

ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «РЕСПУБЛИКАНСКИЙ
НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР «МАТЬ И ДИТЯ»

УТВЕРЖДАЮ

Директор государственного
учреждения «Республиканский
научно-практический центр
«Мать и дитя»

С.А.Васильев

«___»_____2025 г.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ БЕРЕМЕННЫХ ЖЕНЩИН И
КОРМЯЩИХ МАТЕРЕЙ

Методические рекомендации

Авторы: Симченко А.В. к.м.н., доцент; Васильев С.А. к.м.н., доцент;
Гошкевич Е.А.; Улезко Е.А., д.м.н., профессор, Спиридонова Е.В. к.м.н.;
Крастелева И.М., к.м.н.; Прокопчик К.М.; Купрашвили А.А., Манкевич
Н.И.

Минск 2025

Физическая активность во время и после беременности.

Вопросы сохранения здоровья матери и ребенка являются приоритетными в медицине и общественном здравоохранении. Беременность – это не только физиологический процесс, но и сложный период адаптации женского организма, требующий сбалансированного подхода к вопросам питания, физической активности и психологического благополучия. Умеренные физические нагрузки являются важным компонентом здорового образа жизни во время беременности и в период восстановления после родов.

Физическая активность во время беременности играет важную роль в профилактике множества осложнений, включая гестационный сахарный диабет, артериальную гипертензию, избыточный набор массы тела и нарушение обменных процессов. Доказано, что умеренные физические нагрузки способствуют снижению риска преждевременных родов и облегчают процесс родоразрешения, оказывают положительное влияние на здоровье матери и снижают риск преждевременных родов (American College of Sports Medicine). Исследованиями установлено (систематические обзоры и мета-анализы), физическая аэробная активность умеренной интенсивности 150 минут в неделю не увеличивает риск выкидыша, преждевременных родов и рождения ребенка с низким весом (Kołomańska D., Zarawski M., 2019; Zhang W., Zhang L., 2024; Laredo-Aguilera J.A., Gallardo-Bravo M., 2020; Sun J., Piernicka M., 2023).

Более того, регулярная физическая активность способствует улучшению общего состояния женщины и благоприятно сказывается на развитии плода; активный образ жизни способствует улучшению эмоционального состояния беременной, снижая вероятность развития депрессии и тревожных расстройств.

Не менее важен и послеродовой период. Восстановление после родов требует комплексного подхода, в котором физическая активность становится не только средством укрепления организма, но и фактором, способствующим нормализации гормонального фона, снижению риска развития послеродовой депрессии и поддержанию энергетического баланса. Кроме того, правильные упражнения помогают восстановить тонус мышц тазового дна, улучшить осанку и предотвратить появление хронических болей в спине (Snyder K., Pelster A.K., 2020; Nguyen P.T.H., Binns C.W., 2019; Tucker E.A., Fouts H.N., 2017).

Несмотря на очевидные преимущества, в разных странах существуют предубеждения, связанные с физической активностью во время беременности и в послеродовом периоде. Многие женщины, опасаясь навредить ребенку, отказываются от сохранения и поддержания физической активности, что, напротив, может негативно сказаться на здоровье беременной. Важно, чтобы медицинские специалисты обладали

актуальными знаниями и могли формировать грамотные рекомендации, адаптированные под индивидуальные потребности беременной женщины.

Таким образом, внедрение современных подходов к организации физической активности во время беременности и после родов являются важным направлением медицинской практики, способствующим улучшению качества жизни матери и ребенка.

1. Рекомендации по физической активности для беременных женщин

1.1. Преимущества физической активности во время беременности.

Физическая активность во время беременности имеет множество преимуществ как для матери, так и для плода. Прежде всего это улучшение физического состояния будущей матери. Регулярные упражнения помогают поддерживать физическую форму, что может облегчить роды. Упражнения, такие как йога или пилатес, могут помочь в подготовке мышц к родам и улучшить гибкость, укрепить мышцы спины и уменьшить дискомфорт. Укрепление мышц таза и брюшного пресса облегчает процесс родов. Улучшение выносливости способствует более эффективному родовому процессу. Женщины, ведущие активный образ жизни, быстрее восстанавливаются после родов. Отмечено предупреждение или уменьшение выраженности недержания мочи за счет упражнений для укрепления мышц тазового дна.

Отмечается меньшее применение акушерских пособий в родах, более редкая потребность в родостимуляции и низкая частота диастаза мышц передней брюшной стенки – у беременных поддерживающих физическую активность на протяжении всей беременности (Exercise during pregnancy and the postpartum period, FACOG, FACSМ).

Кроме того, физическая активность помогает контролировать прибавку в весе, снижая риск ожирения и метаболических нарушений, что важно для здоровья как матери, так и ребенка в аспекте эпигенетического программирования здоровья.

Ключевым аспектом является снижение риска осложнений беременности. Умеренные физические нагрузки могут снизить риск гестационного сахарного диабета, артериальной гипертензии и других осложнений беременности. Умеренные физические нагрузки способствуют повышению чувствительности к инсулину, что снижает вероятность развития гестационного диабета. Регулярные тренировки до беременности и в первом триместре помогают нормализовать кровяное давление, уменьшая риск преэклампсии (мета-анализ и 11 когортных исследований).

