кафедри БОФК СумДПУ ім. А.С. Макаренка.

Калиниченко І.О. – кандидат медичних наук, доцент, завідувач кафедри спортивної медицини та валеології СумДПУ ім. А.С. Макаренка.

Шошура Н.Д., Криводуд Т.Є., Кулик Н.А.

Ш82 Комплекси фізичних вправ під час вагітності протягом триместрів:
Навчально-методичний посібник – Суми: СумДПУ ім. А.С. Макаренка,
2008 – 64 с.

У посібнику подані фізичні вправи по триместрах, вправи для розслаблення, для підготовки до пологів. Висвітлюються фізіологічні особливості вагітної жінки, гігієнічні вимоги та особливості харчування, звертається увага на рухову активність плоду і його розвиток. Посібник може бути корисним для самовиховання майбутніх мам, перехід їх на більш високий рівень самопізнання.

УДК 796.012.61(075.8)
ББК 75.116.05я73

© Шошура Н.Д., Криводуд Т.Є., Кулик Н.А.
© СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2008

ЗМІСТ

Вступ.....	4
I. Фізіологічні особливості вагітної жінки	5
1.1 Харчування вагітних жінок	8
1.2 Гігієнічні вимоги до вагітних	13
II. Фізична культура під час вагітності.....	15
2.1 Життя в русі.....	15
2.2. Гімнастика для майбутніх матерів	16
2.3 Максимум користі для жінки і для маляти.....	17
2.4 Навантаження під час занять.....	18
2.5 Які види спорту корисні для вагітної.....	18
2.6 Як слідкувати за щоденними навантаженнями	19
III. Розвиток плода за триместрами.....	21
3.1 Перший триместр вагітності.....	21
3.2 Другий триместр вагітності.....	23
3.3 Третій триместр вагітності.....	25
IV. Методика проведення комплексів фізичних вправ під час вагітності по триместрах.....	27
4.1 1-3 місяці вагітності. Перший триместр.....	27
4.2 4- 6 місяці вагітності. Другий триместр.....	33
4.3 7- 9 місяці вагітності. Третій триместр.....	39
V. Вправи для підготовки до пологів.....	50
5.1 Дихальна гімнастика.....	50
5.2 Вправи для розслаблення нижньої частини тіла.....	52
5.3 Вправи для поперекового відділу хребта.....	54
5.4 Підготування до розслаблення.....	57
5.5 Практика релаксації.....	58
5.6 Вправи, які категорично заборонені під час вагітності.....	61
Література.....	62

ВСТУП

Вагітність є закономірним фізіологічним процесом, під час якого в організмі жінки відбуваються суттєві зміни. Тому обов'язком майбутньої матері є суворе дотримання гігієнічних правил, що контролюється лікарем і сприяє збереженню здоров'я жінки і нормальному розвитку плоду.

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.

У процесі розвитку плоду розрізняють два періоди:

- 1) ембріональний, чи зародковий, період, який триває від моменту запліднення яйцеклітини до 8 тижня вагітності;
- 2) фетальний, чи плодовий період, що триває від 8 тижня вагітності до моменту пологів.

Незважаючи на те, що ембріональний період триває всього 2 місяці, він найважливіший і найбільш уразливий в житті внутрішньоутробного плода. Протягом цього часу в зародку відбувається формування всіх основних органів і систем – органогенез (тобто зародження органів). У цей період зародок надзвичайно чутливий до впливу несприятливих факторів, які можуть призвести до значних вад розвитку.

I. ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВАГІТНОЇ ЖІНКИ

Багато прекрасних слів можна сказати про материнство і про той час, коли природа виконує в жінці таємничу внутрішню роботу, а також про те, як життя наповнюється новим змістом, яка велика сила цього перетворення, бо іноді відступають недуги, зникає невроз, розсіюється психічний комплекс. Можна пригадати образ «чарівної душі», створений Роменом Роланом – образ жінки, яка, виношуючи дитину, окутана хмарою повної зосередженості, набирається сил та, готуючи до життя, сама готується до своєї нової долі. Материнству потрібен ідеалізм, що наповнює світлом погляд на життя, несе життя, несе жінці та дитині радість, налаштовує все материнське єство на любов.

Протягом дев'яти таємничих місяців природа створює нову істоту. Можна наповнити цей період власною увагою, свідомою співпрацею з природою. Передусім, це фізична допомога власному організму, розумне втручання в його перебудову. Гормони, які виділяються під час вагітності, викликають в організмі матері численні фізіологічні зміни, що забезпечують правильний розвиток плоду, готують організм до майбутніх пологів і годування.

Нервова система вагітної перебудовується так, що підпорядковує весь організм одній меті – виношуванню плода. Відповідно до цього відбуваються фізіологічні зміни в основних системах організму.

Серцево-судинна система під час вагітності виконує більш напружену роботу, оскільки в організмі фактично з'являється «друге» серце – плацентарне коло кровообігу. Тут кровопотік настільки великий, що кожної хвилини через плаценту проходить 500 мл крові. Серце здорової жінки під час вагітності легко пристосовується до додаткових навантажень: збільшується маса серцевого м'яза і серцевий викид крові.

Артеріальний тиск під час вагітності практично не змінюється.

Оскільки збільшується потреба кисню в організмі жінки, то під час вагітності посилюється діяльність легень. Збільшується обсяг повітря, що видихається, і це полегшує виведення плодом використаного кисню через плаценту.

Нирки під час вагітності функціонують із більшим навантаженням, оскільки вони виводять з організму продукти обміну не лише самої жінки, а й зростаючого плода. Кількість сечі, що виділяється, змінюється залежно від обсягу випитої рідини.

У багатьох жінок у перші 3 місяці вагітності спостерігаються зміни в органах травлення: з'являється нудота, іноді блювота вранці, змінюються смакові відчуття, з'являється потяг до незвичних речовин (глини, крейди). Здебільшого ці зміни зникають до 3–4 місяця вагітності, іноді пізніше. Велике значення має психічна підготовка до пологів, до нелегких перших місяців догляду за дитиною, до ролі матері взагалі.

Ще більш важливою є підготовка душевна, навіть духовна, яка веде до відновлення погляду на світ, на себе, на своє оточення. І оточення близьких людей теж можна залучити до підготовки появи нового життя. У чомусь можна зорієнтуватися разом, про щось дізнатися від старших. Читати, розпитувати, примірятися... Починається багатолітня щаслива робота.

Вагітність – це не хвороба, а один із природних процесів у житті жінки. Усе ж у цей період в її організмі відбуваються численні зміни, мета яких – правильний розвиток плода, тому ставитися до них потрібно з повною відповідальністю.

Якщо вагітна жінка веде розумний спосіб життя, помірно працює і вдосталь відпочиває, гуляє та дихає свіжим повітрям, правильно харчується, носить відповідний одяг і висипається, то вона дає дитині все необхідне.

Ритм життя вагітної жінки

З настанням вагітності в жінки починається період глобальних змін не лише в її організмі, а й у ритмі життя. Усе те, чим тепер буде займатися жінка, слід робити лише задля майбутньої дитини. Часто доводиться змінювати ритм життя через слабкість, яку відчують багато жінок у перші місяці вагітності. І звичайно ж, для вагітної не підходить насичене, гіперактивне життя, яке ведуть бізнес-леді.

Режим дня вагітної жінки

Головне, що має бути відсутнім у режимі дня вагітної жінки, – це перевтома. Слід проводити більше часу на свіжому повітрі, гуляти та займатися тим, що найбільш до вподоби. Зранку слід робити кілька фізичних вправ.

Дуже важливо захищати себе, а отже, і свого малюка від зовнішніх шкідливих факторів. Необхідно звести до мінімуму спілкування з хворими чи просто неприємними людьми, якомога менше користуватися предметами побутової хімії. Навколо нас досить багато хімічних речовин, які можуть негативно впливати на здоров'я. Це найрізноманітніші просякнення матеріалів, що використовуються для виготовлення диванів і крісел, поліролі та лаки для шаф, стінок та інших меблів, освіжувачі повітря й багато іншого.

Зауважимо, що приблизно з другої половини вагітності, коли починає збільшуватися живіт, рекомендується придбати бандаж–спеціальний пояс, який утримує дитину в правильному положенні і не дозволяє м'язам живота надмірно розтягуватися. Бандаж носять під верхнім одягом, його практично не видно, і він допомагає попередити появу розтягнень.

Купуючи нову сукню, слід ураховувати, що живіт швидко збільшиться. У жодному разі не можна втягувати живіт, що росте. Через порушення циркуляції крові у плода може початися кисневе голодування, а через недостатність місця для рухів у нього можуть розвинути різноманітні патології. Якщо ви звикли одягатися яскраво, не слід відмовляти собі в цьому.

Одяг повинен бути не лише модним, а й комфортним. У наш час на базарі та в магазинах пропонується широкий вибір одягу, що може задовольнити будь-які смаки і вимоги. Найпопулярнішим одягом на сьогодні є джинсові сарафани та комбінезони. Вони вважаються оптимальним варіантом для

вагітних, оскільки, по-перше, джинсова тканина виготовляється з природного матеріалу, а по-друге, можна збільшувати розмір такого одягу.

Від брюк краще відмовитися. Вони хоч і зручні, проте швидко стають малими. Спідниці краще не купувати, найкращим варіантом є сарафан. Він не буде стягувати живіт і не спаде несподівано.

Із неменшою увагою слід підійти до вибору взуття. З перших днів вагітності слід відмовитися від високих підборів. Взуття з підборами може викликати появу болю у спині, а на останніх місяцях вагітності вони збільшують небезпеку падіння, оскільки центр тяжіння зміщений уперед. Оптимальний варіант – стійкі підбори до 5 сантиметрів висотою. Спортивні туфлі або кросівки дуже зручні, і деякі вагітні саме їм віддають перевагу.

Узимку та навесні взуття має бути ще стійкішим. На підошві слід наклеяти або прибити спеціальні набійки, які збільшують тертя. Цілком природно, що в цьому разі не має бути жодних високих підборів.

Потрібно берегтись від інфекційних захворювань. У перші місяці вагітності вони здатні викликати викидень або дати поштовх неправильному розвитку плода. До того ж під впливом інтоксикації, викликаной інфекційним захворюванням, навколоплідні води практично завжди мутніють, що також негативно впливає на розвиток дитини. Необхідно пам'ятати, що під час вагітності не дозволяється приймати більшість лікарських препаратів, якими ви легко лікували застуду раніше. Тепер це буде зробити значно складніше.

Не соромтеся користуватися перевагами свого положення. Просіть поступитися вам місцем у громадському транспорті. Перш за все це піклування про вашу дитину, адже різке гальмування сильно струшує вас і може спричинити викидень, особливо у перші місяці вагітності.

Усі молоді мами бояться такої операції, як кесарів розтин. І це зрозуміло: якій жінці захочеться псувати свій живіт потворним шрамом? Та й для дитини ця операція не проходить без негативних наслідків. Проте сучасним лікарем все частіше доводиться робити кесарів розтин. Тому слід пам'ятати, що, дотримуючись усіх вимог та певного режиму й раціону, жінка, швидше за все, зможе уникнути ускладнень, які зазвичай стають причиною проведення кесаревого розтину.

Якщо хтось із ваших домашніх захворів, попросіть його одягати марлеву пов'язку. У крайньому випадку ви хоча б якось захистите себе від застуди.

Намагайтеся не виключати зі свого режиму мінімальні фізичні навантаження. Обов'язково робіть гімнастику, призначену для вагітних, більше гуляйте, ходіть пішки. Проте при цьому потрібно обов'язково прислухуватись до себе і керуватися перш за все здоровим глуздом. Деякі вагітні намагаються не звертати увагу на втому. Не будьте подібними даними. Якщо ви перевтомилися, залиште усі справи, киньте прибирання, прання, куховарити, поверніться з прогулянки, відпросіться з роботи. Дозвольте собі відпочинок.

Бажано слухати класичну музику, якщо вона вам не подобається, то поставте улюблений компакт-диск або аудіо касету, але пам'ятайте, що вона просто протипоказана вашій дитині. Учені встановили, що під впливом такої

музики дитина скручується в клубок, у неї частішає серцебиття, тобто малюк просто лякається. Ходіть до театру, кіно, музею, читайте добрі, розумні книжки та дитячі казки. Наповнюйте себе найкращим: спілкуванням з близькими та рідними людьми, з природою. Усе, що вам подобається і приносить приємні відчуття й емоції, повинне оточувати вас від першого до останнього дня вагітності.

Якщо ви молода жінка, якій доведеться народжувати вперше, то вам слід звернути особливу увагу на стан свого організму.

Відвідування стоматолога має стати правилом для вагітної жінки. Маленький організм, який розвивається у вас, потребує багато кальцію, і брати його він буде із вашого організму. Хворі зуби попри все інше стають місцем проникнення в організм різноманітних інфекцій.

Уважно і дуже обережно ставтеся до себе. Іноді після викидня молода жінка не може зрозуміти, чому так сталося, однак таких може бути більшість. Не перевтомлюйтесь! Це одна з найважливіших причин можливого викидня.

1.1. Харчування вагітних жінок

Передусім необхідно потурбуватися про правильне харчування. Рекомендації щодо раціонального харчування під час вагітності зазвичай враховують інтереси двох сторін – матері і плода. Для побудови свого організму плід отримує від матері всі необхідні речовини: білки, жири, вуглеводи, мінеральні речовини, вітаміни. Ці елементи мати отримує з їжею, тому під час вагітності харчування повинно бути різноманітним, містити в собі достатню кількість білків, вуглеводів, вітамінів та ін. Доведено, що недостатнє харчування може викликати втрату дитини, її низький зріст, недостатню масу тіла, воно погіршує життєздатність плода, викликає загрозу втрати дитини як під час вагітності, так і під час пологів і навіть після них. Плід на кожному етапі свого розвитку потребує певної кількості харчових речовин. Необхідно, щоб у денному раціоні було 50–60% білків тваринного походження, з них до 25% повинні складати м'ясо і риба, до 20% – молоко й молочні продукти і 5% – яйця. Інші білки можуть бути рослинного походження. До продуктів, що містять повноцінні білки, належить молоко, кисляк, кефір, нежирний сир, негострий сир, відварене м'ясо і риба, картопля, капуста, боби, пшениця, гречана і вівсяна крупа й ін.

З жирів тваринного походження потрібно вживати вершкове і пряжене масло. Рекомендується утриматися від баранячого і яловичинного сала, маргарину. Харчування з достатньою кількістю вітамінів групи В, С, А, Д, Е забезпечує сприятливий перебіг вагітності, пологів, нормальний розвиток плода, а потім немовляти.

Організм жінки, особливо вагітної, потребує також мінеральних речовин (кальцію, калію, натрію, фосфору та ін.) і мікроелементів (заліза, кобальту, йоду й ін.), які у достатній кількості містяться в їжі. Під час другої половини вагітності доцільно перейти на 5-ти і навіть 6-ти разове харчування. У цей період паралельно зі збільшенням маси плода і матки збільшується і розміри

плаценти, молочних залоз, маси крові, і через це зростає потреба в білках. Тому вживання білків жінкою середнього зросту і маси тіла повинне збільшитися до 120 г, жирів – до 85 г, вуглеводів – до 400 г. Загальна калорійність добового раціону повинна зрости до 2800–3000 ккал. Також вагітній жінці необхідно вживати багато різноманітних вітамінів:

А – його відсутність може призвести до ранніх пологів;

В – абсолютно необхідний для вагітної та плода, його відсутність призводить до втоми, болю в кінцівках, зменшення апетиту;

С – відсутність може викликати слабкість, втрату крові, ранні пологи;

Д – відсутність викликає у плода рахіт, а в матері – послаблення кісткової системи;

Е – сприяє розвитку плода, гарному кровообігу.

Мінеральні солі. Надмірне вживання мінеральних солей, особливо в останні місяці, сприяє появі набряків. Тому потрібно стежити за їх вживанням. Однак харчування без солі може викликати явище сольової відсутності, що спричиняють втрату рідини та нудоту. Протягом останніх трьох місяців вагітності спостерігається затримка води в організмі. Тому рекомендується зменшити кількість солі. Якщо затримка води значна і з'являються набряки кінцівок (у складних випадках – набряки стінок живота, обличчя та верхніх кінцівок), то потрібно звернутися до лікаря.

Залізо. Кількість потрібного для організму заліза дуже зростає в останній період вагітності, його дефіцит призводить до анемії вагітної та плоду.

Вагітній жінці необхідно вилучити зі свого раціону свинину, сало, копчену ковбасу, рибні консерви, грецькі горіхи і пряності, а також алкоголь і чорну каву. Категорично забороняється палити. Декілька слів про ці та інші проблеми, які негативно можуть вплинути на дитину.

Статистичні дані показують, у жінок, що палять, діти часто народжуються недоношеними, а навіть якщо вони все ж народилися у визначений термін, то маса їх тіла менша на 200–300 г, ніж у дітей матері, яких не палять.

Окрім цього, нікотин, який міститься в цигарках, здатен викликати викидень. Паління особливо шкідливе жінкам, у яких спостерігаються анемія. Як відомо, гемоглобін є провідником кисню, і його недостатність призводить до кисневого голоду дитини. Нікотин проникає у кров заражуючи її, проникає через плаценту отруюючи плід, і це лиш погіршує проблему.

Декілька слів про наркотики. Жінки, котрі в мають або мали справу з наркотиками, складають особливу групу ризику. Наркотичні речовини сильно впливають не тільки на мозок, у якому відбуваються незворотні процеси, але і на гени людини.

Мати, що приймає наркотики, – це найстрашніше, що може трапитись в житті дитини. Кожне вживання наркотиків діє на дитину, як сильнодіюча отрута. У результаті чого на світ може з'явитися фізично або морально неповноцінна дитина, яка буде страждати з вашої вини.

Алкоголь несе загрозу не тільки спадковості. Він сприяє швидкому вимиванню кальцію із організму матері, що призводить до розвитку рахіту в новонародженої дитини. У перший триместр вагітності дуже важливо абсолютно відмовитися від вживання алкоголю. Окрім рахіту і поганої спадковості, алкоголь руйнує психіку дитини задовго до її народження. Дуже часто в родинях, у яких навіть один із батьків страждає на алкоголізм, діти народжуються не тільки з уродженням центральної нервової системи, але й фізичними вадами.

