Занятия спортом в первом триместре беременности.

Автор: User0
16.06.2014 09:35 - Обновлено 16.02.2017 17:10

Ни для кого не секрет, что беременность не является противопоказанием к занятиям спортом. И даже наоборот, врачи призывают женщин вести активный образ жизни в период вынашивания ребенка.

Спорт очень благотворно сказывается как на самочувствии мамы, так и на самочувствии ребенка. Однако, занимаясь спортом во время первого триместра беременности все-таки надо придерживаться определенных правил безопасности для здоровья будущей мамы и ее малыша.

Первая – четвертая неделя беременности – в основном в этот период мало кто знает о своей беременности. Но все же при малейших подозрениях, следует снизить привычную физическую активность и нагрузки. Ведь на начальных этапах беременности, начинают формироваться все органы и системы будущего малыша. Поэтому слишком усердные занятия на тренажерах могут навредить плоду. Лучше присмотрите для себя центр, где опытные инструкторы проводят специальные занятия для беременных и контролируют все нагрузки.

Четвертая – восьмая неделя – на этом этапе следует полностью исключить все нагрузки на мышцы живота (наклоны назад вперед, «качание» пресса, приседания). Также запрещены такие упражнения, как «березка» и «велосипед». К йоге тоже надо относиться с опаской, так как далеко не все асаны можно выполнять будущим мамочкам.

Попробуйте выполнять упражнения из пилатеса. Большинство их них довольно просты в исполнении, а эффект достаточно высокий. Можно заниматься аквааэробикой. Следует отметить, что если нет никаких противопоказаний, заниматься в бассейне беременная женщина может вплоть до 9 месяца беременности.

Восьмая – двенадцатая неделя – в этот период всем любительницам роликов и фигурного катания все же придется отказаться от своего хобби. И дело больше не в специфики такой физической нагрузки, а в том, что такие виды спорта чреваты падениями и сильными ушибами. А на таком сроке это просто недопустимо. От долгих забегов также надо отказаться. Лучше заменить бег быстрой ходьбой. Заниматься теннисом врачи разрешают вплоть до шестого месяца беременности. Понятное дело, что все рекомендации индивидуальны и главное, чтоб не было никаких противопоказаний.

Позаботьтесь о своем хорошем самочувствии и здоровье близких своевременно. Если у вас возникла необходимость найти квалифицированных специалистов, которые занимаются таким направлением, как пульмонология в Германии , обратитесь в компанию «МедИнТур». Специально для вас будут разработаны программы диагностики, лечения и реабилитации у ведущих специалистов Германии.