Важную роль физической активности отводится улучшению и стабилизации психоэмоционального фона (настроения). Физическая активность способствует выработке эндорфинов, что может помочь справиться с тревожностью. Регулярная активность помогает снизить уровень стресса, тревожности и риска развития депрессии во время беременности и после родов.

Одной из частых жалоб будущих матерей является нарушение сна. Регулярные физические упражнения с аэробной нагрузкой повышают уровень энергии, уменьшают усталость и могут способствовать улучшению качества сна.

Физическая активность помогает улучшить общее состояние сердечно-сосудистой системы. Укрепление сердца и сосудов улучшает кровообращение, что положительно сказывается на снабжении плода кислородом и питательными веществами. Регулярная активность и занятия помогают предотвратить варикозное расширение вен и уменьшают отеки.

Одним из важных аспектов является социальная поддержка: участие в групповых занятиях представляет возможность для общения и поддержки от других беременных женщин.

1.2. Противопоказания и ограничения физической активности для беременных.

Существуют определённые противопоказания и ограничения для физической активности во время беременности, которые необходимо учитывать.

- Осложнения беременности: гестационный сахарный диабет, артериальная гипертензия сложноконтролируемая;
- предлежание плаценты или угроза выкидыша, ранее произошедшие выкидыши;
- истмико-цервикальная недостаточность, высокий риск преждевременных родов;
- многоплодная беременность с риском преждевременных родов;
- заболевания сердца или легких: хронические заболевания сердечно-сосудистой (гемодинамически значимые) или дыхательной систем (преимущественно рестриктивные – с осторожностью и после консультации с врачом);
- заболевания суставов (с осторожностью);
- наличие инфекционных заболеваний (ограничение физической активности);
- анемия тяжелой степени;
- лабильность психоэмоционального фона (если женщина испытывает сильную усталость, боль или другие физические или эмоциональные проблемы, это может быть показанием для ограничения активности).

Важно, чтобы беременные женщины всегда консультировались с врачом перед началом или изменением программы упражнений, чтобы убедиться в безопасности и подходящем уровне физической активности для их индивидуального состояния.

Состояния, при которых физическая активность не рекомендуется	
Абсолютные противопоказания	Угроза прерывания беременности – наличие кровянистых выделений, гипертонуса матки. Цервикальная недостаточность – риск преждевременного раскрытия шейки матки.

	Предлежание плаценты после 26 недель беременности – опасность кровотечения. Преэклампсия и эклампсия – повышение давления, отеки, судороги. Тяжелые формы анемии ($Hb < 70$ г/л) – высокий риск гипоксии плода. Многоводие или маловодие – угроза осложнений беременности. Многоплодная беременность (при угрозе преждевременных родов) – высокий риск преждевременного родоразрешения. Отслойка плаценты – представляет опасность для матери и ребенка. Заболевания сердечно-сосудистой системы и легких (ХОБЛ, пороки сердца, артериальная гипертензия) – повышенная нагрузка на организм.
Относительные противопоказания	Тяжелый токсикоз, рвота беременных – риск обезвоживания. Варикозное расширение вен с осложнениями (тромбофлебит). Гестационный сахарный диабет (при декомпенсации). Хронические заболевания почек, печени в стадии обострения. Частые головокружения, склонность к обморокам. Гипотензия и гипертензия. Боли в области таза, поясницы, лобкового симфиза. Аритмии (по согласованию вида активности сврачом-кардиологом). Морбидное ожирение. Выраженная недостаточность питания (ИМТ менее 16 кг/м^2). Судороги в анамнезе. Ортопедические ограничения. Гипертиреоз (плохо контролируемый).

*ACOG, 2015.

При наличии любых из вышеперечисленных состояний перед началом физической активности беременной женщине необходимо проконсультироваться с врачом.

Во время беременности важно соблюдать осторожность при выполнении физических упражнений.

Следует немедленно прекратить тренировки и обратиться к врачу при появлении следующих симптомов:

Кровянистые выделения из влагалища	могут указывать на отслойку плаценты или угрозу прерывания беременности
Острая боль в животе или в области таза	может быть связана с преждевременными схватками, разрывом матки или другими осложнениями
Сильная головная боль, головокружение, обмороки	могут свидетельствовать о гипотонии, анемии, гестозе или недостаточном кровоснабжении плода
Одышка, затруднённое дыхание	особенно если возникает в покое или на ранних этапах нагрузки
Нарушение координации, слабость в конечностях	возможный признак нарушения кровообращения или проблем с позвоночником
Боли в пояснице или лонном сочленении	указывают на повышенную нагрузку на тазовые кости, риск симфизита
Учащённое, нерегулярное сердцебиение, аритмия	может быть опасным как для матери, так и для плода
Сильное снижение или отсутствие шевелений плода	требует немедленного врачебного контроля
Чрезмерная усталость, слабость, тошнота	может быть связана с гипогликемией, анемией или перегрузкой организма
Резкие отёки рук, ног, лица	возможный признак преэклампсии
Повышенное или резко пониженное артериальное давление	риск гипертонического криза или коллапса
Подтекание или излитие околоплодных вод	признак нарушения целостности плодного пузыря и угрозы преждевременных родов
Маточный тонус, схваткообразные боли внизу живота	риск преждевременных родов или гипертонуса матки

Если появляются один или несколько из этих симптомов, рекомендуется немедленно прекратить физическую активность и обратиться к врачу.