Щодо лікарських препаратів, то бажано за 2–3 місяці до вагітності припинити вживання аспірину, анальгін у і різних антибіотиків, оскільки вони здатні викликати відхилення в розвитку малюка. Під час вагітності приймати які-небудь ліки без дозволу терапевта вагітним суворо забороняється. У перший триместр вагітності у дитини формується нервова система, мозок, серце й інші життєво важливі органи.

Разом зі зміною через вагітність вашого ритму життя слід змінити і харчування. Тепер усе є не лише “будинком” для своєї ще не народженої дитини, але і його “їдальнею”. Через неправильне або нераціональне харчування ви можете швидко втратити сили, чи у вас розвиватиметься анемія, що дуже небезпечно для здоров’я малюка.

Тепер вам доводиться “їсти за двох”. Звісно, вам і раніше доводилося чути це від друзів і рідних, але поставтесь до цього з повною серйозністю. Проконсультуйтеся з цього питання зі своїм лікарем. Він допоможе збалансувати харчування, а також порадить приблизний розклад вживання їжі. Як правило, усі лікарі радять вагітним дрібне харчування – за принципом “краще часто, але потроху”.

Пораду “їсти за двох” не слід сприймати буквально. Переїдання так само шкідливе, як і недоїдання. Шлунок, особливо на останніх місяцях вагітності, може дуже тиснути на дно матки, створюючи відчуття дискомфорту не лише вам, а і вашому малюку. Зазвичай у перший триместр вагітності харчування жінки може залишатися незмінним, а ось уже з четвертого місяця доведеться вибирати між корисним харчуванням і тим, що більше подобається.

Крім цього, є загроза, що, розкормивши дитину, ви не зможете її народити самі і лікарям доведеться дійти до крайнощів – кесаревого розтину. “Їсти за двох” – це означає харчуватися так, щоб вашому малюку діставалися всі необхідні поживні речовини та вітаміни, а брати він їх може лише з вашого організму.

Як і про все інше, матінка-природа подбала про те, щоб дитина навчалася діставати собі харчі, ще знаходячись в лоні матері. Тому дуже важливо не переїдати, оскільки надлишок поживних речовин позбавляє малюка необхідності трудитися для їх добування. У свою чергу це призводить до того, що окремі органи вашої дитини будуть розвиватися слабо, а також вона, уже зазначалося, буде мати надмірну вагу.

Виходячи із порад спеціалістів, можна скласти приблизний режим харчування. Лікарі вважають, що найбільш корисне і правильне чотириразове

харчування з розумним розподілом кількості їжі. Так, на сніданок бажано вжити близько 30% добової норми поживних речовин, на полудень 10%, на обід 40%, і на вечерю 20%.

До продуктів, які вживаються, обов'язково повинні входити риба, м'ясо і молочні продукти. Дуже важливо, щоб у щоденному раціоні були крупи грубого помолу. Вони регулюють роботу кишечника і прискорюють вивід шлаків із організму. Фрукти необхідні як джерело важливих вітамінів, мікроелементів та деяких мінеральних солей. А от рибні та м'ясні бульйони краще виключити із раціону, оскільки вони занадто важкі й можуть викликати печію.

Щоб уникнути виникнення печії, не слід вживати питну соду. Вона допомагає позбавитися від неприємних, а часом навіть больових відчуттів, але, вступаючи в реакцію з кислотним середовищем шлунка, роз'їдає його стінки, що може стати причиною виникнення не тільки гастриту, але і язви. Краще за все порадитися з лікарем, і він допоможе вибрати засіб проти печії.

М'ясо і рибу краще відварювати або готувати на пару, бо у смаженому вигляді вони засвоюються важче. І взагалі, чим менше смажених страв вживати, тим краще. Із тваринних жирів краще використовувати лише вершкове масло, а все інше (яловичий, свинячий або баранячий жир, сало) доречніше взагалі виключити із раціону. Готувати можна на рослинній олії, у ній більше вітамінів і достатня кількість поживних речовин.

Обов'язково додавати до свого денного раціону наші, молочні або без молока, залежно від ваших смаків. Окрім того, що вони сприяють швидкому виведенню шлаків з організму, багато злаків відіграють важливу роль у процесі обміну речовини.

Дуже часто вагітні жінки мають непереборне бажання з'їсти щось особливе або те, що ніколи раніше не їли, а від улюблених колись страв вони несподівано відмовляються. Не потрібно відмовляти собі в задоволенні, їжте те, чого вам хочеться. Таке не переборне бажання виникає у результаті потреби організму в певному елементі харчування. Самі ви можете не знати, в якому із продуктів міститься, наприклад, вітамін Е, а ваш організм знає і потребує, щоб ви, наприклад, з'їли ківі. Тому ні в якому разі не відмовляйте собі.

Пам'ятайте, не слід вживати занадто багато кондитерських виробів. Здоба сприяє не лише швидкому набиранню ваги, але й ожирінню плода. Надмірність цукерок, шоколаду й інших солодких виробів може призвести до того, що у вашої дитини буде діатез, від якого дуже тяжко позбавитись. Замість улюбленої газової води, перенасиченої хімічними сполуками, пийте більш корисний натуральний сік.

З рідиною також будьте обережні. Слідкуйте за своїм діурезом (кількість випитої та виділеної рідини). Якщо виділяється менше рідини, ніж було вжито, то про це слід повідомити своєму лікарю. Можливо, рідина застоюється в організмі і викликає набряк якого-небудь органу.

Набряки не завжди можуть бути помітними. Найбільшу небезпеку приховують у собі набряки внутрішніх органів, про появу яких ви можете навіть не підозрювати.

Узагалі для організму, що росте всередині вас, необхідно багато кальцію, з якого складаються кістки. Тому глюконат кальцію слід приймати, якщо ви не хочете, щоб ваші зуби зіпсувались. Дослухайтесь до порад лікарів. Окрім кальцію, для нормального розвитку скелета вашої дитини необхідна велика кількість фосфору, а також рослинних і тваринних білків. Саме тому дуже важливо, щоб ваше харчування було збалансованим.

Під час складання свого меню слід враховувати деякі поради. Не слід захоплюватися вегетаріанством під час вагітності. Тваринні білки незамінні за своєю природою необхідні для розвитку кісток дитини, так само, як і фосфор, що міститься в рибі.

Їжа повинна бути насичена вітамінами і мінеральними солями. Їжте більше фруктів, сирих овочів і пийте мінеральну воду.

До вашого раціону обов'язково мають входити молочні продукти: кефір, йогурт, творог і, звичайно, свіже молоко.

Обов'язково до щоденного меню слід додати яйця, вершкові та рослинні масла. Дуже корисна печінка. Постійне додавання її в раціон може допомогти уникнути виникнення анемії та суттєво підняти рівень гемоглобіну в крові.

Уникнути розвитку анемії можна також за допомогою фруктів і сирих овочів. Велика кількість заліза міститься в яблуках, чорній смородині, гранатах, а із овочів – у зеленій цибулі, шпинаті та редисці.

У перші два триместри вагітності харчування може не дуже відрізнятися від звичайного, а ось в останній триместр необхідно вживати саме ті продукти, які найбільше важливі для розвитку дитини.

На останніх місяцях вагітності обмежте вживання цитрусових (апельсина, грейпфрута, мандарина, лимона) і деяких ягід і плодів (клубники, малини, абрикосів, слив), оскільки вони є сильними алергенами і сприяють розвитку діатезу в новонародженої дитини. Багато жінок під час вагітності мають непереборне бажання з'їсти що-небудь солоденьке. Разом із цим на кінець вагітності слід обмежити вживання солоних або маринованих овочів, а також усього того, що може викликати спрагу. Такі продукти збільшують навантаження на печінку. А надмірна кількість рідини може застоюватися в організмі і стати причиною виникнення набряків.

Практично всі лікарі радять жінкам на останніх місяцях вагітності вживати не більше 5 грамів солі на день. Адже, як відомо, сіль викликає сильну спрагу, а вживання великої кількості рідини в цей час протипоказано.

З перших днів вагітності слід виключити зі свого раціону міцний чай і каву. Речовини, що містяться в них (кофеїн і танін), здатні розширювати кров'яні судини, що призводить до підвищення тиску.

Жодних дієт! Голодання або недоїдання гарні для здобуття стрункої фігури, але не під час вагітності. Якщо ви відчуваєте голод між прийомами їжі,

його можна втамувати яблуками чи стаканом кефіру. Ви ж не залишите голодною свою майбутню дитину.

1.2. Гігієнічні вимоги до вагітних

Потреба плода, що росте, і «подвійне» навантаження на організм майбутньої матері вимагають ретельного виконання елементарних, але важливих для нормального протікання вагітності правил гігієни.

Під час вагітності у жінки посилюється потовиділення, тому для повноцінного дихання шкіри в цей час потрібно особливо стежити за чистотою тіла, митися частіше і ретельніше, ніж завжди. Рекомендується хоча б двічі на день приймати душ і раз на тиждень ванну. Вода повинна бути теплою – 34–35°C. Приймати ванну потрібно не довше 15–20 хвилин, а в останні 6 тижнів перед пологами купання у ванні не бажане, щоб уникнути проникнення інфекції у статеві органи.

Для майбутнього годування потрібно підготувати молочні залози. Після душу необхідно їх розтирати жорстким рушником. Якщо соски нормальної форми, то в спеціальній підготовці потреби немає, при втягнутих або плоских сосках необхідно їх витягувати великим і вказівним пальцями протягом 3–4 хвилин на день. Спочатку соски необхідно змазати ланоліном або жирним косметичним кремом. Бюстгальтер повинен бути полотняним, підтримувати молочні залози, а не стискати груди. Жінка завжди залишається жінкою, тому під час вагітності вона теж прагне бути елегантно вдягненою. Одяг у цей період повинен відповідати фізіологічному стану організму. Перш за все він повинен бути чистим, вільним і зручним. Бажано носити білизну з натуральних тканин. Верхній одяг потрібно підбирати таким чином, щоб він був вільним і не стискав талії.

Оскільки під час вагітності збільшується маса тіла жінки, то значно зростає навантаження на ноги. Для зменшення навантаження взуття потрібно носити на низьких і широких підборах. Не рекомендується взуття зовсім без підборів. Туфлі повинні бути не вузькими, бо вони стискають пальці ніг, нестійкими та заважати нормальному кровообігу.

Зі збільшенням терміну вагітності розтягуються м'язи передньої черевної стінки, що сприяє опущенню живота і може змінити положення плода в матці. Щоб уникнути цих ускладнень, рекомендується носити пояс-бандаж, що є додатковою опорою для живота та матки. Бандаж одягають лежачи, шнурують відповідно до об'єму тулуба. Використання бандажа допомагає зберегти правильну поставу і стрункість.

Жінка завжди повинна слідкувати за собою, проте в період вагітності гігієна дещо відрізняється від звичайного. По-перше, усі засоби догляду, які раніше використовувались, можуть не підійти вам у цей період вашого життя.

Туалетне мило може викликати свербіння в ділянці паху і появу грибкових захворювань. Для особистої гігієни краще використовувати гелі для інтимних місць, дитяче або звичайне господарське мило. Воно часто

непривабливе на вигляд, але його перевагою є відсутність ароматичних і фарбуючих речовин.

Для вмивання придбайте нейтральне або рідке мило. Через зміни, що відбуваються у вашому організмі ви стаєте більш чутливими до всього, ваша шкіра також буде потребувати особливого, більш ніжного догляду.

Слід проводити більш часу на свіжому повітрі. Улітку шкірі необхідний захист від ультрафіолетових променів, тому перед прогулянкою накладіть на обличчя і руки тонкий шар крему. Узимку перевагу слід віддати зволожуючим кремам, які захистять шкіру від морозів і перешкоджають їй потресканою.

Улітку корисно приймати сонячні ванни. Вони сприяють виробленню в організмі вітаміну Д, який є вкрай необхідним для розвитку малюка. Проте загорати на відкритому сонці шкідливо, навіть якщо ви користуєтесь кремом для засмаги з високим ступенем захисту від ультрафіолетових променів. У вагітної жінки часто паморочиться голова, і може дійти до втрати свідомості. Найкраще розташовуватися в тіні, що захистить від прямих сонячних променів і дасть можливість отримати легку і рівну засмагу.

Через вагітність у більшості жінок спостерігається підвищення потовиділення, тому необхідно якомога частіше приймати душ. Зовсім не обов'язково мити своє тіло милом і тим самим висувувати шкіру, достатньо просто постояти під прохолодною водою. На ніч прийміть більш теплий душ, він заспокоїть і підготує до сну. Особливо теплий душ гарний для тих, хто страждає від безсоння.

А ось від ванни доведеться відмовитися уже в другій половині вагітності. Гаряча вода викликає прилив крові до матки, що може спровокувати початок кровотечі з усіма можливими ускладненнями. Навіть якщо вода не буде занадто гарячою, то ви самі зрозумієте усі незручності прийому ванни. Живіт, що виріс, буде дуже обмежувати ваші рухи, а ви вже не зможете піднятися без чийсь допомоги.

На особливу увагу заслуговують зуби. Під час вагітності зуби стають головним джерелом кальцію, вкрай необхідного для розвитку кісткової системи майбутнього немовляти. Саме вони більш за все страждають, оскільки більшість жінок просто бояться відвідати стоматолога. Повірте, лікувати запущений зуб куди болючіше, ніж поставити пломбу на невеличку дірочку.

Щоб запобігти неприємних відчуттів під час лікування хворих зубів, зайдіть до лікаря якомога раніше. За весь період вагітності вам доведеться двічі відвідати зубного лікаря, але якщо ви будете дотримуватися нижчевикладених рекомендацій, то все пройде без зайвих проблем і переживань.

Для надання дитині необхідних кальцію та фосфору вживайте більше молока, молочних і кисломолочних продуктів. У них міститься багато кальцію та білків, а також вітаміну А. А от вітаміни С і Д у великій кількості містяться в лимонах, апельсинах, солодкому перці, шипшині, петрушці (С), яєчному жовтку та рибацькому жиру (Д).

Для зміцнення зубів корисно вживати тверді продукти. Це можуть бути тверді груші, зелені яблука (маються на увазі особливі сорти фруктів, а не неспілі яблука), шкоринки хліба, тости, сирі овочі (моркву, огірки, капусту).

Відомо, що насіння суттєво погіршує стан зубів, хоча й містить велику кількість вітаміну А. Замість насіння можна їсти домашні сухарики, вони допоможуть зміцнити зуби й усувають раптове виникнення почуття легкого голоду.

Обов'язково два рази на день чистіть зуби. Тривалість чищення має складати не менше 1 хвилини, а зубна паста повинна бути насичена кальцієм і фтором. Після того, як увечері ви почистили зуби, не їжте, бо на зубах обов'язково залишається залишки їжі, які сприяють руйнуванню емалі.

Чи варто користуватися косметикою

Вагітність не має стати причиною того, щоб ви перестали користуватися декоративною косметикою. Свою красу слід підкреслювати в будь-який період життя.

Проте під час вибору косметики зверніть увагу на її склад. Варто уникати хімічних губних помад, лосьйонів для обличчя, що містять спирт, а також відбілюючих кремів, бо вони містять ртуть.

Часто під впливом сонячних променів на шкірі більшості вагітних з'являються пігментні плями. Для того, щоб їх позбавитись, можна використати народні засоби.

Під час вагітності страждають не лише шкіра та зуби. Волосся та нігтям також потрібен особливий догляд. Часто у вагітних жінок спостерігається підвищена крихкість і ламкість нігтів і волосся. Якщо ви фарбуєте волосся, робіть це якомога рідше. Нічого небезпечного в цьому немає, але все ж таки певна кількість хімічних речовин проникає в організм через шкіру голови. Фарби також сприяють підвищенню ламкості волосся.

Підберіть собі м'який шампунь, що живить волосся і обов'язково використовуйте бальзам-ополіскувач. Це не лише зменшить ламкість волосся, а і полегшить їх розчісування.

Для догляду за нігтями поради можна лише одне – якомога рідше користуйтеся косметичним лаком. Зменшити крихкість нігтів можна за допомогою спеціальних кремів, що призначені для рук і нігтів.

II. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ПІД ЧАС ВАГІТНОСТІ

2.1. Життя в русі

Минув час, коли вагітність вважалася майже хворобою, а жінку в «цікавому стані» намагалися вберегти від будь-яких навантажень і за найменшої тривоги негайно рекомендували постільний режим. Сучасні дослідження доводять, що фізична активність – запорука нормальної вагітності й появи на світ здорового малюка.

Народження дитини вимагає від жінки великого фізичного навантаження. Щоб краще підготуватись до пологів, ми пропонуємо спеціальний комплекс фізичних вправ, які підвищують працездатність і захисні сили організму для виконання фізичних навантажень під час пологів. Жінки, що не виконують ніяких фізичних вправ під час вагітності, гірше себе почувають, особливо тому, що з кожним днем набирають вагу. Запобігти цьому може відповідний набір фізичних вправ, які можна виконувати щодня. У першій половині вагітності більшість вправ спрямовані на зміцнення м'язів рук, ніг, спини, живота.

У другій половині вагітності більшість вправ потрібно спрямовувати на зміцнення м'язів, тому що змінюється центр тяжіння тіла. Корисні обертові вправи, які сприяють збільшенню гнучкості хребта і тазових суглобів.

У кінці вагітності, у третьому триместрі, дуже корисно виконувати і гімнастику для дихання, глибокі затримки при вдиху потрібно чергувати з розслабленням тіла. Уміння правильно управляти своїм диханням знадобиться під час пологів. Більшість вправ у другому та третьому триместрах вагітності потрібно виконувати з гімнастичною палкою або сидячи на стільці. Заняття проводяться у повільному темпі, кожен вправу повторюють 3–5 разів. Потрібно пам'ятати, що після виконання гімнастичних вправ не повинна відчуватись фізична втома.

Фізичні вправи зміцнюють організм жінки, забезпечують повноцінне насичення його киснем, який є необхідним для розвитку плода, покращують роботу серцево-судинної й інших систем. Регулярні заняття знижують вірогідність виникнення токсикозів і пологових ускладнень. Майбутні мами, які не ігнорують гімнастику, легше народжують і швидше відновлюють фізичну форму після пологів.

