

Полезьа плавания при беременности

При плавании:

- Снижается нагрузка на позвоночник, опорно-двигательную систему (нагрузка возрастает пропорционально увеличению веса). Когда женщина находится в воде, она ощущает легкость, отдыхает.
- Вода оказывает небольшое массирующее действие – в результате улучшается кровоток, активизируется обмен веществ. Это обеспечивает быстрое поступление к малышу питательных веществ и кислорода.
- Укрепляются грудные мышцы, улучшается кровоснабжение молочных желез. Возможно, по этой причине плавающие мамы реже сталкиваются с проблемами с лактацией.
- Улучшается работа сердца, дыхание становится более глубоким, а значит, к ребенку поступает больше кислорода.
- Вода помогает расслабиться, справиться со стрессом, улучшает сон и настроение.
- Плавание помогает развить выносливость, которая нужна для родов.
- Упражнения, входящие в комплекс занятий аквааэробикой, способствуют укреплению мышц, которые задействованы в родах.
- Упражнения на растяжку делают связки более эластичными. То есть женщине будет легче во время родов, она быстрее вернется в прежнюю физическую форму.
- При нырянии женщина задерживает дыхание и таким образом тренирует дыхательную систему, что пригодится при потугах.
- Есть у ныряния еще один важный аспект. Во время задержки дыхания количество кислорода, поступающего к ребенку, временно уменьшается. Ребенок постепенно привыкает к нехватке кислорода – с этим состоянием он столкнется во время схваток. Таким образом, ныряние является профилактикой гипоксии плода (кислородного голодания) при родах.
- Посещение бассейна помогает поддерживать форму и контролировать вес.

Плавание в бассейне во время беременности – это безопасная физическая активность, потому что минимизируется нагрузка на позвоночник и суставы, не предусмотрены рывки и толчки, а значит, риск травмы практически отсутствует. Кроме того, посещение бассейна подойдет

даже тем будущим мамам, которые не умеют плавать: они могут заниматься аквааэробикой или аквайогой.

Однако у такой физической активности есть противопоказания. Плавание не рекомендовано при сильном токсикозе с частой рвотой, при угрозе выкидыша или маточных кровотечениях. Нельзя ходить в бассейн при эклампсии и преэклампсии, обострении хронических заболеваний, при инфекциях.

Особенности плавания по триместрам беременности

Если нет противопоказаний, женщина может посещать бассейн на протяжении всего периода вынашивания ребенка. Но некоторые специалисты рекомендуют воздержаться от плавания в первом триместре беременности. Дело в том, что слизистая пробка, которая предотвращает попадание инфекции в матку, формируется только к 12-й неделе. С другой стороны, вода в бассейне проходит несколько этапов дезинфекции, а значит, плавание в бассейне более безопасно, чем, к примеру, купание в открытом водоеме.

В первом триместре можно посещать бассейн несколько раз в неделю и плавать по 20 минут.

Во втором триместре, несмотря на увеличивающуюся нагрузку, интенсивность и продолжительность занятий сокращать не стоит.

В третьем триместре можно продолжать плавать в привычном темпе, но при условии, что нет угрозы преждевременных родов, и женщина чувствует себя хорошо.

Во втором и третьем триместре лучше предпочесть такие стили плавания, как кроль и брасс. Кроль (гребки правой и левой рукой совершаются по очереди) считается самым безопасным стилем для будущих мам. А брасс (руки и ноги выполняют симметричные движения параллельно поверхности воды) позволит хорошо натренировать мышцы ног. Совершайте заплывы с перерывами, а если не уверены в своих силах, используйте специальные плавательные доски для подстраховки.

А вот на спине плавать не стоит: ребенок будет сильно давить на крупные кровеносные сосуды женщины.