1.3. Рекомендуемые виды физической активности (подготовлены на основании Рекомендации ВОЗ по вопросам физической активности и малоподвижного образа жизни: беременные женщины).

Важно: перед началом любых физических упражнений беременной женщине следует проконсультироваться с врачом.

- **Ходьба.** Простая и доступная форма активности, которая помогает поддерживать уровень физической активности без чрезмерной нагрузки. Самый безопасный вид активности, помогает поддерживать сердечно-сосудистую систему и общий тонус организма.
- **Йога для беременных.** Специальные занятия по йоге для беременных могут помочь улучшить гибкость, снять стресс и подготовить тело к родам. Дыхательная гимнастика способствует расслаблению, улучшает насыщение кислородом.
- **Пилатес для беременных.** Упражнения на основе пилатеса могут укрепить мышцы кора, улучшить осанку, снизить нагрузку на спину и помочь с дыханием. Упражнения на фитболе помогают снять напряжение в пояснице, улучшают координацию и баланс.
- **Плавание и аквааэробика.** Занятия в воде снижают нагрузку на суставы и позвоночник, что делает их комфортными для беременных, улучшают кровообращение и уменьшают отеки.
- **Циклические тренировки.** Умеренные тренировки на велотренажере или эллиптическом тренажере могут быть элементами кардионагрузки.
- **Легкие силовые тренировки.** Упражнения с собственным весом или легкими гантелями могут помочь укрепить мышцы, но следует избегать тяжелых весов и сложных упражнений.
- **Растяжка.** Упражнения на растяжку помогают поддерживать гибкость и снижают риск травм. Легкие упражнения на гибкость помогают предотвратить судороги и растяжения мышц.
- **Фитнес для беременных.** Специальные программы, разработанные для беременных женщин, могут предложить безопасные и эффективные тренировки. Занятия умеренной интенсивности в сопровождении музыки способствуют улучшению настроения и двигательной активности, но важно избегать резких движений.

При выборе видов физической активности важно учитывать индивидуальные предпочтения и уровень физической подготовки. Всегда рекомендуется проконсультироваться с врачом перед началом новой программы упражнений, чтобы убедиться, что выбранные занятия безопасны и подходят для конкретной ситуации.

Важно!

Небольшая физическая активность лучше, чем ее полное отсутствие.

Следует начинать с небольших физических нагрузок и со временем постепенно повышать их регулярность, интенсивность и продолжительность.

В целях снижения риска недержания мочи необходимо ежедневно делать упражнения для укрепления мышц тазового дна.

Необходимо избегать занятий физически активной деятельностью во время чрезмерной жары, особенно в условиях высокой влажности.

Рекомендуется следить за уровнем гидратации, не допускать обезвоживания организма и пить воду до, во время и после физических нагрузок.

Рекомендуется избегать занятий теми видами деятельности, которые предполагают физические контакты с другими людьми, повышают риск падений.

Следует избегать физических нагрузок в положении лежа на спине после первого триместра беременности.

1.4. Режим и интенсивность занятий.

Рекомендуемая продолжительность и частота тренировок для беременных могут варьироваться в зависимости от уровня физической подготовки и индивидуальных обстоятельств.

Частота тренировок. Беременным женщинам рекомендуется заниматься физической активностью не менее 150 минут в неделю: по 30 минут умеренной активности в течение 5 дней в неделю. Если беременная женщина ранее занималась спортом, она может продолжать тренироваться, но стоит обратить внимание на изменения в самочувствии и при необходимости скорректировать нагрузку.

Продолжительность тренировок. Каждая тренировка может длиться от 20 до 30 минут. Важно, чтобы занятия были комфортными и приятными. Если 30 минут непрерывной активности вызывает дискомфорт, можно разбивать тренировки на более короткие сессии по 10-15 минут в течение дня.

Тип активности. Умеренные аэробные упражнения, такие как ходьба, плавание или занятия йогой, являются предпочтительными вариантами для беременных. Также важно включать упражнения на растяжку и укрепление мышц, что поможет поддерживать общую физическую форму и подготовить тело к родам.

Перед началом или изменением программы физических упражнений рекомендуется проконсультироваться с врачом, чтобы убедиться, что выбранный режим соответствует индивидуальным особенностям и состоянию здоровья.

Контроль самочувствия.

Контроль самочувствия во время физической активности для беременных является важным аспектом, который помогает обеспечить безопасность как для матери, так и для ребенка.

Мониторинг пульса. Беременные женщины могут использовать пульсометр или просто отслеживать сердечный ритм вручную.

Рекомендуется, чтобы частота сердечных сокращений не превышала 140 ударов в минуту, также частота может варьироваться в зависимости от индивидуальных особенностей.

Уровень нагрузки. Беременным женщинам следует использовать метод «разговора». Если беременная может говорить во время тренировки, но не может петь, это означает, что уровень нагрузки приемлемый.

Прислушивание к своему телу. Важно обращать внимание на свое самочувствие. При возникновении головокружения, одышки, боли в груди, сильной усталости или других неприятных симптомов, необходимо прекратить занятия и проконсультироваться с врачом.