Спеціальні вправи підібрані нами так, щоб підтримати тонус м'язів і тих частин тіла, які через недостатньо активний спосіб життя під час вагітності стають слабшими (спини, живота, проміжностей), адже саме вони відіграють важливу роль у пологовій діяльності, тому їх зміцнення є нашим завданням. Вправи для нижніх кінцівок сприяють покращенню кровообігу в тазовій частині, що є гарною профілактикою варикозного розширення вен та геморою. Ми рекомендуємо майбутнім мамам робити гімнастику з перших тижнів вагітності.

2.2. Гімнастика для майбутніх матерів

Статистика показує, що в жінок, які займалися гімнастикою, протікання вагітності було більш спокійним, рідше з'являвся або швидше минав токсикоз. Крім цього, жінки навчаються правильно користуватися своїми м'язами, а це, у свою чергу, призводить до того, що тривалість пологів значно скорочується.

Проте, не дивлячись на всі сприятливі показання, займатися гімнастикою можна не всім. Якщо ваша вагітність протікає нормально, то ніяких протипоказань немає. Але якщо у вас є захворювання серцево-судинної системи або системи кровообігу, різко виражений токсикоз, то гімнастику

робити не слід. Тим більш не можна займатися фізичними вправами, якщо у вас до цієї вагітності були викидні.

Дуже добре, якщо ви займалися спортом до вагітності. Будь-який вид спорту підвищує еластичність м'язів, а значить, сприяє полегшенню родової діяльності.

Головна мета гімнастичних вправ – зміцнення м'язів, на які покладається головне навантаження під час пологів. Саме тому з усіх вправ необхідно звернути особливу увагу на ті, які спрямовані на зміцнення вищевказаних м'язів. Як правило, комплекс вправ для кожної жінки індивідуальний. Пам'ятайте, що при регулярному виконанні рекомендованих вправ ваші пологи пройдуть більш швидко і легко.

Починати заняття слід з легкої розминки, постійно збільшуючи навантаження. Перші заняття мають тривати лише 10 хвилин на день, а під кінець вагітності можна займатися від 15 до 20 хвилин. Виберіть час, коли ви залишитесь вдома сама, відчиніть вікна влітку або квартиру взимку. Заняття на свіжому повітрі більш корисні, ваша кров буде насичуватися киснем, що позитивно впливатиме на здоров'я вашого майбутнього немовляти.

Застеліть на підлогу покривало чи коврик, одягніться у вільний одяг, який не буде обмежувати ваших рухів, і починайте гімнастичні вправи.

Підніміть собі настрій приємною музикою, але не робіть різких рухів.

Як дізнатися, які навантаження допустимі для вас? Якщо до вагітності ви активно займалися якимсь видом спорту, то можете продовжувати заняття, але менш інтенсивно. Якщо так склалося, що останні місяці перед зачаттям Ви вели пасивний, малорухливий спосіб життя, у вас була сидяча робота, то час вагітності можна використати для покращення своєї фізичної форми. У будь-якому випадку потрібно уважно слідкувати за тим, як ваш організм переносить навантаження. Певні навантаження організму необхідні, але й вони не повинні бути над мірними. Навіть якщо вам рекомендований режим у ліжку, порадьтеся зі своїм інструктором. Обов'язково існують вправи, які вам не протипоказані і, навпаки, навіть рекомендовані.

Основні правила гімнастики вагітних:

- вагітна не повинна втомлюватися від гімнастики;
- кожную вправу потрібно виконувати спочатку лише 2–3 рази;
- сеанс гімнастики не повинен перевищувати 15 хвилин;
- під час гімнастики вікно повинно бути відчиненим;
- вправи слід виконувати на підлозі.

2.3. Максимум користі для жінки і для маляти

Необхідно врахувати кілька рекомендацій, і тоді вправи будуть максимально корисні для організму жінки. Перш за все, обов'язково проконсультуйтеся у свого акушера-гінеколога: можливо, ваша вагітність проходить з ускладненнями, і деякі види фізичного навантаження вам не рекомендуються.

Доцільно, щоб уроки «вагітної фізкультури» відбувалися під керівництвом інструктора.

Починати заняття потрібно лише з гарним настроєм – вони повинні приносити тільки задоволення. Тому кожного разу перед початком необхідно посидіти кілька хвилин, уявляючи, як ваші м'язи міцнішають, стають еластичнішими, як ваша кровоносна система розносить кисень по всьому тілу, як вільно дихається вашому малюку.

Вправи повинні бути регулярними: тричі на тиждень по 45 хв. (періодичні не дадуть бажаного результату).

Навантаження потрібно підвищувати поступово, обережно, постійно прислухаючись до власних відчуттів.

Комплекси вправ необхідно підбирати індивідуально залежно від вашої фізичної підготовки, стану здоров'я й терміну вагітності.

Приміщення для занять повинно добре провітрюватись.

Усі вправи слід робити плавно, без ривків, обов'язково чергуючи їх з дихальною гімнастикою.

Постійно контролюйте самопочуття. Необхідно негайно припинити заняття, якщо:

- відчуваєте сильне серцебиття (частота пульсу у вагітної у стані спокою становить до 100 уд./хв., при фізичному навантаженні воно може прискорюватися до 140–160 уд./хв.);

- раптово запаморочиться або заболить голова;

- оточуючі предмети раптом стали нечіткими;

- вам не вистачає повітря.

2.4. Навантаження під час занять

Фізичні вправи, якщо ними займатися в міру, за спеціально розробленими програмами, корисні для вагітної жінки і є необхідним компонентом у підготовці до пологів. Нескладні заняття спортом – найкращий спосіб відчувати себе у формі. Жінки, які до моменту вагітності займалися спортом набагато рідше, спочатку відчувають нездужання. Лікарі говорять, що рух прискорює обмінні процеси в організмі, важливо також знати: професійно займатися спортом під час вагітності не можна.

Не варто допускати появи головного болю під час занять, а також посиленого кровообігу, віддишки та сильного болю в м'язах. Помірні заняття спортом сприяють полегшенню пологової діяльності, бо тренувана жінка краще впорається з важким фізичним навантаженням під час пологів.

2.5. Які види спорту корисні для вагітної

Біг (помірний)

Проти пробіжок на свіжому повітрі ніхто не має нічого проти. Піклуйтеся про те, щоб ваш спортивний одяг не був надто тісним, а дистанція – довгою.

Майже всі інструктори знають, що для майбутніх мам корисно, а що шкідливо. Під час вправ потрібно робити якомога менше стрибків. Слідкуйте за тим, як реагує на рухи ваш організм.

Їзда на велосипеді

Ви можете їздити на велосипеді аж до пологів, бажано по прямій лінії. Навантаження при цьому навіть менше, ніж під час бігу, бо на велосипеді вам

немає необхідності нести власну вагу. Краще використовувати дамський велосипед з широким м'яким сидлом.

Йога

Обов'язково скажіть вашому вчителю йоги, що чекаєте дитину. Адже не всі вправи корисні вагітним жінкам. Однак існує спеціальна програма йоги для майбутніх мам.

Плавання

Цей спорт саме для вагітних. Завдяки виштовхувальній силі води, тіло втрачає більше половини своєї ваги, тому у воді можна добре розслабитись. Болі у спині, які змушують страждати багатьох вагітних, зменшуються, а то й зникають зовсім.

ЯКІ ВИДИ СПОРТУ НЕБЕЗПЕЧНІ ДЛЯ ВАГІТНИХ?

Деякі види спорту категорично протипоказані вагітним:

- водні лижі та стрибки у воду;
- біг понад 3 км/день;
- спринтерський біг (короткі дистанції на швидкість);
- глибинні пірнання, аквалангізм;
- катання на гірських лижах;
- їзда на велосипеді на пересічних місцевостях;
- групові ігри (наприклад, футбол), в яких існує велика ймовірність травми;
- верхова їзда;
- певні види гімнастики: вправи, засновані на розтягненні м'язів живота, (наприклад, присідання, з поглибленим вигином хребта, нахил назад).

2.6. Як слідкувати за щоденними навантаженнями

Берегтися – аж ніяк не означає цілий день лежати в ліжку і нічого не робити, швидше, робити все, щоб почуватися добре. Якщо майбутній мамі щось приносить задоволення, то тут навіть втома не страшна. Саме під час вагітності деякі жінки відчуваються настільки у формі, що готові взятися за щось нове, інші надають перевагу заспокоєнню перед діяльністю й активності. Найкраще прислуховуватися до свого організму, бути уважною до себе самої, знаходити якомога більше часу для спілкування зі своєю майбутньою дитиною. Вагітність – це гарна можливість переключитися, прислухатися до себе, до процесів, що відбуваються в тілі, відчути, як воно змінюється. Організм обов'язково повідомляє, коли щось не так, поганим самопочуттям, почуттям втоми, головними болями чи іншими нездужаннями. Де б жінка не перебувала, на роботі чи вдома, вона повинна негайно реагувати на сигнали організму.

Відчувши навіть легку втому, зробіть паузу, відпочиньте. Часто для цього досить присісти або прилягти хоча б на кілька хвилин. Не терпіть почуття голоду чи спраги, негайно з'їжте або випийте що-небудь, наприклад, мінеральну воду, сік. Якщо хочеться розім'ятися – не відмовляйте собі, зробіть кілька присідань просто біля робочого місця, а якщо час дозволяє, прогуляйтесь або сходите у басейн. Якщо ноги набрякли від довгого стояння, присядьте.

Не стримуйте надто свою роздратованість, виговоріться, а найкраще – підійдіть до відкритого вікна і зробіть кілька глибоких вдихів, розслабивши все тіло.

Не намагайтесь переробити всю домашню роботу і брати на себе надто багато службових або господарських обов'язків. Чоловік повинен це зрозуміти і допомогти.

Якщо перша дитина вимагає уваги, виділіть їй час: приляжте разом з нею на тахту, перевертайте книжечку з малюнками, почитайте їй вголос – це не втомлює, і дитина не відчуває себе зайвою. Пізніше, вона краще сприйме народження братика або сестрички.

III. РОЗВИТОК ПЛОДА ЗА ТРИМЕСТРАМИ

Лікарі поділяють вагітність на три триместри. Кожен з них триває три місяці. У перший триместр відбувається інтенсивний розвиток малюка. До кінця цього періоду всі системи органів уже сформовані, і дитині залишається лише одне – рости.

3.1 Перший триместр вагітності

Отже, після запліднення яйцеклітина починає швидко поділятися. Ділення відбувається кожні півгодини. Таким чином, до кінця другої доби утворюється згусток клітин, що ззовні нагадує ягоду малини. Цей згусток називається морулою. До кінця першого тижня морула проходить по фаллопіївій трубці до матки і прикріплюється у верхній частині. З цього моменту запліднене яйце називається бластоцитом: у нього розвиваються невеликі корінці, за допомогою яких воно отримує живлення зі слизової оболонки матки. Початок вагітності рахується з того моменту, коли запліднене яйце прикріпилося до слизової оболонки матки.

Слизова оболонка матки (ендометрій) з моменту прикріплення заплідненого яйця розвивається, стає товстішою і покривається багаточисельними кровоносними судинами, які забезпечують живлення майбутнього малюка. До кінця четвертого тижня корінці глибоко проникають в ендометрій і утворюють подібність плаценти. У цих корінцях ваша кров циркулює поряд з кров'ю тонкої мембрани.

Процес утворення плідного міхура, що оточує дитину, і амніотичної рідини (під цією назвою лікарі розуміють рідину, що оточує плід, – навколоплідні води) дуже довготривалий. Зовнішній поживний шар, що оточує майбутню дитину з усіх боків до початку шістнадцятого тижня, коли утворюється плідне місце, плідні оболонки і рідина навколо плоду – усі вони будуть захищати вашого малюка від зовнішніх ударів і підтримувати постійну температуру.

З п'ятого тижня вагітності починається так званий ембріональний період, а це означає, що ваш малюк буде називатися ембріоном. У нього формується примітивна нервова система зі спинними і головними мозками. Одночасно розвивається кровоносна система. На 25-й день після запліднення сердечко вашого малюка вже починає битися – на ультразвуковому дослідженні лікар скаже вам про це. Цікава річ: дитина зовсім маленька, завбільшки з горошинку, проте у такої крихітки вже є нирки, печінка і система травлення.

У вашого малюка поки що є невеликий геніальний горбочок – щілина зі шматочками тканини, а в животі дитини є пара полових залоз. На сьомому тижні завдяки існуванню Y-хромосом у хлопчика полові залози починають виробляти чоловічі гормони – андрогени, у результаті чого краї щілини зростаються, утворюючи примітивну мошонку, а з генітального горбочка утворюється пеніс. У дівчаток полові залози виробляють жіночі гормони, у результаті чого щілина перетворюється на зовнішні геніталії, а горбочок з часом стає клітором. Самі ж полові залози видозмінюються в яєчник.

На восьмому тижні ваш малюк вже повністю сформувався: шлунок виробляє сік, серце б'ється, печінка виділяє червоні кров'яні клітини. Дослідники встановили, що малюк росте кожного дня на один міліметр. На 48-й день після запліднення перша справжня кістяна клітина замінює хрящ у скелеті, що означає закінчення ембріонального періоду. З цього моменту ваш малюк називається плодом.

До одинадцятого тижня дитина стає дуже активною, але ви, швидше за все, не відчуєте ніяких рухів у своєму тілі.

Ручки та ніжки дитини рухаються, вона гримасує – не усвідомлено посміхається або насуплюється. До сьомого тижня її язичок набуває чутливості, і спеціалісти це довели. Так, якщо рідину навколо плоду дещо підсолодити, то малюк буде ковтати її більш інтенсивно. Моча дитини стерильна і потрапляє в рідину навколо плоду. Кожні три години амніотична рідина повністю змінюється.

У дитини з'являється голосові зв'язки. Під час дослідження за допомогою ультразвуку лікар помічає, що груди вашого малюка опускаються і піднімаються, однак ніякого обміну повітря, звичайно ж, немає, тому що дитина занурена в навколоплідну рідину. Очі малюка закриті повіками: вони відкриваються лише до кінця двадцять п'ятого тижня. До кінця чотирнадцятого тижня малюк виростає до 7,5 см, і вже важить близько 30 г.

До початку четвертого місяця дитяче місце майже повністю сформоване. Воно слугує не лише захистом малюка від більшості бактерій, які знаходяться у крові жінки, але також і забезпечує дитину поживними речовинами – простими цукрами, вітамінами і мінеральними речовинами. Проте потрібно пам'ятати, що хоча в ідеалі плацента не повинна пропускати медикаментозні засоби, деякі ліки все ж досягають малюка. Ті засоби, які принесуть вам полегшення, на малюка можуть подіяти як справжня отрута. Завчасно проконсультуйтеся із лікарем про те, які препарати вам можна приймати.

Чотири тижні вагітності

Довжина чотирьотижневого ембріона досягає 2,5 мм, у нього починається розвиток спинного мозку, нервової та шлунково-кишкової системи, серця і легень.

Вісім тижнів вагітності

Довжина ембріона на 8-му тижні досягає 2,5 см. У нього вже можна розрізнити обличчя з зародженням очей, рота і вух. Крихітні ручки і ніжки вашого малюка, у якого починається формування мозку, виконують слабкі рухи. Спеціальні апарати дозволяють почути биття маленького сердечка.

Матка збільшується до розміру тенісного м'яча, повністю завершується формування навколоплідної рідини, яка підтримує постійну температуру тіла ембріона і пупкового канатика.

Дванадцять тижнів вагітності

Довжина плоду досягає 7,5 см, а вага – 30г. У малюка рухаються не лише ручки і ніжки, але й пальчики на них, до того ж на пальчиках уже проявляються

дактилоскопічні лінії. Крім того, у дитини з'являються полові ознаки, вона може гримасувати і ковтати. Починає працювати її система мочеспускання.

Матка збільшується до розміру грейпфрута, її дно розташовується на рівні лобкової кістки. Навколоплідні води повністю заповнюють порожнину матки і регулярно обновлюються. Плацента повністю сформована, але має невеликі розміри. Саме завдяки її функціональності до плода надходять поживні речовини і віддаляються відходи.

3.2 Другий триместр вагітності

На п'ятнадцятому тижні вагітності у вашої дитини з'являються перше волосся, вії та брови.

На руках, ногах і спині малюка виростає пушок – так званий лануго. На пальцях рук і ніг з'являються нігті.

У другому триместрі вже сформовані органи збільшуються в розмірах. До дев'ятого тижня сердечко вашої дитини б'ється так сильно, що лікар може почути його звичайним стетоскопом. До кінця двадцять четвертого тижня малюк виростає до 30 см і важить 700 г. Він ворухиться все більш активно, і мама може навіть відчувати його рухи у вигляді легкого постукування і тремтіння. Вам потрібно бути максимально обережною в цей період – дитина, народжена в другому триместрі, має дуже мало шансів вижити.

Шістнадцять тижнів вагітності

Довжина плоду сягає 12 см, вага складає близько 120 г. Серце дитини регулярно б'ється, її шкіра тонка і прозора, тіло покрите м'яким пушком, на пальцях ніг і рук з'являються нігті.

Протягом четвертого місяця спостерігається швидкий ріст плода. Це пов'язано з інтенсивним розвитком скелета, а також значним розвитком органів черевної порожнини. У цей період уже можна визначити групу крові та резус-фактор.

Наприкінці 4-го місяця нирки займають своє остаточне положення, залучаються до обміну речовин і починають виділяти сечу. Хоча основну видільну функцію, як і раніше, виконує плацента.

Починають працювати й органи травної системи: шлунок, кишечник і жовчний міхур.

Відбувається формування кори головного мозку, відбувається інтенсивний поділ нервових клітин, їхня кількість зростає, виникають борозни і звивини.

У цей період найбільшою залозою внутрішньої секреції є надниркові залози, зокрема, до 80% маси органа припадає на кору наднирок. Надниркові залози виробляють необхідні для організму плода гормони. До 16-ого тижня вагітності починає функціонувати і верхня залоза внутрішньої секреції – гіпофіз, виникають зв'язки з іншими залозами і центрами (гіпоталамусом). Лише система дихання, поки не залучається до роботи.

На п'ятому місяці жінка вперше виразно відчуває рухи плода. Протягом півгодини п'ятимісячний плід може здійснювати від 20 до 60 «поштовхів»,

іноді більше, іноді менше. Загалом темп, ритм, сила рухів змінюється залежно від часу доби, від фізичного і психічного стану матері. Відносини плода з матір'ю не обмежуються лише обміном речовин. Задовго до народження дитина починає відчувати, сприймати, можливо, засмучуватись і радіти. Це відображається в характері рухів.