Регулярные перерывы. Во время тренировки полезно делать перерывы, чтобы отдохнуть и восстановить дыхание.

Поддержание гидратации. Беременным женщинам следует следить за уровнем жидкости в организме и пить достаточное количество воды до, во время и после тренировки.

Избегать перегрева. Важно не допускать перегрева организма, особенно в жаркую погоду. Носить легкую одежду и выбирать время для занятий, когда температура более комфортная.

Консультация с врачом. Перед началом новой программы физических упражнений рекомендуется проконсультироваться с врачом, который может дать рекомендации по безопасным уровням активности и контролю пульса в зависимости от индивидуальных обстоятельств.

1.5. Упражнения для каждого триместра беременности.

Первый триместр (1-12 недели)
Ходьба. Простая и безопасная форма активности, которая помогает поддерживать физическую форму.
Упражнения на растяжку. Легкие растяжки для шеи, плеч и спины, чтобы снять напряжение.
Йога для беременных. Специальные позы, направленные на улучшение гибкости и расслабление.

Укрепляющие упражнения. Легкие упражнения с собственным весом, такие как приседания и отжимания от стены.

Второй триместр (13-26 недели)

Аквааэробика. Занятия в воде снижают нагрузку на суставы и позвоночник.

Пилатес. Упражнения, направленные на укрепление мышц кора и улучшение осанки.

Упражнения на баланс. Простые упражнения для улучшения равновесия, такие как стояние на одной ноге.

Ходьба или легкий бег. Увеличение времени и интенсивности ходьбы, если это комфортно.

Третий триместр (27-40 недели)

Йога для беременных. Продолжение занятий йогой, сосредоточение на дыхательных упражнениях и расслаблении.

Упражнения на укрепление мышц тазового дна. Кегель-упражнения для подготовки к родам и улучшения восстановления после них.

Ходьба. Продолжение занятий ходьбой, но с учетом комфорта и самочувствия.

Легкие растяжки. Упражнения на растяжку для снятия напряжения в спине и ногах.

Важно помнить, что каждая беременность уникальна, и перед началом или изменением программы упражнений необходимо проконсультироваться с врачом. Упражнения должны быть комфортными и не вызывать дискомфорта.

2. Рекомендации по физической активности для кормящих матерей.

2.1. Преимущества физической активности в период лактации.

Физическая активность в период лактации имеет множество преимуществ, включая восстановление после родов и поддержание психоэмоционального стабильного фона.

Физические упражнения помогают укрепить мышцы в области живота и спины, что может способствовать более быстрому восстановлению после родов. Регулярная физическая активность способствует улучшению общей физической формы, повышает уровень энергии, что помогает справляться с повседневными задачами и заботами о ребенке.

Контроль веса и возвращение к исходным показателям массы тела также является приоритетным вопросом. Физическая активность способствует снижению веса, что может быть особенно важно для женщин, стремящихся вернуться к своей прежней форме после беременности.

Упражнения способствуют улучшению циркуляции крови, что может помочь в восстановлении и снижении отеков.

Физическая активность способствует выработке эндорфинов, которые улучшают настроение, снижают уровень тревожности и способствуют профилактике послеродовой депрессии, улучшению качества сна, что важно для восстановления сил и общего самочувствия. Некоторые виды активности, такие как занятия с ребенком или совместные прогулки, могут укрепить эмоциональную связь между матерью и ребенком.

Участие в групповых занятиях или прогулках с другими мамами может создать поддержку и снизить чувство одиночества. Упражнения помогают снять напряжение и стресс, что может быть полезно в период адаптации к новой роли матери.

2.2. Особенности физической активности в период лактации.

Физическая активность в период лактации имеет свои особенности, которые важно учитывать для обеспечения здоровья матери и ребенка.

Умеренность. Важно начинать с умеренных нагрузок, особенно если физическая активность не была частью привычного режима до беременности. Постепенное увеличение интенсивности поможет избежать перегрузок.

Время занятий. Лучше всего заниматься физической активностью в те моменты, когда ребенок спит или когда есть возможность, чтобы не мешать процессу кормления.

Гидратация. Лактация требует дополнительных ресурсов, важно следить за уровнем гидратации. Питьевая вода должна быть доступна во время и после тренировок.

Правильное питание. Физическая активность должна сочетаться с полноценным и сбалансированным питанием, чтобы обеспечить достаточное количество энергии и питательных веществ для матери и для выработки молока.

Удобная одежда. Ношение поддерживающего бюстгалтера и удобной спортивной одежды поможет чувствовать себя комфортно во время тренировки.

Избегание интенсивных тренировок сразу после кормления. Интенсивные тренировки сразу после кормления могут влиять на вкус молока. Лучше подождать некоторое время после тренировки или кормления. Занятия физической активностью лучше планировать так, чтобы они не совпадали с кормлением, так как это может вызвать дискомфорт.

Физическая активность может оказывать положительное влияние на выработку молока у кормящих матерей. Регулярные физические нагрузки способствуют улучшению кровообращения, что может помочь в доставке питательных веществ к молочным железам и, следовательно, поддерживать их функционирование. Снижение стресса и тревожности в свою очередь, положительно сказывается на лактации.