Досить погано плід реагує на брак кисню. Разом з характером рухів змінюється частота і ритм його серцевих скорочень. Тому корисно відвідати заняття, на яких освоюють техніку дихання (протягом вагітності та пологів).

Дихання сприятиме покращенню самопочуття мами і маляти, забезпечить необхідною кількістю кисню і поживними речовинами, покращить кровопостачання мозку.

З цього віку маля активно „говорить” з мамою мовою рухів про свою тривогу, радість, задоволення, про своє самопочуття. Досить чутливо маля реагує на зміну емоційного стану матері. Занепокоєння, страх, дратівливість відразу передаються йому. Тому вчіться розуміти своє маля і допомагати йому саме зараз. Подумайте спочатку про дитину, коли вирішите сперечатись.

Необхідно прислухатися до рухів дитини. Якщо повністю припиниться рухова активність плода на 24 години і довше – то це досить тривожний сигнал. Подолати хвилювання, підвищену дратівливість, занепокоєння, віднайти спокій і навчитися внутрішньо слухати маля вам допоможуть практичні заняття в жіночій консультації. На заняттях ви познайомитеся зі спеціально підібраними для вагітних жінок вправами на розслаблення, навчитеся швидко відпочивати та відновлювати сили.

Протягом цього періоду продовжується розвиток нервової й ендокринної систем. Функціонують майже всі ендокринні залози: гіпофіз, епіфіз, щитовидна й паращитовидна залози, підшлункова, надниркові та статеві залози. До роботи органів кровотворення приєднується селезінка. Зокрема, у селезінці відбувається „збірка” лімфоцитів і моноцитів – білих клітин крові, що виконують в організмі захисну функцію.

Шкіра маляти протягом цього періоду покрита первородною змазкою. Змазка, утворена із секрету сальних залоз і лусочок епідермісу, охороняє найніжнішу шкіру плода від механічних пошкоджень, захищає від шкідливих мікроорганізмів, володіє бактерицидними властивостями, формує імунітет шкіри.

У періоди активності маля рухається. Але сон у нього займає більшу частину доби – від 16 до 20 годин. Проаналізувавши записи біоелектроенцефалограм, фахівці визначили дві фази, які характерні для сну дорослої людини – повільний і швидкий сон. У фазі швидкого сну посилюється кровопостачання головного мозку, активізуються процеси обміну в клітинах. Протягом цієї фази людина бачить сни. Фахівцям невідомо, чи бачить сни плід. Однак відомо, що швидкий сон необхідний плоду для дозрівання центральної нервової системи і формування нервових зв'язків.

У цей період плід починає здійснювати постійні дихальні рухи, але легенева тканина при цьому не розправляється, і повітря до неї не надходить.

Навколоплідні води в легеневу тканину потрапляють, але кількість їх досить незначна, вони швидко всмоктуються і не завдають шкоди. Легені наповняють повітрям лише з першим вдихом.

Необхідно, щоб протягом другого триместру плід достатньо забезпечувався киснем, оскільки в цей час відбувається швидке наростання маси головного мозку: у два місяці він важить 2 г, у п'ять місяців – 20–24 г., а наприкінці шостого місяця – 100 г. Різко зменшується відношення маси спинного мозку до головного. У три місяці воно становило (1:18), а в шість місяців – (1:100). Щоб активізувати кровообіг плода, необхідно регулярно виконувати спеціальний комплекс вправ, навчитися правильно і повноцінно дихати, гарно розслаблятися. Якщо тіло розслаблене, то всі клітини отримують повноцінне харчування й активно забезпечуються киснем, і немає застійних явищ. У 24–28 тижнів розвиваються вищі відділи кори головного мозку, що впливає на розумовий розвиток дитини, розвиток слуху, творчих здібностей. Якщо в жінки в цей період депресія, то й дитина може бути схильною до депресії. Тому в цей період особливо важливими є позитивні емоції – танці, гості (із задоволенням), приємна музика, малювання, театри, виставки... Необхідно частіше бути на свіжому повітрі. Частіше вмикайте приємну мелодійну музику, читайте разом казки, малюйте, розслабляйтеся. Термін 24–28 тижнів, умовно кажучи, – це термін, який відповідає післяпологовому дитячому періоду.

До шостого місяця добре сформовані всі відділи системи травлення – стравохід, шлунок, тонкий і товстий кишечник, печінка, підшлункова залоза. З 20-ого тижня плід починає отримувати від матері через плаценту імунoglobulini, які забезпечують маляті пасивний імунітет.

На шостому місяці у плода функціонують усі органи відчуттів. Формування функцій відбувається в такій послідовності: спочатку, на 3-му місяці, з'являється шкірна (тактильна) чутливість; потім, у 4-ри місяці, смакова; згодом, на 5-му місяці, приєднується вестибулярна функція, яка забезпечує утримання рівноваги; надалі, у 5–6 місяців, – слухова і зорова функції. Після 28-ми тижнів, за 1,5–2 місяці до пологів, можна формувати майбутні „звички” дитини.

3.3 Третій триместр вагітності

Вважається, що діти, народжені в цей період, уже здатні вижити. До кінця вагітності в плаценту проникають антитіла, завдяки яким малюк отримує незабаром після народження нетривалу опірність хворобам. Малюки, що народилися раніше цього період, такого захисту не мають.

В останній триместр вагітності малюк швидко росте: нігті у нього виростають майже до кінчиків пальців, а іноді їх доводиться підстригати майже відразу після народження. Лануго зникає, а під зачатками молочних зубів з'являються зачатки постійних.

Саме в цей останній період вагітності можна дізнатися багато про малюка. Так, можна зрозуміти, яку музику йому найбільше подобається

слухати; відчуваєте, що малюк негативно реагує на напружену обстановку і стреси, на які ви, його мама, наражаєтесь. Завдяки навколоплідним водам дитина все чує; вона вже знає не тільки ваш голос, але і голос свого батька.

Так, деякі дитячі психологи радять батьку в цей період частіше розмовляти з дитиною, розповідати їй про те, що її всі люблять і з нетерпінням чекають її появи на світ. Дослідження довели, що діти, котрі відчували ласку в голосі батька ще до свого народження, надалі виростали більш відкритими і дружелюбними, ніж ті, батьки яких вважали, що з дітьми потрібно розмовляти лише після їх народження.

Таким чином, відразу ж після народження малюк неодмінно впізнає ваш голос і обов'язково віддасть саме йому перевагу. При цьому цікаво, що крім голосів, малюк чує й інші звуки: циркуляцію крові в матці, переміщення їжі по кишечнику та деякі інші.

На сьомому місяці вагітності дитина приймає те положення, у якому знаходитиметься до самих пологів – положення вниз головою. Проте, іноді буває й так, що дитина або не змінила свого положення, або безпосередньо перед самими пологами повернулася в попереднє положення. Найчастіше це може статися через необережну поведінку матері. Пам'ятайте про те, що при головному передлежанні пологи проходять швидше і легше, ніж при сідничному. Проте не треба перейматися, якщо лікар сказав вам, що малюк ще не перевернувся: можливо, йому потрібно для цього більше часу.

Зі зростанням дитини їй залишається дуже мало місця для руху. Ви можете відчути, що малюк ворухить лише ручками чи ніжками, але не всім тілом. У третій триместр малюк виростає ще на 15 см і набирає вагу до 1,5 кг.

В останні тижні вагітності кількість навколоплідних вод зменшується з півтора літра до одного.

Двадцять сім тижнів вагітності

Довжина плода складає 35–45 см; вага – 1100–1400 г. У дитини з'являється підшкірний жир і з'являється початкові дихальні рухи.

Тридцять два тижні вагітності

Ріст плода – 40–45 см, вага – 1800–2200 г. У дитини яскраво виражені періоди активності та спокою. Вона починає реагувати на великий шум, приймає пологове положення.

Сорок тижнів вагітності

Ріст плода складає близько 50 см, вага – 3100–3500 г; нігті виступають на кінчики пальців; руки і ноги зігнуті, підшкірний жировий шар повністю сформований; легені повністю сформувались; плід опускається в тазову область.

Рухова активність плода

Надійною та простою характеристикою нормального розвитку плода є його рухова активність. У результаті багато численних досліджень встановлено, що зменшення частоти рухів плода можна вважати загрозою для його життя. На основі досліджень встановлено, що плід на 20-ому тижні робить майже 200 рухів на добу, на 32-ому – спостерігається найбільша кількість рухів

(приблизно 600). Це зумовлено тим, що об'єм матки і вод для плода в цей час є великим, і він легко переміщується, а згодом кількість рухів поступово зменшується. Установлено, що плід має власний ритм активності, що триває до 40 хвилин, а також сну, що триває до 20 хвилин. Вони чергуються між собою.

У здорового плода активність руху збільшується ввечері, особливо між 21-ою і 1-ою годиною ночі. Плід реагує на звукові сигнали і світлові подразнення. Раптові звукові сигнали і застосування яскравої лампи в напрямку черевної стінки матері викликають збільшення рухів плода і зміну ритму його серцебиття. На сьогодні існує багато доказів того, що дитина чує голос матері, її серцебиття, гурчання кишечника, і все це діє на нього заспокійливо. На восьмому місяці вагітності головні органи плода вже повністю сформувались, а деякі навіть уже функціонують так, як це буде після народження. Наприклад: шлунок, кишечник, нирки. Інші органи ж ще не зовсім готові до функціонування: печінка, а особливо легені, бо їх остаточне формування закінчується на 8-му місяці.

Легені складаються із численних маленьких альвеол. У восьмимісячного плода ці альвеоли, що оточені сіткою судин, уже готові до функціонування. У цей період з'являється жирова речовина (сурфактант), що змазує альвеоли і тим самим не дає легеням повністю стискатися після кожного дихального руху.

Серце продовжує битися частіше (120–140 ударів за хвилину). Воно вже повністю сформоване, але циркуляція крові відбувається не зовсім так, як після народження, бо кров плода збагачується киснем не в легенях, а за допомогою кисню, що надходить через пуповину. Ще залишаються незакритими деякі отвори (між правою і лівою частинами серця), вони повністю закриваються лише після пологів.

IV. МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ КОМПЛЕКСІВ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ПІД ЧАС ВАГІТНОСТІ ПО ТРИМЕСТРАХ

4.1. Перший триместр. 1-3 місяці вагітності.

У першому триместрі вагітності (перші 16 тижнів) гімнастика сприяє підтриманню емоційного тону (адже саме в цей період майбутні мами схильні до підвищеної роздратованості, різкої зміни настрою). Важливо також оволодіти дихальними вправами (діафрагмальне грудне, повне дихання), опанувати метод розслаблення (це дуже помагає під час пологів). Не забувайте, що під час стрибків або качання пресу напруження м'язів живота може призвести до підвищення тону матки та її скорочення, що дуже небажано, оскільки може викликати переривання вагітності на ранній стадії, тому не потрібно надмірно захоплюватись фізичними навантаженнями.

Виношування дитини і пологи – це не лише найщасливіший, але й найвідповідальніший період у житті жінки, типова перевірка стану організму і роботи всіх його систем. Крім того, відтепер жінка несе відповідальність за

двох. А це означає, що настав час замислитися над тим, як організувати свій режим з максимальною користю для себе й дитини.

Рекомендуємо вам кілька нескладних вправ, які можна виконувати самостійно (перші 16 тижнів).

КОМПЛЕКС ФІЗИЧНИХ ВПРАВ 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 кожную сторону.

КОМПЛЕКС ФІЗИЧНИХ ВПРАВ 2

Перед початком виконання вправ трохи пройдіться розміреним кроком. Потім прийміть основну стійку: п'яти стикаються, носки трохи розвернуті, руки без напруження опущені вниз, спина випрямлена, голова прямо.

Вправа 1

В. п. – основна стійка. На вдиху трохи підніміть руки вперед і розведіть у боки, а потім відведіть їх назад, тулуб злегка прогніть. На видиху поверніться у вихідне положення. Повторіть 3–4 рази.

Вправа 2

Вихідне положення: основна стійка. На вдиху підніміть руки догори, на видисі присядьте і, опускаючи руки вниз, відведіть їх назад і в боки. Потім на вдиху випрямтеся, а на видиху поверніться у вихідне положення. Повторіть 3–4 рази.

Вправа 3

В. п. – основна стійка, руки за голову. На видиху нахиліться вперед, руки витягніть уперед і трохи вверх, потім опустіть руки, згинаючи спину і розслаблюючи плечовий пояс. На вдиху поверніться у вихідне положення. Повторіть 3–4 рази.

Вправа 4

В. п. – основна стійка. При рівномірному диханні поверніть тулуб і розслаблені руки управо, потім зробіть такий самий поворот вліво. Повторіть 3–4 рази.

Вправа 5

В. п. – основна стійка. При рівномірному диханні відведіть руки назад. Потім рухом уперед підніміть руки на висоту плечей уперед. Поверніться у вихідне положення. Повторіть 3–4 рази. Під час виконання вправи з одночасним підняттям рук злегка піднімайте голову; поперек не прогинайте.

Вправа 6

В. п. – лежачи на животі, опора на передпліччя. На вдиху, опираючись на долоні, підніміть верхню частину тулуба, повторіть 3–4 рази.

Вправа 7

В. п. – лежачи на спині, руки паралельно тулубу. При рівномірному диханні по черзі піднімайте й опускайте то ліву, то праву ногу. Повторіть 2–3 рази.

Вправа 8

В. п. – сидючи, ноги випрямлені, опора на руки ззаду. При рівномірному диханні зігніть праву ногу, відведіть коліна назовні, потім поверніть назад, поверніться у вихідне положення. Тепер зробіть те саме лівою ногою. Повторіть вправу 2–3 рази.

КОМПЛЕКС ФІЗИЧНИХ ВПРАВ 3

Вправа 1

Ходьба перехресним кроком: руки на поясі (тулуб тримати прямо, голову не нахилати). Дихання рівномірне, виконувати 1–2 хвилини.

Вправа 2

В. п. – основна стійка.

1–2 – руки у сторони, ліва нога назад на носок, прогнутися у спині, вдих;

3–4 – в. п., видих;

5–6 – те ж саме правою ногою, вдих;

7–8 – в. п., видих. Повторити 4–5 разів.

Вправа 3

В. п. – ноги нарізно, руки у сторони.

1–2 – нахили тулуба, лівою рукою доторкнутись до носка правої ноги, вдих;

3–4 – в. п., видих;

5–6 – те ж саме в інший бік, вдих;

7–8 – в. п., видих. Повторювати 3–4 рази.

Вправа 4

В. п. – ноги нарізно, руки на поясі.

1–2 – нахил тулуба вперед, ліва рука вгору, вдих;

3–4 – в. п., видих;

5–6 – те ж саме, права рука вгору, вдих;

7–8 – видих. Повторювати 3–4 рази.

Вправа 5

В. п. – ноги нарізно, руки на поясі.

1–4 – повороти тулуба вправо;
5–8 – повороти тулуба вліво.
Дихання вільне. Повторити 3–4 рази.

Вправа 6

В. п. – ноги нарізно, руки на поясі.
1 – відвести лікті назад, прогнутися, вдих;
4 – в. п., видих. Повторювати 3–4 рази.

Вправа 7

В. п. – те ж саме.
1 – піднятися на носки, руки у сторони, вдих;
2 – присісти, руки вперед, видих;
3 – підвестися на носки, руки в сторони, вдих;
4 – в. п., видих. Повторити 3–4 рази.

Вправа 8

В. п. – основна стійка.
1–2 – підняти пряму ліву ногу в сторону, руки у сторони, вдих;
3–4 – в. п., видих;
5–6 – те ж саме правою ногою, вдих;
7–8 – в. п., видих. Повторювати 3–4 рази.

Вправа 9

В. п. – лежачи на спині, ноги нарізно, руки в сторони.
1–2 – поворот тулуба вправо, долоні рук з'єднати, вдих;
3–4 – в. п., видих;
5–6 – те ж саме в інший бік, вдих;
7–8 – в. п., видих. Повторити 3–4 рази.

Вправа 10

В. п. – лежачи на спині, ноги разом, руки в сторони.
1–2 – поворот тулуба вправо, лівою ногою доторкнутись до правої руки,
вдих;
3–4 – в. п., видих;
5–6 – те ж саме в інший бік, вдих;
7–8 – в. п., видих. Повторити 3–4 рази.

Вправа 11

В. п. – лежачи на спині, руки вздовж тулуба.
1 – підняти праву ногу, вдих;
2 – в. п., видих;
3 – підняти ліву ногу, вдих;
4 – в. п., видих. Повторити 4–6 раз.

Вправа 12

В. п. – лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах, руки вздовж тулуба.
1 – підняти таз, вдих;
2 – в. п., видих. Повторити 4–6 раз.

Вправа 13

В. п. – лежачи на правому боці, праву руку покласти під голову, ліву – на підлозі підняти вперед.

1–2 – підняти ліву ногу, до неї підняти праву, вдих;

3–4 – дві ноги опустити одночасно, вдих.

Повторити 3–4 рази на кожному боці.

Вправа 14

В. п. – стійка на колінах з опорою на руки.

1–2 – підняти праву ногу та ліву руку, прогнутися, вдих;

3–4 – в. п., видих;

5–6 – підняти ліву ногу та праву руку, прогнутися, вдих;

7–8 – в. п., видих. Повторити

3–4 рази.

Вправа 15

В. п. – стійка на колінах, ноги нарізно, руки на поясі.

1–2 – сісти, руки вперед, вдих;

3–4 – в. п., видих. Повторити

3–4 рази.

Вправа 16

Ходьба звичайним кроками.

Глибоко та ритмічно дихати протягом 1–2 хвилин.



КОМПЛЕКС ФІЗИЧНИХ ВПРАВ 4

Вправи до 15 тижнів вагітності.

Вправ 1. Ходіння перехресними кроками

В. п. – спина рівна, руки на поясі.

Виконання: походить по кімнаті, схрещуючи ноги, 1 хв. Дихайте рівно через ніс.

Вправа 2. Махи руками

В. п. – спина рівна, руки опущені уздовж тіла, ноги разом.

Виконання: розведіть руки у сторони, одночасно відступивши на крок назад і поставивши ногу на носок. Дещо прогніться і зробіть вдих. Поверніться у В.П. і видихніть. Повторіть вправу, відступаючи на другу ногу. Дихайте рівномірно. Повторіть 5–6 разів.

Вправа 3. Нахили

В. п. – ноги на ширині плечей, руки у сторони.

Виконання: Вдихніть, поверніть корпус тіла вправо і нахиліться вперед, торкаючись рукою до підлоги, видихніть. Поверніться у в. п. і вдихніть. Повторіть вправу, повертаючись і нахиляючись в інший бік. Повторити 5–6 разів.

Вправа 4. Прогинання

В. п. – ноги разом, руки на поясі.

Виконання: відведіть лікті назад, одночасно прогинаючи спину. Поверніться у в. п. Повторіть вправу 5–6 разів.

Вправа 5. Напівмісток

В. п. – лежати на підлозі, ноги в колінах зігнуті, опора на зігнуті лікті рук.

Виконання: підніміть таз і стегна та зробіть глибокий вдих. Поверніться у в. п. та видихніть. Повторіть 5–6 разів.

4.2. II триместр. 4-6 місяці вагітності

Фізичні вправи аж ніяк не протипоказані вагітним жінкам. Навпаки, вони принесуть лише користь: розвинуть мускулатуру таза, на яку лягає основне навантаження під час вагітності й пологів, також ці вправи допомагають швидко повернути колишні форми після того, як народиться малюк. Крім того, деякі вправи допоможуть позбутися почуття страху перед пологами і зняти біль під час переймів і потуг.

Ви вже звикли до нових відчуттів, організм цілком адаптувався до стану вагітності. Ось лише ваша фігура змінилась...

Щоб зберегти правильну поставу, необхідно передусім відмовитися від взуття на високих підборах – не хвилюйтесь, це тимчасово. І частіше стежте за положенням корпусу. Для цього станьте біля стіни, торкаючись до неї потилицею, лопатками, сідницями, п'ятами. Запам'ятайте це положення й намагайтесь зберігати його протягом дня. Відчувши дискомфорт у спині, корисно притулитися до рівної опори, щоб прийняти правильну поставу, а потім напружити і розслабити м'язи спини протягом 2–3 хв. Цю вправу можна виконувати і після того, як ви довго лежали чи сиділи в одній позі. Не нехтуйте цією вправою – контролюючи корпус, ви попередите надмірний вигин хребта в поперековому відділі, а це чудова профілактика стомлення м'язів спини, неправильного положення голівки плода в малому тазі.

Не забувайте контролювати і правильне положення таза: спину тримайте прямо, одну долоню на лобку спереду, а іншу – на копчику. Зі словами «переношу вагу спини на руки» таз зміщується трохи назад. Таке його положення зменшує біль у спині, знімає втому і звільнює більше місця малюку.

Другий триместр – це, мабуть, найактивніший період вагітності. Час замислитись над тим, як пройдуть пологи. Хочете уникнути зайвих хвилювань, болю, неприємностей? Отже, потрібно починати займатися гімнастикою.

Комплекс фізичних вправ 1.

Вправа 1. Ходіння

В. п. – спина рівно, руки на поясі.

Виконання: протягом 5 хвилин походіть по кімнаті навшпиньках. Дихайте рівно, вдихаючи через ніс і видихаючи через рот.

Дуже важливо слідкувати за своїми диханням під час вправ. Це допоможе вам навчитися контролювати дихальну систему і правильно виконувати вказівки акушерів під час пологів.

Вправа 2. Вправа з палицею

В. п. – стоячи з випрямленою спиною, у руках палиця.

Виконання: вдихніть, одночасно відставивши ногу назад на носок, палицю заведіть за плечі. Поверніться в початкове положення, видихніть. Повторіть вправу 5–6 разів, по черзі змінюючи ногу.

Вправа 3. Обертання

В. п. – опора руками на вертикально поставлену палицю, ноги ширше плечей.

Виконання: упродовж 2–3 хвилин повільно обертайте таз, змінюючи напрямок обертання.

Вправа 4. Розслаблення

В. п. – лежачи на підлозі. Підкладіть під коліна і шию валики.

Виконання: розведіть руки і ноги у сторони. Повністю розслабте усі м'язи і трохи помрійте. Дихайте рівно і глибоко.

Вправа 5. Перекачування

В. п. – лежачи на підлозі, ноги зігнуті в колінах.

Виконання: повільно опустіть зігнуті ноги у сторону, потім підніміть їх у в. п. й опустіть в іншу сторону. Вдих робіть через ніс, а видих – через рот. Повторіть вправу 4–5 разів.

Вправа 6. Вигинання

В. п. – лежачи на підлозі, ноги зігнуті в колінах, руки вздовж тіла.

Виконання: повільно припідніміть поперек, не відриваючи таз від підлоги. Повністю розслабтесь і опустіть поперек на підлогу. Дихайте повільно, вдихаючи і видихаючи через ніс. Повторіть 3–4 рази.

Вправа 7. Обертання гомілки

В. п. – лежачи на підлозі, ноги прямі, руки вздовж тіла.

Виконання: підніміть ногу у вертикальне положення і зробіть декілька обертальних рухів гомілкою. Повільно опустіть ногу і повторіть рух другою ногою. Повторіть 5–6 разів.

Комплекс фізичних вправ 2.

Вправа 1

Ходьба звичайними кроками протягом 1–2 хвилин на носках, на зовнішній поверхні ступні (тулуб тримати рівно, голову не опускати). Дихання рівномірне.

Вправа 2

В. п. – стійка ноги разом, гімнастичну палку тримають за кінці в опущених руках.

1–2 – права нога назад на носках, палку покласти на лопатки, вдих;

3–4 – в. п., видих;

5–6 – те ж саме лівою ногою, вдих;

7–8 – в. п., видих. Повторити 3–4 рази.

Вправа 3

В. п. – стійка широко, ноги нарізно, руки лежать на гімнастичній палці, яка стоїть вертикально.

1–2 – зігнути ліву ногу, тулуб тримати прямо;
3–4 – в. п., видих;
5–6 – те ж саме правою ногою, вдих;
7–8 – в. п., видих. Повторити 3–4 рази.

Вправа 4

В. п. – та ж сама.

1–4 – оберти таза; тулуб тримати рівно, голову не опускати;
5–8 – те ж саме в інший бік.

Дихання вільне. Повторити 5–6 раз у кожную сторону.

Вправа 5

В. п. – ноги нарізно, гімнастична палка у прямих руках перед грудьми.

1–2 – поворот тулуба вліво, вдих;
3–4 – в. п., видих;
5–6 – поворот тулуба вправо, вдих;
7–8 – в. п., видих. Повторити 3–4 рази у кожен бік.

Вправа 6

В. п. – ноги нарізно, гімнастична палка на ліктьових згинах за спиною.

1–4 – оберти тулубом вліво;
5–8 – те ж саме вправо.

Дихання вільне, голову назад не відкидати, темп вільний. Повторити 3–4 рази у кожен бік.

Вправа 7

В. п. – ноги разом, гімнастична палка на плечах за головою.

1–2 – нахил тулуба вперед, ліва нога у сторону на носок, вдих;
3–4 – в. п., видих;
5–6 – те ж саме іншою ногою, вдих;
7–8 – в. п., видих. Повторити 3–4 рази.

Вправа 8

В. п. – ноги разом, руки на гімнастичній палці, яка стоїть вертикально.

1–2 – присісти, вдих;
3–4 – в. п., видих. Повторити 3–4 рази.

При варикозному розширенні судин вправу не виконувати.

Вправа 9

В. п. – лежачи на спині, руки в сторони.

1–2 – поворот тулуба в лівий бік, долоні з'єднані, вдих;
3–4 – в. п., видих;
5–6 – те ж саме в інший бік, вдих;
7–8 – в. п., видих. Повторити 3–4 рази.

Вправа 10

В. п. – лежачи на спині, руки на поясі, права нога вперед.

1–2 – оберти прямою ногою;
3–4 – іншою ногою.

Дихання вільне. Повторити 3–4 рази.

Вправа 11

В. п. – лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах, праву руку покласти на груди, ліву на живіт.

1–2 – надуваємо живіт, вдих;

3–4 – втягуємо живіт, видих.

Повторити 4–6 разів.

Вправа 12

В. п. – лежачи на спині, руки на поясі. Вправа ногами «Велосипед». Дихання вільне. Повторити 4–5 разів.

Вправа 13

В. п. – лежачи на спині, руки вздовж тулуба.

1–2 – руки в сторони, вдих;

3–4 – руки схресно на грудях, видих. Повторити 4–5 разів.

Вправа 14

В. п. – лежачи на правому боці, руку покласти під голову, друга рука – на підлозі перед собою.

1–4 – зміна положення прямих ніг вперед-назад (вправа «Ножиці»). Дихання вільне.

5–8 – те ж саме на іншому боці. Повторити 3–4 рази.

Вправа 15

В. п. – стоячи на колінах, руки вниз.

1–2 – руки у сторони, вдих;

3–4 – сісти вліво з опорою на руки, видих.

Те ж саме в інший бік. Повторити 3–4 рази у кожний бік.

Вправа 16

В. п. – стоячи на колінах, руки на поясі.

1–2 – ліву ногу відвести назад (положення – руки в сторони, прогнутись, вдих);

3–4 – в. п., видих;

5–6 – те ж саме правою ногою, вдих;

7–8 – в. п., видих. Повторити 2–3 рази кожною ногою.

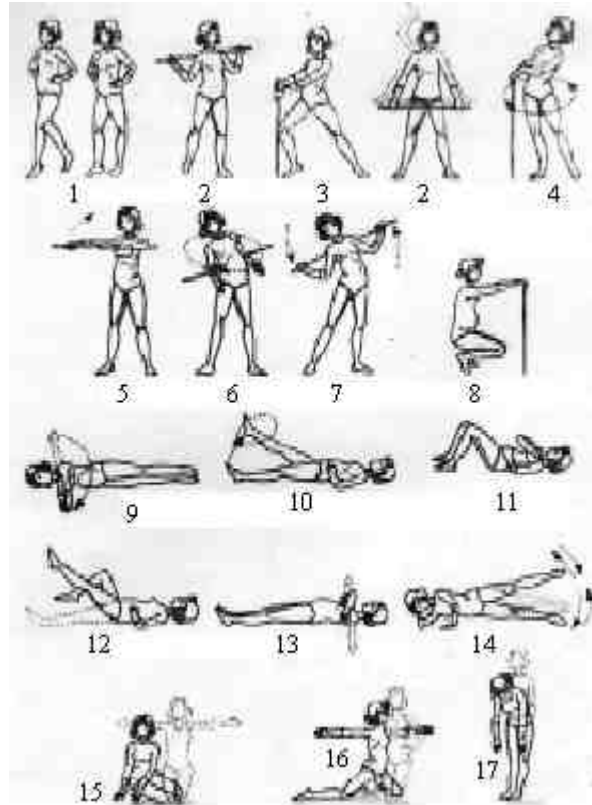
Вправа 17

В. п. – основна стійка.

1–2 – звести лопатки, вдих;

3–4 – розслабитись, опустити голову, плечі – видих.

Повторити 3–4 рази.



Комплекс фізичних вправ 3.

Вправа 1

Мета: розтягнути м'язи внутрішньої поверхні стегон і промежин. Щоб прийняти В. П., сядьте на підлогу правим боком до стіни. Коліна зігніть, ступні поставте на підлогу. Тепер ляжте на спину і поверніться, перекинувши ноги на стіну, сідниці повинні лежати на підлозі. Ось і отримали в. п., – лежачи на спині, ноги на стіні. Видих: повільно рухайте ступнями по стіні вниз, зводячи підшви разом, а коліна максимально розводячи в боки. Коли дійшли до нижньої точки, зробіть вдих, притиснувши п'яти разом. Видих: покладіть руки на стегна і притисніть їх до стіни. Дихайте рівномірно і залишайтеся у цьому положенні 1 хв. Тепер опустіть розслаблені руки на підлогу вздовж тулуба долонями вгору. Розслабте весь таз і полежите спокійно 4 хв. Вставати потрібно повільно, не напружуючись, а перекочуючись на бік. Наступні вправи виконуйте з великим гімнастичним м'ячем (не турбуйтеся, такий м'яч витримує вагу 300 кг).

Вправа 2

Мета: закріпити м'язи спини, живота, сідниць, ніг. Ця вправа діє комплексно на багато груп м'язів. В. п. – сісти на м'яч, ноги на ширині плечей, руки на стегнах, розпрямити спину. Зробіть невелике коло тазом на м'ячі, спину тримайте рівно. Повторіть по 5–6 разів у кожен бік.

Вправа 3

Мета: розслабити й розтягнути м'язи спини. Ця вправа чудово допоможе зняти важкість з хребта. В. п. – стоячи на колінах, руки й голова на м'ячі, спина розслаблена. Дихання вільне. Полежте спокійно, після цього покотіть м'яч уперед, покладіть на нього руки і відчуйте, як розслабились м'язи спини. Залишайтеся у цьому положенні 30–40 сек.

Вправа 4

Мета: закріпити м'язи грудей. В. п. – стоячи на колінах, сядьте на п'яти, руки зігніть у ліктях, захопіть м'яч з обох боків, затисніть його обома руками і відчуйте напругу м'язів грудей і рук. Повторіть вправу спочатку 10–12, а потім і більше разів (кількість потрібно збільшувати поступово). Після завершення перейдіть знову до діафрагмального дихання. Подихайте 7–10 хв. Пам'ятайте: під час гімнастики дуже важливим є гарний настрій. Виконуйте вправи повільно, уявіть, як міцніють ваші м'язи, як швидше тече кров по капілярах, несучи малюку кисень і поживні речовини. І звичайно, не лінуйтеся, займайтесь регулярно, і незабаром ви помітите, як зміцніли м'язи, стало гнучким і рухливим тіло. І ще: усі зусилля будуть винагороджені народженням здорового і сильного малюка, а пологи ви будете згадувати з посмішкою!

Комплекс фізичних вправ 4.

Вправа 1

Ця вправа допоможе розправити хребці і м'язи шиї. Станьте прямо, ноги на ширині таза. Закрийте очі. Уявіть собі, що на голові у Вас стоїть глечик і Ви хочете підняти його, не перекинувши.

Вправа 2



Щоб уникнути болю в спині, а також порушення кровообігу, коли сидите, необхідно, щоб ваші стегна знаходились під прямим кутом до живота. Як правило, стільці занадто високі, і для того, щоб відновити рівновагу, доводиться схрещувати ноги. Кровообіг нижніх кінцівок порушується, якщо хребетний стовп виведений з рівноваги. Тому потрібно припіднімати ноги.

Коли ви стоїте (особливо на останніх місяцях вагітності), дитина тягне ваш живіт уперед, що змушує вас витягувати спину. Ця вправа допоможе виправити спину, у той же час залишаючи живіт підтягнутим. Повторіть її декілька разів, намагаючись випростатися, коли стоїте.

Вправа 3

Стоячи, ноги на ширині плечей, покладіть одну руку на рівень пупа, а іншу на попереk.

Вправа 4

Нехай одна рука сунеться впоперек вниз, до стегон, а інша – по животу вгору, до грудей. Таз простує за цими рухами. Лобок при цьому піднімається. Вигин попереку виправляється. Живіт підтягнутий.

Вправа 5

Лежачи на спині, ноги разом, візьміться руками за ноги під колінами, руки не напружені, вони не тягнуть ноги до грудей, а лише підтримують коліна разом.



Вправа 6

Перекотіться поволі на лівий бік, але не надто далеко, щоб не довелося витратити багато сили на повернення.



Поверніться у вихідне положення. Голова, потилиця і спина повинні знаходитися на одній лінії з ногами. Перекотіться на правий бік. Нехай Вас веде ритм цього руху. Повністю скористайтесь заспокійливими діями погойдування. Дихання стає все вільнішим, спина все більше розслабляється, поки ви поволі перекочуєтесь з одного боку на інший.

4.3. III триместр. 7-9 місяці вагітності.

У третьому триместрі вагітності заняття не можна припиняти. Звичайно, загальне фізичне навантаження дещо зменшується. Але ви можете частіше робити дихальну гімнастику та вправи на розслаблення м'язів. Крім того, саме зараз настав час для зміцнення м'язів промежин, робота яких допоможе нормально народити, уникнувши неприємних розривів, тому починаємо вправи на їх розслаблення та розтягнення. Та і взагалі, у цей час фізичні вправи

спрямовані на збільшення еластичності тазового дна, зменшення венозного застою, підвищення рухливості суглобів, стимуляцію діяльності кишечника, а тобто на попередження всіх тих проблем, з якими стикаються жінки на останніх етапах вагітності. Тепер не можна виконувати ніякі вправи, лежачи на правому боці, бо збільшена матка в такому положенні буде тиснути на печінку. Більшість вправ у третьому триместрі виконується в положенні стоячи з опорою, сидячи. Амплітуда рухів зменшується, вони стають більш плавними, спокійними.

У кінці вагітності дуже корисно виконувати і гімнастику для дихання, глибокі затримки при вдиху потрібно чергувати з розслабленням тіла. Уміння правильно управляти своїм диханням знадобиться під час пологів. Більшість вправ у другому та третьому триместрах вагітності потрібно виконувати з гімнастичною палкою або сидячі на стільці. Заняття проводиться у повільному темпі, кожен вправу повторюють 3–5 разів. Потрібно пам'ятати, що після виконання гімнастичних вправ не повинна відчуватись фізична втома. Щоб підготувати організм до великого перевантаження під час пологів, вагітній жінці, особливо в останній триместр, слід звернути увагу на виконання фізичних вправ, насамперед, для зміцнення м'язів живота, ніг і таза.

КОМПЛЕКС ВПРАВ 1

Вправа 1

Ходьба 1–2 хвилини, руки на поясі. Дихання рівномірне.

Вправа 2

В. п. – сидячи на стільці, ноги разом, руки на колінах.

1–2 – руки у сторони, пальці стиснуті у кулаках, прогнутись, глибокий вдих;

3–4 – руки покласти на коліна, опустити голову на плече, розслабитись, видих через рот, губи складені трубочкою.

Повторити 4–5 разів.

Вправа 3

В. п. – напівлежачи на стільці, руками триматись за сидіння стільця, ноги випрямити.