2.3. Рекомендуемые виды физической активности *(подготовлены на основании Рекомендации ВОЗ по вопросам физической активности и малоподвижного образа жизни: женщины в послеродовом периоде).*

- **Прогулки.** Прогулки на свежем воздухе отличный способ поддерживать физическую активность. Они помогают улучшить общее состояние, настроение и здоровье.
- **Йога:** Йога способствует расслаблению, улучшает гибкость и помогает справляться со стрессом. Некоторые позы могут быть адаптированы для кормящих матерей.
- **Плавание.** Плавание является видом активности, который помогает укрепить мышцы и улучшить выносливость, при этом не создавая нагрузки на суставы.
- **Легкие силовые тренировки.** Упражнения с собственным весом или легкими гантелями могут помочь укрепить мышцы и поддерживать общий тонус.

Важно избегать чрезмерных нагрузок и интенсивных тренировок, особенно в начале.

Также рекомендуется носить поддерживающий бюстгальтер и следить за своим состоянием во время занятий.

Восстановление мышц таза и живота после родов является важной частью реабилитации.

Упражнения для восстановления мышц таза и живота	
1. Кегель упражнения:	- о Сожмите мышцы таза, как будто пытаетесь остановить поток мочи. - о Держите сокращение 5-10 секунд, затем расслабьтесь. - о Повторяйте 10-15 раз.
2. Подъем таза (мостик):	- о Лягте на спину, согнув колени, стопы на полу. - о Поднимите таз вверх, сжимая ягодицы. - о Держите в верхней позиции несколько секунд и опустите таз обратно. - о Повторите 10-15 раз.
3. Планка:	- о Лягте на живот, затем поднитесь на локтях и носках, держите тело в прямой линии. - о Удерживайте позу 20-30 секунд, постепенно увеличивая время.
4. Скручивания:	- о Лягте на спину, согнув колени. - о Поднимите верхнюю часть тела, скручивая к коленям. - о Повторите 10-15 раз.
5. Упражнения на дыхание:	- о Сядьте или лягте удобно. - о Сделайте глубокий вдох, надувая живот, затем медленно выдохните, втягивая живот. - о Повторяйте 10-15 раз.

Кардиотренировки низкой интенсивности в послеродовом периоде: прогулки, велосипед, плавание, аэробные нагрузки.

2.4. Режим и интенсивность занятий.

В период лактации режим и интенсивность занятий физической активности должны быть адаптированы к индивидуальным потребностям и состоянию здоровья кормящей матери. Возвращение к активной физической деятельности после родов следует осуществлять постепенно, а

также по согласованию с лечащим врачом в случае родов путем кесарева сечения.

Режим занятий.

Умеренность. Рекомендуется начинать с умеренных нагрузок, особенно если женщина не занималась физической активностью до беременности, постепенно увеличивать интенсивность и продолжительность тренировок.

Частота. Рекомендуется заниматься физической активностью 3-5 раз в неделю. Это может быть как отдельные тренировки, так и активные прогулки с ребенком.

Продолжительность. Рекомендуется начинать с 15-20 минут и постепенно увеличивать время до 30-60 минут в зависимости от физической подготовки и самочувствия.

Интенсивность занятий. Важно выбирать виды физической активности с низкой или умеренной интенсивностью, такие как прогулки, йога, плавание или легкие силовые тренировки. Слишком интенсивные тренировки могут привести к усталости и снизить уровень энергии, что может негативно сказаться на лактации. При ощущении дискомфорта или усталости лучше сделать перерыв или снизить интенсивность тренировок.

Лучше заниматься физической активностью в те моменты, когда ребенок спит, или после кормления, чтобы избежать дискомфорта.

Контроль самочувствия и состояния молочных желез.

Наблюдение за дискомфортом. Необходимо обращать внимание на любые неприятные ощущения в области молочных желез во время или после физических нагрузок. При ощущении боли, тяжести или дискомфорта стоит снизить интенсивность или изменить вид активности.

Поддерживающее белье. Рекомендуется использовать удобный и поддерживающий бюстгальтер для занятий спортом. Это поможет уменьшить колебания и дискомфорт во время тренировок.

Гидратация. Необходимо следить за уровнем жидкости, так как физическая активность может увеличить потребность в воде. Обезвоживание может негативно сказаться на выработке молока и общем самочувствии.