1 – підняти зігнуту в коліні ногу;

2 – випрямити ногу;

3 – відвести ногу у сторону;

4 – в. п.

Те ж саме іншою ногою. Дихання вільне. Повторити 3–4 рази.

Вправа 4

В. п. – сидячи на стільці, ноги нарізно, руки на колінах.

1–3 – опираючись правою рукою на спинку стільця, голову повернути вправо, прогнутись, вдих;

4 – в. п., опустити голову, розслабитись, видих;

5–7 – те ж саме в інший бік, вдих;
8 – в. п., опустити голову, розслабитись, видих.
Повторити 3–4 рази в кожен бік.

Вправа 5

В. п. – сидячи на стільці, ноги разом, руки на колінах.
1–2 – права рука у сторону, права нога на носок. Голову повернути направо, прогнутись, вдих;
3–4 – в. п., видих;
5–6 – те ж саме в інший бік, вдих;
7–8 – в. п., видих.
Повторити 5–6 разів.

Вправа 6

В. п. – стоячи, триматись руками за спинку стільця, ноги нарізно.
1–3 – зігнути коліно правої ноги (стопа не відривати від підлоги, спину тримати рівно), вдих;
4 – в. п., видих;
5–7 – те ж саме лівою ногою, вдих;
8 – в. п., видих. Повторити 5–6 разів.

Вправа 7

В. п. – стоячи, триматись за спинку стільця, ноги разом.
1–2 – підняти на носок правої ноги, ліву ногу зігнути в коліні;
3–4 – в. п.;
5–6 – те ж саме з іншої ноги;
7–8 – в. п.

Дихання вільне. Повторити 5–6 разів.

Вправа 8

В. п. – лежачи на спині, руки вздовж тулуба, розслабитись.
1–2 – з напругою зігнути руки у ліктях, пальці стиснуті в кулак, ступні потягнути на себе;
3–4 – в. п., розслабитись.
Дихання вільне. Повторити 5–6 разів.

Вправа 9

В. п. – лежачи на правому боці, праву руку покласти під голову, ліва – на підлозі перед грудьми, ноги прямі.
1–2 – зігнути ліву ногу в коліні, вдих;
3–4 – випрямити ногу і відвести назад, голову злегка повернути вліво, видих.

Повторити 4–5 разів.

Вправа 10

Те ж саме на лівому боці.

Вправа 11

В. п. – лежачи на правому боці, праву руку покласти під голову, ліва – уздовж тулуба.

1–2 – підвести ліву ногу вгору, лівою рукою намагатись доторкнутись до носка, вдих;

3–4 – в. п., видих. Повторити 6–7 разів.

Вправа 12

Те ж саме на лівому боці.

Вправа 13

В. п. – лежачи на спині, ноги зігнути в колінах, підтягнути їх до живота, утримуючи руками.

1–2 – розвести ноги у сторони, вдих;

3–4 – підборіддям доторкнутись до грудей, затримати дихання на декілька секунд;

5–6 – в. п., видих (рот трубочкою).

Повторити 3–4 рази.

Вправа 14

В. п. – упор стоячи на колінах.

1–2 – підняти праву ногу і голову, спину вигнути вгору, вдих;

3–4 – те ж саме лівою ногою.

Повторити 3–4 рази.

Вправа 15

В. п. – стоячи на колінах, гомілки розвести, руки на поясі.

1–2 – руки у сторони, вдих;

3–4 – сісти на підлогу, руки на колінах, розслабитись, видих.

Повторити 3–4 рази.

Вправа 16

Ходьба протягом 1–2 хвилин, підтягуючи руки по тулубу – вдих, опускаючи руки – видих.

Для фізичної підготовки до пологів вагітним рекомендується робити комплекс гімнастичних вправ. Численні спостереження доводять, що систематичні заняття гімнастикою під час вагітності нормалізують, стабілізують функціональні системи матері, забезпечують нормальний розвиток плода, покращують захисні сили організму, адаптують дитину до фізичних навантажень під час пологів. Під впливом повторюваної роботи м'язів організм здатний до більш швидкої та повної мобілізації ресурсів. На основі цього гімнастика під час вагітності розглядається як один із заходів попередження ускладнень вагітності, пологів і післяпологового періоду.

КОМПЛЕКС ВПРАВ 2

Вправа 1

Ходьба: проста, лижним кроком; руки на талії. Дихання рівномірне, виконувати протягом 1–2 хвилин.

Вправа 2

В. п. – сидючи на стільці, ноги разом, руки на колінах.

Виконання: руки вбік, стискаючи пальці, прогнутися – глибокий вдих. Опустити руки на коліна, руки повинні бути зігнуті в ліктях, опустити голову і плечі, розслабитися – вдих через рот, губи заокруглені.

Повторити 4–5 разів.

Вправа 3

В. п. – напівлежачи на стільці, руками взятися за сидіння, ноги випростати.

Виконання: підняти зігнуту ногу, випростати, відвести вбік – вдих, повернутися у в. п. – видих, те ж саме іншою ногою. Повторювати по черзі 2-3 рази.

Вправа 4

В. п. – сісти на стілець, ноги на ширині плечей, руки на колінах.

В.: опираючись правим передпліччям на спинку стільця, повернути голову праворуч, прогнутися, відвести руки – глибокий вдих. Повернутися у в. п., опустити голову, розслабитися, видих.

Повторювати по черзі 2–3 рази.

Вправа 5

В. п. – напівлежачи на стільці, руки в упорі, ноги випрямлені.

Виконання: кругові рухи ногами, не відривати від підлоги, розводити коліна максимально.

Повторювати 4–5 разів. Дихання мимовільне.

Вправа 6

В. п. – сидючи на стільці, ноги разом, руки на колінах.

Виконання: права рука і нога відведені вбік – на кінчиках пальців з поворотом голови, прогнутися – глибокий вдих. Повернутися у в. п., розслабитися – видих (губи заокруглені).

Повторити по черзі 2–3 рази.

Вправа 7

В. п. – стоячи, тримаючись руками за спинку стільця, ноги на ширині плечей.

Виконання: не відриваючи ступні від підлоги, по черзі згинати ноги в колінах (тулуб тримати прямо). Дихання повільне.

Повторити 3–4 рази.

Вправа 8

В. п. – стоячи, тримаючись за спинку стільця руками, ноги разом.

Виконання: ставати на кінчики пальців, згинаючи коліна, розслабляючи м'язи ніг. Дихання ритмічне.

Повторити 6–8 разів.

Вправа 9

В. п. – стоячи спиною до спинки стільця, тримаючись за неї руками, ноги на ширині плечей.

Виконання: звести лопатки, прогнутися – глибокий вдих, опустити голову розслаблено, махи руками, схрещеними перед собою – видих (губи заокруглені).

Повторити 3–4 рази.

Вправа 10

В. п. – лежачи на спині, руки вздовж тулуба.

Виконання: з напруженням стискати пальці рук, згинаючи в ліктях, ступні потягнути на себе, розслабитися, повернутися у в. п. Дихання мимовільне.

Повторити 4–5 разів.

Вправа 11

В. п. – максимально розвести стегна – вдих, повернення у в. п. – видих.

Повторювати 4–5 разів.

Вправа 12

В. п. – лежачи на правому боці, праву руку покласти під голову, ліву – на підлогу перед грудьми, ноги випростані.

Виконання: зігнути ліву ногу в коліні – вдих. Випростати і відвести назад, кінчиками пальців доторкнутися до підлоги – видих, голову злегка повернути вліво.

Повторити 3 рази, те ж саме на іншому боці.

Вправа 13

В. п. – лежачи на правому боці, праву руку покласти під голову, ліва – уздовж тулуба.

Виконання: підняти ліву ногу вгору, лівою рукою спробувати доторкнутися до кінчиків пальців – вдих, повернутися у в. п. – видих.

Повторити по черзі 3 рази.

Вправа 14. (Прийом знеболюючого)

В. п. – лежачи на боці, ноги злегка зігнути в колінах.

Виконання: праву руку покласти під голову, долонею лівої руки зробити кругові рухи по поясниці, і це супроводжується глибоким ритмічним диханням.

Повторити 4–5 разів.

Вправа 15. (Імітація пози при переймах під час пологів)

В. п. – лежачи на спині, зігнути ноги в колінах, підтягнути їх до живота, тримаючись руками за коліна.

Виконання: розвести ноги, зробити глибокий вдих, нагнути голову, підборіддям торкнутись грудей – затримати дихання на декілька секунд. Повернутися у в. п. – видих через заокруглені губи.

Повторити 2–3 рази.



Вправа 16

В. п. – стоячи на колінах.

В.: підняти праву ногу із поворотом голови праворуч, прогнутися – глибокий вдих. Опустити ногу і голову, вигнути спину догори, роблячи її округлою, – видих.

Повторити по черзі 2–3 рази.

Вправа 17

В. п. – стоячи навколішках, гомілки розвести вбік, руки на поясі.

Виконання: руки у сторони – вдих; сісти на підлогу, руки на колінах, розслабитися – видих.

Повторити 3–4 рази.

КОМПЛЕКС ВПРАВ 3

Вправа 1

Рух простими кроками протягом 1–2 хвилин, підняти руки до пахв – вдих, опускаючи їх, розслабитися – видих.

Вправа 2

Ходьба: проста, лижним кроком; руки на талії. Дихання рівномірне, виконувати вправу протягом 1–2 хвилин.

Вправа 3

В. п. – сидючи на стільці, ноги разом, руки на колінах.

Виконання: руки вбік, стискаючи пальці, прогнутися – глибокий вдих. Опустити руки на коліна, руки повинні бути зігнуті в ліктях, опустити голову і плечі, розслабитися – вдих через рот, губи заокруглені.

Повторити 4–5 разів.

Вправа 4

В. п. – напівлежачи на стільці, руками взятися за сидіння, ноги випростати.

Виконання: підняти зігнуту ногу, випрямити, відвести вбік – вдих, повернутися у в. п. – видих, те ж саме іншою ногою. Повторювати по черзі 2–3 рази.

Вправа 5

В. п. – сидючи на стільці, ноги на ширині плечей, руки на колінах.

Виконання: опираючись правим передпліччям на спинку стільця, повернути голову праворуч, прогнутися, відвести руки – глибокий вдих. Повернутися у в. п., опустити голову, розслабитися, видих.

Повторювати по черзі 2–3 рази.

Вправа 6

В. п. – напівлежачи на стільці, руки в упорі, ноги випрямлені.

Виконання: кругові рухи ногами, не відриваючи від підлоги, розводити коліна максимально.

Повторювати 4–5 разів. Дихання мимовільне.

Вправа 7

В. п. – сидючи на стільці, ноги разом, руки на колінах.

Виконання: права рука і нога відведені вбік – на кінчиках пальців з поворотом голови, прогнутися – глибокий вдих. Повернутися у в. п., розслабитися – видих (губи заокруглені).

Повторити по черзі 2–3 рази.

Вправа 8

В. п. – стоячи, тримаючись руками за спинку стільця, ноги на ширині плечей.

Виконання: не відриваючи ступні від підлоги, по черзі згинати ноги в колінах (тулуб тримати прямо). Дихання повільне.

Повторити 3–4 рази.

Вправа 9

В. п. – стоячи, тримаючись за спинку стільця руками, ноги разом.

Виконання: ставати на кінчики пальців, згинаючи коліна, розслаблюючи м'язи ніг. Дихання ритмічне.

Повторити 6–8 разів.

Вправа 10

В. п. – стоячи спиною до спинки стільця, тримаючись за неї руками, ноги на ширині плечей.

Виконання: звести лопатки, прогнутися – глибокий вдих, опустити голову розслаблено, махи руками, схрещеними перед собою, – видих (губи заокруглені).

Повторити 3–4 рази.

Вправа 11

В. п. – лежачі на спині, руки вздовж тулуба.

Виконання: з напруженням стискати пальці рук, згинаючи в ліктях, ступні потягнути на себе, розслабитися, повернутися у в. п. Дихання мимовільне.

Повторити 4–5 разів.

Вправа 12

В. п. – максимально розвести стегна – вдих, повернення у в. п. – видих.

Повторювати 4–5 разів.

Вправа 13

В. п. – лежачи на правому боці, праву руку покласти під голову, ліву – на підлогу перед грудьми, ноги випростані.

Виконання: зігнути ліву ногу в коліні – вдих. Випростати і відвести назад, кінчиками пальців доторкнутися до підлоги – видих, голову злегка повернути вліво.

Повторити 3 рази, те ж саме на іншому боці.

Вправа 14

В. п. – лежачи на правому боці, праву руку покласти під голову, ліва – уздовж тулуба.

Виконання: підняти ліву ногу вгору, лівою рукою спробувати доторкнутися до кінчиків пальців – вдих, повернутися у в. п. – видих.

Повторити по черзі 3 рази.

Вправа 15. (Прийом знеболюючого)

В. п. – лежачи на боці, ноги злегка зігнути в колінах.

Виконання: праву руку покласти під голову, долонею лівої руки зробити кругові рухи по поясниці, і це супроводжується глибоким ритмічним диханням.

Повторити 4–5 разів.

Вправа 16. (Імітація пози при переймах під час пологів)

В. п. – лежачи на спині, зігнути ноги в колінах, підтягнути їх до живота, тримаючись руками за коліна.

Виконання: розвести ноги, зробити глибокий вдих, нагнути голову, підборіддям торкнутись грудей – затримати дихання на декілька секунд. Повернутися у в. п. – видих через заокруглені губи.

Повторити 2–3 рази.

Вправа 17

В. п. – стоячи на колінах.

Виконання: підняти праву ногу із поворотом голови праворуч, прогнутися – глибокий вдих. Опустити ногу і голову, вигнути спину догори, роблячи її округлою, – видих.

Повторити по черзі 2–3 рази.

Вправа 18

В. п. – стоячи навколішках, гомілки розвести вбік, руки на поясі.

Виконання: руки у сторони – вдих, сісти на підлогу, руки на колінах, розслабитися – видих.

Повторити 3–4 рази.

Вправа 19

Рух простими кроками протягом 1–2 хвилин, підняти руки до пахв – вдих, а опускаючи їх, розслабитися – видих.

КОМПЛЕКС ВПРАВ 4

Вправа 1

Мета: тонізувати й зміцнити м'язи рук, талії, грудної клітки, спини. В. п. – сидючи на підлозі зі схрещеними ногами. Спину тримайте прямо. Випряміть руки й витягніть їх у сторони так, щоб кінчики пальців торкалися підлоги. Відчуйте, як маса вашого тіла рівномірно розподілена на сидниціях. Вдих: підніміть ліву руку й нахиліть тулуб вправо. Праву долоню покладіть на підлогу біля правого коліна і зігніть правий лікоть. Тримайте стегна на підлозі, відчуйте, як розтягується лівий бік тулуба, від кінчиків пальців лівої руки до талії. Видих: напружте м'язи черевного преса й поверніть тулуб і руки у в. п. Повторіть по 6 разів у кожен бік.

Вправа 2

Мета: покращити кровообіг, розтягнути й тонізувати м'язи гомілки та ступнів. В. п. – лежачи на спині (можна спертися на зігнуті в ліктях руки). Зігніть коліна. Гомілку правої ноги покладіть на коліно лівої. Дихайте повільно і природно. Плавна робота коло пальцями правої ноги, згинаючи й розгинаючи гомілковостопний суглоб. Намагайтесь працювати лише ступнею, напружуючи

м'язи гомілки та гомілкового суглоба, але не стегна. Наприкінці вправи ви повинні відчувати тепло в литці. Зробіть по 10 обертів у кожному напрямі, потім – іншою ногою.

Вправа 3

Мета: тонізувати й розвинути мускулатуру черевного преса й тазового дна, розтягнути внутрішню поверхню стегон. В. п. – сісти на підлогу, зігнути і широко розвести ноги. Підшви ніг поставте разом і пересуньте якомога ближче до себе. Руки покладіть на гомілки. Глибоко вдихніть. Видих: напружте м'язи живота. Дозвольте нижньому відділу спини вигнутися назад. Спробуйте тримати інші відділи спини рівними, не падайте назад. Ви тренуєте лише м'язи живота та внутрішньої поверхні стегон. Водночас напружте м'язи тазового дна. Вдих: розслабте м'язи черевного преса й таза. Вирівняйте спину та поверніться у в. п. Використовуйте руки, що лежать на гомілкових суглобах, щоб допомогти собі. Повторіть 6 разів.

Вправа 4

Мета: зміцнити й розтягнути внутрішню й задню поверхню стегон, черевний прес і тазові м'язи. В. п. – лежачи на підлозі із зігнутими в колінах ногами. Підшви поставити на ширину стегон. Руки покласти вздовж тулуба. Глибоко вдихнути. Видих: напружити м'язи черевного преса й повільно рухати ноги по підлозі, поки нога повністю не випрямиться. Носок напружений. Нижній відділ спини повинен залишатися на підлозі. Вдих: підніміть випрямлену праву ногу догори до стелі, зігніть ступню на себе і відчуйте, як розтягується задня поверхня ноги. Сідниці лежать на підлозі. Нogu підіймайте на зручну для вас висоту, коліно не повинно згинатися. Видих: напружте м'язи черевного преса, розслабте праву ногу (трохи зігніть праве коліно), відведіть її вбік і розверніть внутрішню поверхню стегон до стелі. Переконайтеся, що таз залишається на підлозі. Запам'ятайте: важливими є саме повороти стегна й утримання сідниць на підлозі – це тренування м'язів живота, а те, наскільки низько ви зможете відвести ногу в сторону, є несуттєвим, тому не намагайтесь обов'язково покласти коліно на підлогу. Вдих: натягніть носок і витягніть праву ногу до стелі. Видих: напружте м'язи живота й опустіть ногу на підлогу. Вдих: зігніть коліно, повернувшись у в. п. Повторіть по 4 рази кожною ногою.

Вправа 5

Мета: розслабити м'язи тазового дна (потрібно виконувати вдвох). В. п. – сидячи на підлозі, ноги зігнути в колінах і широко розвести, спертись позаду на прями руки. Партнер сідає на підлогу напроти вас, так щоб ваші гомілки були на його руках, і починає повільно їх розхитувати з боку в бік протягом 1 хв. Дихайте рівно та спокійно.

Вправа 6

Виконується теж удвох. В. п. – сидячи один напроти одного, покладіть ноги на стегна партнера, він, у свою чергу, охоплює ваш живіт так, щоб його лікті торкалися внутрішньої поверхні ваших колін, і розкачує вас з боку в бік протягом 1 хв.

Нагадаємо: гімнастика у період вагітності – це не лише енергія, але й чудова підготовка до пологів. Але ці вправи необхідно підбирати індивідуально, порадившись із лікарем та інструктором з гімнастики для вагітних.

Корисно після закінчення гімнастики посидіти декілька хвилин у зручному кріслі з опорою для голови і спробувати розслабитися, використовуючи елементи аутотренінгу. Дослід показує, що розслаблення м'язів відбувається швидко і відчутно. Щоб розслабитись, необхідно виконати так звану маску релаксації: розправити м'язи лоба, брови – у нейтральному положенні, повіки опустити, погляд сфіксувати донизу, язик м'яко прикласти до альвеол (верхніх зубів), а нижня щелепа злегка відвисла. Потім необхідно налаштуватися, щоб відчувати важкість спочатку в руках, потім у ногах. Для цього необхідно повторити до 6-ти разів самонаказ про появу відчуття важкості спочатку в одній, а потім в іншій руці й ногах. За формулою «Я повністю спокійна» повинна йти інша: «Права (ліва) рука важка». Після важкості і розслаблення в руках аналогічний наказ надсилається ногам. Через деякий час з'являється відчуття релаксації та спокою у всьому тілі. Ці розслаблюючі пози корисні для короточасного відпочинку при фізичній стомлюваності та нервово-психічних перевантаженнях, не залежно від гімнастики.

КОМПЛЕКС ФІЗИЧНИХ ВПРАВ 5

Вправи від 31 тижня до пологів

Вправа 1. Ходьба

В. п. – руки на поясі, ноги разом.

Виконання: роблячи ковзаючі кроки, походить по кімнаті впродовж 1–2 хвилин. Дихайте рівномірно.

Вправа 2. Потягування

В. п. – сидячи на стільці, ноги разом, руки на колінах.

Виконання: зробіть вдих, одночасно розводячи руки у сторони і трохи назад. Вигніть спину і поверніться у в. п., видихніть. Повторіть вправу 5–6 разів.

Вправа 3. Розтяжка стегнових м'язів

В. п. – сісти на край стільця, руками триматись за стілець, ноги вперед.

Виконання: виконайте ногами рухи, що ніби малюють на підлозі кола. Носки не відривайте від підлоги. Повторіть 5–6 разів.

Вправа 4. Присідання

В. п. – стоячи, триматись за спинку стільця, ноги на ширині плечей.

Виконання: по черзі присідайте то на одну, то на другу ногу. Повторіть 6–8 разів, дихання вільне.

Вправа 5. Засіб знеболювання пологової діяльності

В. п. – лежачи на боці, ноги злегка зігнути, одну руку покласти під голову.

Виконання: вільно рукою робіть колові поглажування поперекової ділянки. Дихання глибоке і ритмічне.

Вправа 6. Імітація пози родової діяльності

В. п. – лежачи на спині, ноги зігнути і підтягнути руками коліна.

Виконання: розвести ноги у сторони, глибоко вдихнути, опустити голову і доторкнутися підборіддям до грудей. Затримати дихання, а потім повернутися у в. п., повільно видихаючи. Повторіть 2–3 рази.

Вправа 7. Релаксація

В. п. – сидячи в м'якому зручному кріслі, випрямити ноги, руки опустити.

Виконання: закрийте очі, розслабте всі м'язи. Відчуйте важкість у руках і ногах. Посидьте так декілька хвилин. Цю вправу можна виконувати як після зарядки, так і під час нервового напруження. Дихання вільне.

V. ВПРАВИ ДЛЯ ПІДГОТОВКИ ДО ПОЛОГІВ

Підготовка до пологів

Часто майбутні мами відганяють від себе думки про майбутні випробування. Але до всього треба бути готовою. У першу чергу запишіться на курси підготовки до пологів. Співбесіди проводить психолог, який допоможе вам позбутися страху перед пологами і навчить вас контролювати цей процес.

Підготовка до пологів – це перш за все турбота про себе. Слід навчитися правильно дихати, приготувати дитину до тимчасових кисневих голодувань, неминучих під час пологів, а також займатися гімнастикою, яка допоможе вам легко народити.

5.1. Дихальна гімнастика

Дихальна гімнастика – це ваші ліки від болю й страху під час пологів. Зрозуміло, що в пологовому залі ви навряд чи будете контролювати кожний вдих-видих. А отже, щоб правильно дихати під час пологів, треба ще під час вагітності довести до автоматизму деякі навички. Тому дихальні вправи потрібно виконувати щодня по 10 хв. Спочатку глибоко вдихніть, видихніть і розслабте м'язи черевного пресу.

Дихання відіграє важливу роль під час вагітності й у процесі пологів. Дуже важливо “привчити” дитину до тимчасових кисневих голодувань, які так чи інакше настануть у процесі пологової діяльності. Перейми – це спазми гладкої мускулатури матки. Коли матка знаходиться в напруженому стані, доступ повітря припиняється, а перейми тривають близько 3–4 хвилин.

Дитина, що вже готова народитися, часто починає “нервувати” (дуже штовхатися, перевертається), бо того часу для неї були створені ідеальні умови для існування. Стінки матки, що скорочуються, не тільки обмежують простір, змушуючи її проходити по родових каналах, вони також не дають дитині дихати.

Через хаотичні рухи плода, перш за все, страждає матір. Саме тому необхідно “привчити” малюка до такого тимчасового браку повітря. Зробити це дуже просто. Достатньо кожен день у зручний для вас час декілька хвилин виконувати дихальну гімнастику. Зовсім не важливо, забажаєте ви це зробити до фізичних вправ або після, а можливо, за декілька годин до зарядки або перед сном.

Потрібно сісти у зручне крісло, розправити спину. Якщо ви краще розслабляєтесь під музику, потрібно ввімкнути магнітофон. Головне – відчувати спокій і внутрішню гармонію. Хвилину прослідкуйте за своїм диханням, воно повинно бути рівним і спокійним.

Глибоко вдихніть і затримайте дихання на 2–5 секунд, потім видихніть. На видиху знову затримайте дихання на 2–3 секунди. Знову вдих, затримка дихання, видих, а потім плавний вдих. 2–3 рази вдихніть і видихніть спокійно, а потім повторіть вправу.

Для першого разу достатньо повторити дихальні вправи 3–4 рази. Другого разу можна збільшити не тільки кількість повторів, але й тривалість затримки дихання. Крім того, що ваш малюк поступово звикне до таких навантажень, ваші легені очистяться від застійного повітря. Спеціалістами доведено, що саме застійне повітря, що накопичується в нижній частині легень сприяє розвитку більшості легеневих хвороб –пневмонії, астми й ін.

Тепер поговоримо про дихання під час пологової діяльності. Не будемо хитрувати: перейми – це дуже боляче. Багато жінок затримують дихання, вважаючи, що таким чином біль мине швидше. Однак це помилкова думка.

У більшості випадків біль зменшують повільні глибокі вдихи. Не варто стискатися під час переймів, бо вашій дитині й так незатишно. Ляжте на спину, глибоко дихайте, можна виконати гімнастичну вправу, що зменшує біль.

У середньому пологи тривають 12 годин. Не варто лякатися, оскільки сюди входить час від перших переймів до того моменту, коли вийде дитяче місце. Сам процес народження дитини займає від 25 до 40 хвилин.

Увесь час продовжуйте глибоко дихати, навіть якщо від болю перехоплює дихання. Подумайте про свою дитину, бо саме зараз їй не вистачає кисню: не дихаєте ви – не дихає вона.

Діафрагмальне дихання

Долоню правої руки покладать на грудну клітку, а лівої – на верхню частину живота. Вдих через ніс (при цьому необхідно максимально надути живіт, і нижні відділи легень без зусиль наповнюються повітрям). Видих – живіт втягується до спини, вгору. Подихайте так кілька хвилин, зосередивши увагу на тому, як по черзі рухаються ваші руки, натискаючи то на грудну клітку, то на живіт.

Грудне дихання

Покладіть долоні на грудну клітку нижче грудного відділу: праву – з правого боку, ліву – з лівого так, щоб долоні щільно прилягали до ребер, а кінчики пальців обох рук розміщувались напроти одне одного, але не торкались. Зробіть глибокий вдих цією зоною (дихання відчувається в ребрах), відчуйте, як руки «роз'їжджаються», а грудна клітка підіймається. Видихніть через рот із шумом.

Повне дихання

Опанувавши техніку черевного дихання (діафрагмального та грудного), перейдіть до засвоєння повного. Початок вправи: очисний видих – передня черевна стінка опускається. Вдих – руки на ребрах розсовуються, розширюються нижні відділи легень (при цьому живіт помірно втягується), потім підіймаються ключиці та верхні ребра: вентилюються й наповнюються повітрям легені. Видих відбувається у зворотному порядку: опускаються ключиці, ребра, долоні на ребрах «з'їжджаються», живіт «приростає» до спини, втягується тазове дно. Потім пауза: потрібно «відпустити» передню черевну

стінку, а далі – новий глибокий вдих. Дихати потрібно носом. При вдиху необхідно суворо дотримуватися цієї послідовності, поступово й легко опускаючи діафрагму. Це знадобиться під час потуг, коли важливо не посилювати занадто стрімко тиск діафрагми, щоб голівка малюка не зачіпала кістки малого таза.

5.2 Вправи для розслаблення нижньої частини тіла

Вправа «Міст»

Ви лежите на спині, руки вздовж тіла, ноги зігнуті в колінах, ступні розставлені на ширину таза. Ваше тіло вигнуте, на рівні талії є виймка.

Спокійно вдихніть – видихніть. Знову вдихніть, повільно припіднімаючи стегна та нижню частину спини. Ви можете спиратися на руки, щоб було легше. Затримайтесь у цьому положенні кілька секунд, зупинивши дихання; потім видихніть, повільно опускаючи спину на підлогу, хребець за хребцем, починаючи від потилиці, закінчуючи рівнем таза. Тепер усе ваше тіло лежить на підлозі та відпочиває. Виймка на хребті з'являється знову, але вона значно менша.

Ця вправа, у якій поєднується розтягнення хребта і розгойдування таза, повинна виконуватися перед усіма іншими вправами, які робите лежачи. Зробіть цю вправу 5 разів, намагаючись при цьому дотримуватися ритму вашого дихання. Мета – розтягнення хребта, відповідно стегна опиняться нижче, ніж вони були на початку вправи. Вигин хребта зникне або набагато зменшиться.

Вправи для дихання «Потуги»

Дихання відіграє важливу роль у момент, коли дитина готова з'явитися на світ. Ви можете допомогти їй пройти через таз, посилюючи роботу матки під час останніх скорочень, які призведуть до виходу дитини. За кожним скороченням ви будете тужитися тричі після того, як видихнете усе повітря. Краще робити цю вправу після «Мосту», який допоможе розтягнутися хребту і зайняти правильне положення таза.

Лежачи на спині, розкинувши ноги, ви притримуєте коліна по боках живота або тримаєте руками ноги нижче колін. Глибоко вдихніть, надуваючи груди і живіт. Видихніть. Знову глибоко вдихніть (діафрагма опускається), легко піднімаючи голову і верхню частину спини. Призупиніть дихання (діафрагма тисне на дно матки), потім тужтеся, напружуючи живіт. Живіт тисне на матку (рухом зверху вниз) і допомагає дитині опускатися. Можна так само, потроху випускаючи повітря.

Вправи для верхнього плечового пояса, грудних м'язів

Вправа 1

В. п. – стоячи, ноги на ширині плечей. Руки підняті під кутом 90 градусів від тіла. Виконуйте кругові рухи кистями вперед 10 разів і назад.

Вправа 2

В. п. – те саме. Виконуйте кругові рухи в ліктьових суглобах вперед 10 разів і назад.

Вправа 3

В. п. – те саме. Кругові рухи у плечових суглобах вперед 10 разів і назад.

Вправа 4

В. п. – те саме. Зігніть руки в ліктьових суглобах, долоні вгору. Виконуйте кругові рухи долонями з такою силою, як маєте вікна – 10 разів в одну сторону і 10 разів у іншу.

Вправа 5

В. п. – те саме. Руки зігнуті в ліктьових суглобах, долонями вгору. Зведіть руки і прижміть передпліччя, потім розведіть руки. Повторіть 10 разів.

Вправа 6

В. п. – те саме. Руки зігніть перед грудьми, долоні з'єднайте. Із силою притискайте долоні одна до одної протягом 5 секунд. Повторіть 20 разів.



Гімнастика для промежини

Вона необхідна для того, щоб добре підготуватися до виходу дитини, головне – змусити працювати м'язи промежини. Промежина забезпечує також закриття сечовивідних шляхів, і вам буде корисно посилити її здатність підтримки під час вагітності, щоб врівноважувати тиск матки на сечовий міхур. Починайте ці вправи з 4 місяця і продовжуйте їх виконувати після пологів.

Щоб навчитися розслаблювати промежину, сядьте, розсунувши стегна. Покладіть руку на промежину. Спокійно вдихніть, видихніть, уявляючи собі, що ви виштовхуєте повітря через піхву. Вульва у вас розкривається. Обіпріться рукою на промежину, яка розслаблюється.



Як полегшити біль в нижній частині спини?

Для полегшення болю в нижній частині спини зробіть таку вправу: опустіться на коліна й зробіть упор руками на підлозі; спина повинна бути прямою, руки і коліна широко розведені.

Опустіть голову і вигніть спину, розтягуючи м'язи, що болять. Через кілька секунд розслабтеся, підніміть голову і повторіть те саме ще раз. Першу і другу вправи повторіть кілька разів.

Підготовка вагітних до пологів – це комплекс занять, які включають лікувальну фізкультуру, ультрафіолетове випромінювання та спеціальні заняття.

Метод психопрофілактичної підготовки вагітних до пологів ґрунтується на вченні про існування пологового болю, у формуванні якого бере участь не тільки подразнення нервових закінчень зі сторони матки й інших статевих органів, але й умовно-рефлекторний компонент, пов'язаний з діями на другу сигнальну систему. При цьому провідна роль у виникненні больових відчуттів належить корі головного мозку.

Значення методу полягає у тому, щоб шляхом мовленнєвої дії створити більш правильні функціональні взаємовідношення між корою головного мозку та підкорковими утвореннями, знизити збудження у підкіркових центрах, і зрівноважити процеси збудження і гальмування в корі головного мозку.

Мета психопедагогічної підготовки – знищити страх перед пологами й інші негативні емоції, що виникають під час вагітності, і закріпити уявлення про пологовий акт як про фізіологічний і не больовий процес, виховати нове позитивне почуття, пов'язане з материнством.

Психопрофілактичну підготовку вагітних до пологів необхідно пов'язувати з фізичними вправами, які рекомендуються проводити з самого початку вагітності.

Систематичні заняття фізкультурою підвищують стійкість організму, утворюють почуття бадьорості, укріплюють нервову систему, покращують загальний стан, апетит, сон, роботу серцево-нервової системи, дихання, шлунково-кишкового тракту. Фізичні вправи укріплюють м'язи черевної стінки, тазового дна, знищують застійні явища в малому тазі та нижніх кінцівках, сприяють правильному положенні плода в порожнині матки, нормальному протіканню пологів і післяпологового періоду. Фізично треновані жінки вміють володіти своїм диханням, що дозволяє швидше і повніше насичувати організм киснем.

5.3 Вправи для поперекового відділу хребта (попереджують виникнення болю у спині).

Комплекс 1

Вправа 1

В. п. – стоячи, ноги на ширині плечей, руки на поясі. Кругові рухи тазом, коліна не згинати. Повторить 10 разів у кожную сторону.

Вправа 2

В. п. – те саме, що в попередній вправі. Рухи тазом вперед і назад, вправо, вліво. Повторити 10 разів.

Вправа 3

В. п. – попереднє. Розхитування тазом у сторони, згинаючи коліна (ніби виконуєте танцювальні рухи), протягом 2–3 хвилини.

Вправа 4

В. п. – стоячи, тримаючись за спинку крісла. Виконати махи ногами в сторони. Повторити 10 разів кожною ногою.

Вправа 5

В. п. – те саме. Виконуйте махи ногами вперед, назад. Повторити 10 разів кожною ногою.

Вправа 6

В. п. – стоячи, руки на стегнах, ноги на ширині плечей. Виконайте 10 напівприсідань.

Вправа 7

В. п. – те саме. Тримаючись за крісло, станьте на носочки і присядьте, п'ятки не опускайте. Повторіть 10 разів.

Вправа 8

В. п. – те саме. Ноги поставати широко. Виконайте 20 глибоких присідань, не відриваючи п'яток від підлоги, і за фіксуйтеся в такому положенні хоча б на 1 хвилину.

Вправа 9

В. п. – стоячи рачки. Опустіть голову, округліть спину, потім підніміть голову і прогніться в грудному і поперековому відділі хребта. Повторіть 10 разів.

Вправа 10

В. п. – попереднє. Виконайте поворот тулубом вправо, переставивши руки вправо. Поверніться у вихідне положення, потім – уліво. Повторіть 10 разів.

Комплекс 2

Вправи для м'язів тазового дна, щоб надати їм сили, суглобів тазу, щоб збільшити об'єм рухів і їхню рухливість, а тим самим полегшують перебіг пологів.

Вправа 1

В. п. – лежачи на спині, руки на підлозі. Зігніть ноги і ступні поставте на підлогу. Упираючись потилицею, руками і стопами, підніміть таз, потримайте його 3–5 секунд, опустіть. Повторити 10 разів.

Вправа 2

В. п. – лежачи на спині, коліна зігнуті, ступні на підлозі. Опускайте зімкнені коліна до підлоги вправо-вліво. Повторіть 10 разів.

Вправа 3

В. п. – те саме. Поперемінно опускайте праве коліно, потім ліве 10 разів.

Вправа 4

В. п. – сидячи на підлозі, опираючись позаду руками. Виконайте махи прямою ногою вгору до голови. Кожною ногою по 10 разів.

Вправа 5

В. п. – те саме. Виконайте махи прямою ногою в сторону. Кожною ногою 10 разів.

Вправа 6

В. п. – сидячи на підлозі, опираючись руками позаду, зігнуті коліна розвести, ступні разом. Тримаючи за литки, розкачайтеся з боку на бік, спираючись на сідниці, 10 разів.