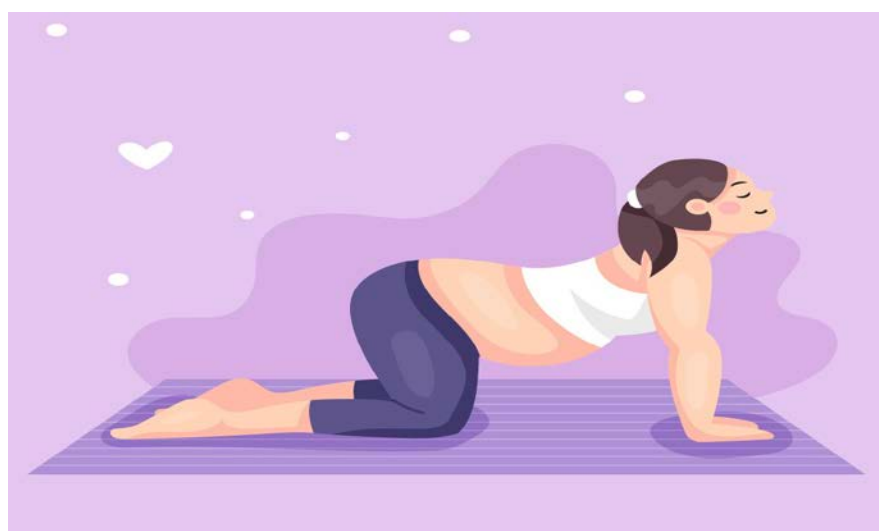
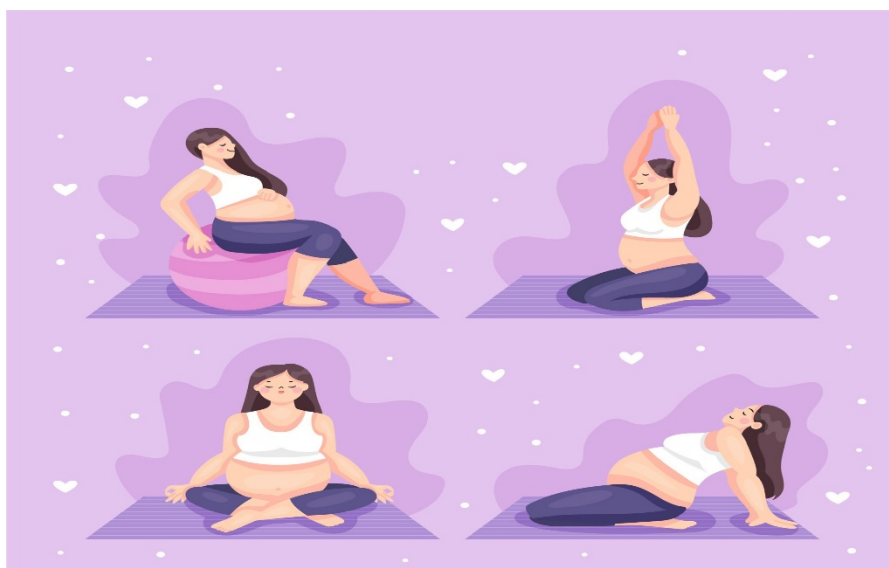
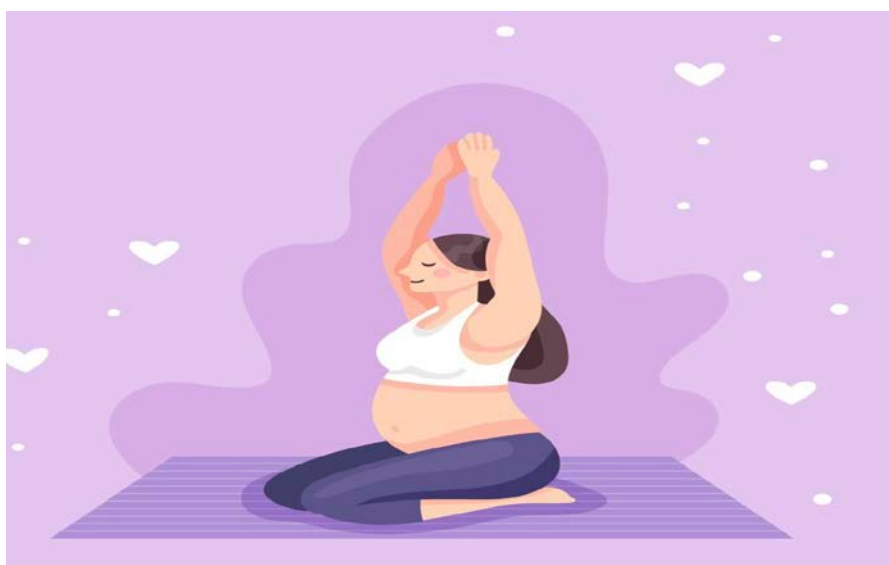
Регулярное кормление. Необходимо планировать тренировки после кормлений, чтобы избежать дискомфорта от переполнения груди молоком во время физической активности.