Вправа 7

В. п. –сидячи на підлозі, ноги рівні. Виконайте пересування на ногах уперед, назад по 5 разів.

Вправа 8

В. п. – та саме. Виконайте поперемінні рухи ступнями (педальки) 10 разів.

Вправа 9

В. п. – те саме. Виконайте кругові рухи ступнями 10 разів у кожную сторону.

Вправа 10

В. п. – сидячи на підлозі, зігнуті коліна розвести, ступні разом. Посидіти у такій позі 5 хвилин.

Вправа 11

В. п. – лежачи на спині, руки за головою, коліна зігнуті, ступні на підлозі. Виконайте нахили вперед, відриваючи лише лопатки від підлоги – 10 разів.

Розтягнення м'язів внутрішньої поверхні стегон

Під час пологів жінка багато часу проводить з і розслабленими розведеними у сторони стегнами. Тому необхідно розтягнути м'язи внутрішньої поверхні стегон наскільки, щоб це положення можна було без напруження зберігати протягом тривалого часу. Описані нижче вправи бажано виконувати після вправ для ніг і присідань (розігріті м'язи краще розтягуються).

1. Станьте на пальчики, ноги широко, а потім присядьте, продовжуючи балансувати на пальцях. Покладіть долоні на коліна і розведіть ноги у сторони якомога ширше, при цьому старайтеся тримати спину якомога рівніше. Устаньте й опустіть п'ятки на підлогу. Якщо вам важко зберегти рівновагу, можна притримуватись рукою за крісло. Повторити 5 разів.

2. Кому важко або незручно напівсидіти можна виконувати аналогічну вправу, лежачи на спині: коліна повинні бути підняті й притиснуті до грудей. Долонями розведіть коліна в сторони якомога ширше. При цьому ступні до середини. Повторіть 5 разів.

3. Сядьте на підлогу по-турецьки, сполучіть ступні й розведіть коліна. Охопіть ступні руками, нахиліться вперед, покладіть передпліччя на гомілки, потім обережно натискайте ліктями на коліна, намагаючись розвести їх у сторони. Повторіть 5 разів.

4. Сядьте по-турецьки, як у попередні вправі, візьміться за ступні, але руки при цьому повинні бути прямими. Попросіть помічника припіднімати ваші коліна вгору у той час, як ви самі повинні старатися протидіяти цьому, опускаючи коліна вниз. Повторіть 5 разів.

5. Станьте, широко розставивши ноги, пальці повернені на зовні. Присядьте так, щоб п'ятки не відривалися від підлоги. При цьому долоні з'єднані між собою, а лікті допомагають максимально розвести коліна.

Цю позу або позу «сидячи по-турецьки» повторюйте кожного разу, коли маєте можливість: миєте підлогу, читаєте, шиєте, дивитесь телевізор.

Ефект від таких вправ є багатостороннім: змінюються м'язи грудей за рахунок стискання долонею; розведення колін сприяє розтягненню м'язів внутрішньої поверхні стегон і підготовлює кістки таза до майбутнього народження дитини.

Сядьте на підлогу. Коліна розведіть, ступні сполучіть разом (намагайтеся доторкнутися ними промежини). Відчуйте себе комфортно: тіло розслаблене, але спина залишається прямою. Напружена тільки внутрішня поверхня стегна. Почніть легкі похитувальні рухи колінами, поступово збільшуючи амплітуду коливань. Постарайтесь доторкатися колінами до підлоги. Чим краще розслаблене ваше тіло, тим ефективнішою буде виконана вправа.

Ви закінчили робити фізичні вправи, проте не поспішайте братися за домашні обов'язки. Ваше тіло потребує декілька хвилин відпочинку. Було б непогано, якщо це буде не просто відпочинок, а спокій і розслаблення.

5.4 Підготування до розслаблення

– Закрийте штори на вікнах і вимкніть світло в кімнаті. Яскраве світло ускладнює процес релаксації, найкраще – сутінки або затемнене світло.

– До початку розслаблення слід зняти окуляри, контактні лінзи, тісний одяг.

– Сечовий міхур повинен бути порожнім щоб можна було спокійно розслабити м'язи промежини.

– Увімкніть повільну приємну музику, наприклад, звуки природи, класику.

– Знайдіть зручну позу, відкинувшись у кріслі, лежачи на спині або на боці (якщо ви на пізньому терміні вагітності) .

Пози для розслаблення

На спині

1. Устаньте і потягніться всім тілом, глибоко вдихніть повітря носом, потім видихніть так, щоб плечі опустились. Ляжте спиною на підлогу або тверде ліжко, підклавши подушку під голову і нижню частину плечей, другу подушку, згорнувши валиком, покладіть під коліна, щоб коліна і тазові суглоби залишались дещо зігнутими.

2. Ноги повинні бути розведеними приблизно на 15–20 сантиметрів. Руки покладіть на відстані 20 см від тулуба, лікті злегка поверніть на зовні, долоні вниз, пальці злегка зігнуті, голова може бути трохи повернута у сторону, підборіддя припідняте.

Відкинувшись у кріслі

3. Ви зручно сідаєте у крісло, нахиливши спину крісла на 45–50 градусів. Передпліччя кладете на ручки крісла або на стегна. Коліна злегка розводите і при піднімаєте трохи вище стегон. Для голови повинна бути зручна опора. Голову повертаєте у сторону, так щоб м'язи шії розслабилися.

4. Положення має бути настільки зручним, щоб ні одна частина тіла не потребувала додаткового м'язового зусилля для того, щоб займати це положення.

На боці

5. Ляжте на лівий бік і закиньте ліву руку за спину, щоб вона вільно лежала вздовж тіла. Праве плече повинна підтримувати подушка, праву руку легко зігніть у лікті та вільно покладіть біля подушки. Голову покладіть на подушку, обличчя поверніть до правого плеча, трохи підніміть підборіддя, щоб полегшити дихання.

6. Губи повинні бути привідкриті, щелепні м'язи розслаблені. Ліву ногу потрібно легко зігнути в колінному суглобі, а праву ногу зігніть так, щоб коліно було на одному рівні з верхньою частиною живота. Під праве коліно і стегно потрібно підкласти велику тверду подушку для підтримки, щоб м'язи стегна, живота, попереку і малого таза (промежини) могли розслабитись.

7. Вдихніть глибоко повітря два-три рази. Дихання має бути черевним, при чому при кожному видиху тіло має все більше розслаблюватись. Якщо ви виконали все правильно, то відчуватимете себе зручно. Матка не давить на поперек, а це знімає напруження із м'язів спини. При диханні м'язи живота і діафрагма рухається вільно.

5.5 Практика релаксації

1 варіант

1. Зробіть 3–4 глибоких вдихи і видихи, при цьому старайтесь, щоб м'язи залишались розслабленими.

2. Закрийте очі, розслабте м'язи обличчя, чола, щік, особливо м'язи навколо губ. Зверніть увагу на те, щоб не кліпати і не повертати очними яблуками. Потрібно відчувати, що м'язи обличчя ніби звисають, при цьому рот відкривається і нижня щелепа злегка відвисає.

3. Голова і плечі повинні лежати на подушці зручно, щоб м'язи шиї були повністю розслабленими.

4. Поступово розслабте м'язи рук, спини, живота й ніг.

5. На короткий час сконцентруйте свою увагу на кожній руці та переконайтесь, що вони не напружені, а пальці не рухаються. Виконайте те саме з іншими м'язами тіла.

6. Позбудьтесь будь-якого напруження у м'язах живота і малого таза: зробіть 2–3 глибоких вдихи так, щоб при кожному видиху грудна клітка і черевна стінка падали під власною вагою. Старайтесь дихати ротом природно; після кожного видиху затримайте дихання на декілька секунд. Потім здійсніть наступний вдих. При кожному наступному видиху стінка живота повинна все більше і більше розслаблятися, напруження в ділянці малого таза повинно проходити. Пам'ятайте : губи повинні бути відкриті, щоки і щелепа повинні легко звисати – це допоможе розслабити м'язи в ділянці таза.

7. Нехай при кожному видиху всі частини тіла все більше і більше розслабляються, поки не виникне відчуття, що вони вже повністю відключені. Зверніть увагу на відчуття в кінцівках: звичайно, відчуття важкості змінюється відчуттям легким поколюванням у кінцівках, розлиттям легкого тепла по тілу.

. Наступає приємний напівсонний стан, як при сонячних ваннах, причому кожне намагання задуматись має негайно переводитись у сонні мрії або уявлення, що ви перебуваєте у місці, де панує повний спокій. Воно може бути реальним або вигаданим. Уявіть, що ви знаходитесь на березі моря, у сонячному сосновому лісі або в саду серед квітучих дерев.

9. У такому стані необхідно залишатись щонайменше 20–30 хвилин (хоча слід зазначити, що відчуття часу просто зникає або притуплюється).

10. Відчувши, що ви готові закінчити розслаблення, вдихніть глибоко повітря, потягніться і на видих відкрийте очі.

11. Уставайте повільно, різкий підйом може викликати головокружіння і навіть втрату свідомості. Зробіть 2–3 глибоких вдихи і зігніть декілька разів ноги і руки, а лише потім повільно сядьте. Перед тим, як устати, зробіть ще 2–3 глибоких вдихи, потім знову потягніться. Тепер ви можете спокійно відновити нормальну діяльність.

12. До речі, такий спосіб розслаблення і заспокоєння може допомогти багатьом, хто не може швидко заснути чи скаржитись на безсоння.

II Варіант

Теплою м'якою хвилею розслаблення піднімається від стіп до колін, наповнює приємною важкістю м'язи ваших ніг. Воно досягає ділянки таза і піднімається вгору по хребту, зігріваючи м'язи спини. Досягає плечей і опускається до кінчиків пальців. Стежте за тим, щоб ваше дихання було ритмічним, повільним і глибоким. Вдих плавно переходить у видих. Відчуй, як розслаблення досягло ділянки ший, доторкнулось голови, розслабилися м'язи обличчя. Ніжна хвиля стерла всі емоції та маски, повіки злегка прикриті, горло розслаблене, розслаблені м'язи грудей і живота.

Ми радим закінчувати щоденні заняття гімнастикою розслабленнями. Також добре було б виконувати розслаблення перед сном.

Навичка чергування активної роботи і повноцінного відпочинку допоможе вам під час пологів, бо саме в такому ритмі буде відбуватись народження вашого малюка на світ.

Якщо ви навчитесь володіти своїм тілом і розслабляти його під час переймів, то вони сприймуться лише як природні скорочення м'язів матки.

Вправи для регулювання положення дитини в матці

Переважно малюки займають правильне положення у животі мами – головою вниз.

Проте бувають випадки, коли дитина займає інше положення: тазове – сідничками і ступнями (сідничне), або колінами і ступнями (ніжне) донизу; поперечне – дитина лежить спиною і плечима вниз або косе – дитина лежить косо у порожнині матки.

Щоб змінити положення дитини, слід виконувати спеціальні вправи. Старанне, регулярне виконання вправ у більшості випадків приводить до бажаного результату. Пам'ятайте, що у вас завжди є можливість змінити положення дитини, незалежно від того, чи до пологів залишилось 2 тижні чи 1 день.

Зміст цих вправ полягає в тому, що змінюється положення тіла мами (піднімається таз вище рівня голови) і так само змінюється центр тяжіння, середовище перебування дитини, тим самим ми провокуємо дитину перевернутися.

I варіант

Покладіть на підлогу складену вдвоє подушку або скручений у щільний валик коц. Ляжте на спину так, щоб стегна знаходились на підвищенні. Ноги зігніть у колінах, поставте ступнями на підлогу. Таким чином ділянка таза піднімається на 30–35 см вище рівня голови. Залишіться в цьому положенні на 5–10 хв. Виконуйте декілька разів протягом дня.

II варіант

Ляжте на спину, упираючись ногами об стінку. Підкладіть під таз декілька подушок. Залишіться в цьому положенні на 5–10 хв. Виконуйте цю вправу декілька разів на день.

Краще виконувати цю вправу натщесерце – у дитини буде місце для переміщення, а вас не турбуватиме печія.

Деяким жінкам під час вагітності не зручно лежати на спині, для них підійдуть такі вправи:

1. Ляжте на бік, зігнувши ноги в колінних суглобах, потім поверніться на другий бік. Залишайтеся лежати на кожному боці протягом 3–5 хв. Повторіть 4–5 разів.

2. Сядьте так, щоб сідниці знаходилися на п'ятках, пальці повинні бути разом, п'ятки – розведені. При цьому коліна повинні бути розставлені на ширину плечей. Тепер обережно опустіться на підлогу й обіпріться головою. Грудна клітка максимально прогнута вниз, а таз припіднятий. Залишатися в такому положенні протягом 5 хв. Повторити 3 рази.

3. Станьте рачки. На видиху нахиліть голову й округліть спину. На вдиху підніміть голову і прогніть спину. Повторіть 10 разів.

4. Станьте на коліна, потім поставте передпліччя на підлогу. Під голову можна покласти подушку. Залишіться в такому положенні 5 хв.

Виконуйте вищеописані вправи декілька разів на день, але зауважте – до їди.

За цілий день ви повинні загалом виділити до 30 хв для виконання вправ, щоб змінити положення дитини.

Для проведення вправ створіть для себе приємну розслаблюючу атмосферу: уключіть тиху спокійну музику, запаліть аромалампу з маслом лаванди або м'яти. Заспокойтеся, розслабтесь і лише тоді приступайте до фізкультури.

Обов'язково під час виконання вправ спілкуйтеся з дитиною.

Говоріть їй лагідні та заспокійливі слова, поясніть дитині, для чого вона повинна повернутись і попросіть, щоб вона це зробила.

Намагайтесь хоча б раз на день робити це разом з батьком дитини.

Можливо, почувши підбадьорюючий голос батька і заспокійливий голос матері, дитини набуде впевненості та змінить своє положення.

5.6 ВПРАВИ, ЯКІ КАТЕГОРИЧНО ЗАБОРОНЕНІ ПІД ЧАС ВАГІТНОСТІ:

- йогінг (понад 3 км у день);
- катання на конях;
- водяні лижі;
- пірнання в басейн і стрибки у воду;
- глибинне пірнання (кисневий апарат може викликати порушення кровообігу, декомпресійну хворобу, що є загрозою для плода);
- спринтерський біг;
- катання на гірських лижах (дуже велика загроза падіння);
- катання на бігових лижах на висоті понад 3000м над рівнем моря;
- їзда на велосипеді по поверхні, яка небезпечна для падіння, а також їзда у вихідній позиції (сильний нахил уперед);
- групові ігри (наприклад, футбол), що можуть спричинити травми;
- певні типи каланнетіка: вправа, на розтягнення м'язів живота (наприклад, присідання);
- вправи, що загрожують потраплянню повітря в піхву („Велосипедик», стояння на руках, вправа з підтягуванням колін до грудної клітки);
- розтягнення м'язів на внутрішній стороні стегон (під час сидіння ступні з'єднані, коліна підібрані й відхилені вбік, нахил уперед);
- вправи із заглибленим вигином хребта (нахил назад), а також інші, що вимагають значного вигину і випрямлення суглобів (стрибки, різкі рухи чи зміна напрямку руху, балансування).

ЛІТЕРАТУРА

1. Справочник врача женской консультации / Под. ред. Г.И. Герасимович, И.В. Дуда, А.А. Завирович и др. – 2-е изд., перераб. и допол. – Мн.: Беларусь, 1988. – 400 с.
2. Лоранс Перну. Я жду ребенка / Под. ред. В.И. Кулакова; пер. с франц. Ю.А. Любимцевой – М.: Медицина, 1986. – 288 с.
3. Велитченко В.К., Велитченко Н.В. Советы будущей маме. – М.: Сов. Спорт, 1990. – 52 с.
4. Пичуев В.П. Чтобы быть здоровой / /Здоровье женщины/. – М.: Знание, 1985. – 96 с.
5. Бухсбаум Г.Дж. Травмы при беременности / Пер. с англ. В.А. Косаренкова. – М.: Медицина, 1982. – 376 с.
6. Токавич Б. Что женщина должна знать о себе / Пер. со словенск. – М.: Наука, 1990. – 248 с.
7. Фролова О.Г., Николаенко Е.И. Гигиена беременной. – М.: Медицина, 1987. – 64 с.
8. Трча С. Искусство вести здоровый образ жизни .- М.: Медицина , 1984. – 232 с.
9. Женщине обо всем .../ Сост . Л. Ершова . – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 144 с.
10. Вендровска С. 100 минут для красоты и здоровья / Пер. с польск. – М.: Омна-ПРЕСС, 1993. – 112 с.
11. Фен вік Елізабет. Мати і дитина. – Л.: АРТ – Медіа, 1998. – 89 с.
12. Малакей Н. М. Библия красоты. – Харьков: Книжный клуб, 2007. – 344 с.
13. Велика медична енциклопедія. – М.: ГМИЛ, 1958.
14. Пенні Симкин. ГІД по вагітності – М.: Мир, 1998.
15. Про ваше здоров'я, жінки /За ред. В.И. Кулакова. – М.: Медицина, 1991.
16. Емиль Кзпрау и Герта Кзпрау. Мать и дитя. – Кишинев: Штиглица, 1992.
17. Энциклопедия молодой женщины. – М.: Прогресс, 1989.

Навчальне видання

**Шошура Наталія Дмитрівна
Криводуд Тетяна Євгенівна
Кулик Ніна Анатоліївна**

**КОМПЛЕКСИ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ПІД ЧАС ВАГІТНОСТІ
ПРОТЯГОМ ТРИМЕСТРІВ**

Навчально-методичний посібник для студентів
педагогічних навчальних закладів

Суми: СумДПУ, 2008
Свідоцтво № 231 від 01.11.2000 р.

Відповідальний за випуск: **В.В.Бугаєнко**
Комп'ютерна верстка: **О.Ю. Заніна**

Здано в набір 10.04.08. Підписано до друку 8.05.08.
Формат 60х84/16. Гарн. Times. Папір офсет. Друк ризогр.
Умовн. друк. арк. 3,7. Обл. вид. арк. 4,0.
Тираж 100. Вид № 33.

СумДПУ ім. А.С. Макаренка
40002, Суми, Роменська, 87

Виготовлено на обладнанні СумДПУ ім. А.С. Макаренка