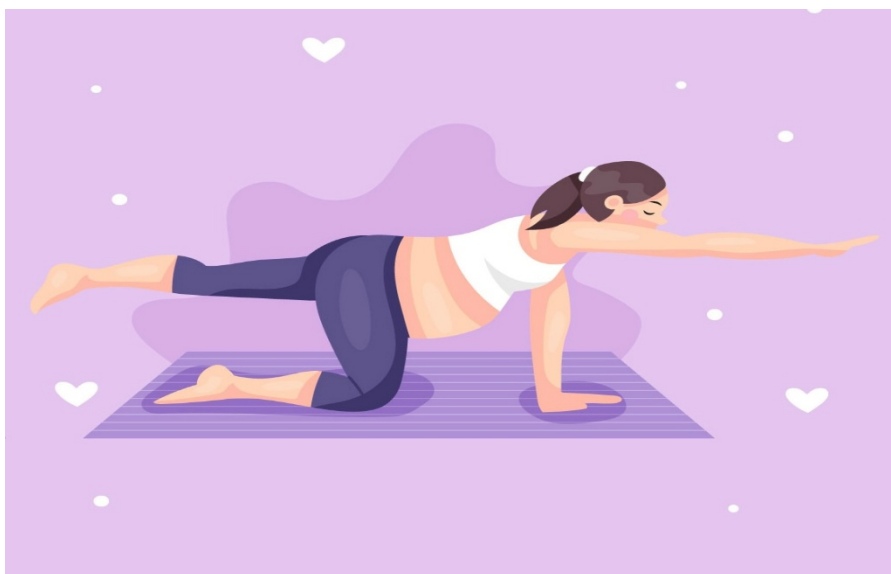
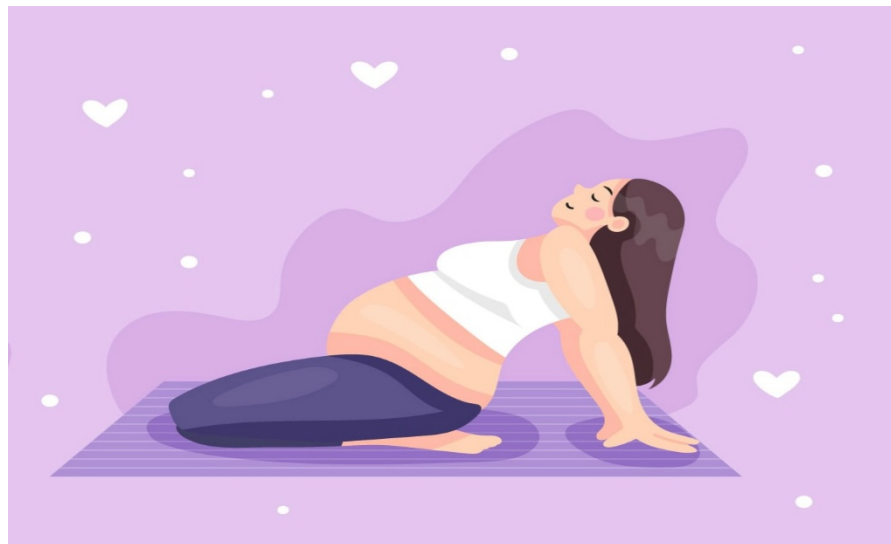
Мониторинг выработки молока. Необходимо обращать внимание на изменения в количестве и качестве молока.

2.5. Упражнения для восстановления после родов.

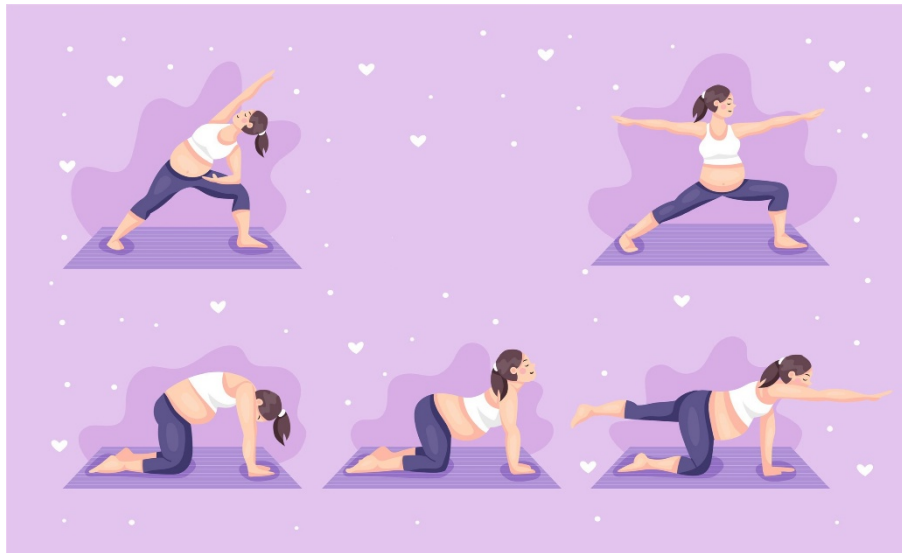
- Начинайте с легких упражнений и постепенно увеличивайте их интенсивность.
- Прислушивайтесь к своему телу и не переусердствуйте.
- Перед началом любых упражнений после родов рекомендуется проконсультироваться с врачом, чтобы убедиться, что они подходят для вашего состояния.

Диафрагмальное дыхание: ○ Сядьте или лягте удобно. ○ Сделайте глубокий вдох, надувая живот, затем медленно выдохните, втягивая живот. ○ Повторяйте 10-15 раз.
Кегель упражнения: ○ Сожмите мышцы таза, как будто пытаетесь остановить поток мочи. ○ Держите сокращение 5-10 секунд, затем расслабьтесь. ○ Повторяйте 10-15 раз.
Подъем таза (мостик): ○ Лягте на спину, согнув колени, стопы на полу. ○ Поднимите таз вверх, сжимая ягодицы. ○ Держите в верхней позиции несколько секунд и опустите таз обратно. ○ Повторите 10-15 раз.
Скручивания: ○ Лягте на спину, согнув колени. ○ Поднимите верхнюю часть тела, скручивая к коленям. ○ Повторите 10-15 раз.
Планка: ○ Лягте на живот, затем поднимитесь на локтях и носках, держите тело в прямой линии. ○ Удерживайте позу 20-30 секунд, постепенно увеличивая время.
Боковые наклоны: ○ Станьте прямо, ноги на ширине плеч. ○ Наклоняйтесь вбок, тяните одну руку над головой. ○ Повторите по 10 раз на каждую сторону.
Приседания: ○ Станьте прямо, ноги на ширине плеч. ○ Приседайте, как будто садитесь на стул, сохраняя спину прямой. ○ Повторите 10-15 раз.









СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Physical activity and pregnancy outcomes: an expert review / E. L. Gascoigne, C. M. Webster, A. W. Honart [et al.] // American Journal of Obstetrics and Gynecology MFM. – 2023. – Vol. 5, № 1. – URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9772147> (date of access: 07.10.2024). – DOI: 10.1016/j.ajogmf.2022.100758.
2. Exercise in pregnancy // NHS. – URL: <https://www.nhs.uk/pregnancy/keeping-well/exercise> (date of access: 07.10.2024).
3. Bauer, P. Pregnancy physical activity / P. Bauer // ACSM. American College of Sports Medicine. – URL: https://www.acsm.org/docs/default-source/files-for-resource-library/pregnancy-physical-activity.pdf?sfvrsn=12a73853_4 (date of access: 07.10.2024).
4. Birsner, M. L. Physical activity and exercise during pregnancy and the postpartum period / M. L. Birsner, C. Gyamfi-Bannerman // ACOG. American College of Obstetricians and Gynecologists. – 2020. – URL: <https://www.acog.org/clinical/clinical-guidance/committee-opinion/articles/2020/04/physical-activity-and-exercise-during-pregnancy-and-the-postpartum-period> (date of access: 07.10.2024).
5. Physical activity recommendations for pregnant and postpartum women // CDC. U.S. Center for Disease Control and Preventions. – URL: <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/pdfs/pa-pregnant-and-postpartum-women-508.pdf> (date of access: 07.10.2024).
6. Physical activity and pregnancy // Physiopedia. – URL: https://www.physio-pedia.com/index.php?title=Physical_Activity_and_Pregnancy&oldid=323400 (date of access: 08.10.2024).
7. For pregnancy // Australian Government. Department of health and aged care. – URL: <https://www.health.gov.au/topics/physical-activity-and-exercise/pregnancy> (date of access: 08.10.2024).
8. The program for pregnancy and postpartum health. – URL: <https://www.ksr.ualberta.ca/exerciseandpregnancy/resources.php> (date of access: 08.10.2024).
9. Exercise after pregnancy // ACOG. American College of Obstetricians and Gynecologists. – URL: <https://www.acog.org/womens-health/faqs/exercise-after-pregnancy> (date of access: 08.10.2024).
10. A review of public health guidelines for postpartum physical activity and sedentary behavior from around the world / K. R. Evenson, W. J. Brown, A. K. Brinson [et al.] // Journal of Sport and Health Science. – 2024. – Vol. 13, № 4. – P. 472–483. – URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2095254623001308> (date of access: 08.10.2024). – DOI: 10.1016/j.jshs.2023.12.004.
11. Evidence-based physical activity guidelines for pregnant women: Report for the Australian Government Department of Health. March 2020 / W. J.

Brown, M. Hayman, L. A. H. Haakstad [et al.] // Australian Government. Department of health and aged care. – URL: <https://www.health.gov.au/sites/default/files/documents/2021/05/evidence-based-physical-activity-guidelines-for-pregnant-women.pdf> (date of access: 08.10.2024).

12. New public health and sport medicine institutions guidelines of physical activity intensity for pregnancy – a scoping review / A. Worska, I. Laudańska-Krzemińska, J. Ciężyńska [et al.] // Journal of Clinical Medicine. – 2024. – Vol. 13, № 6. – URL: <https://www.mdpi.com/2077-0383/13/6/1738> (date of access: 08.10.2024). – DOI: 10.3390/jcm13061738.

13. Professional exercise recommendations for healthy women who are pregnant: a systematic review / L. R. Rudin, L. Dunn, K. Lyons [et al.] // Women's Health Reports. – 2021. – Vol. 2, № 1. – P. 400–412. – URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8524738> (date of access: 08.10.2024). – DOI: 10.1089/whr.2021.0077.

14. Pregnancy and exercise // Better health channel. – URL: <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/pregnancy-and-exercise> (date of access: 08.10.2024).

15. Ribeiro, M. M. Physical exercise in pregnancy: benefits, risks and prescription / M. M. Ribeiro, A. Andrade, I. Nunes // Journal of Perinatal Medicine. – 2021. – Vol. 50, № 1. – P. 4–17. – URL: <https://www.degruyterbrill.com/document/doi/10.1515/jpm-2021-0315/html> (date of access: 08.10.2024). – DOI: 10.1515/jpm-2021-0315.

16. Australian guidelines for physical activity in pregnancy and postpartum / W. J. Brown, M. Hayman, L. A. H. Haakstad [et al.] // Journal of Science and Medicine in Sport. – 2022. – Vol. 25, № 6. – P. 511–519. – URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35418334> (date of access: 08.10.2024). – DOI: 10.1016/j.jsams.2022.03.008.

17. ACOG. American College of Obstetricians and Gynecologists. – URL: <https://www.acog.org> (date of access: 08.10.2024).