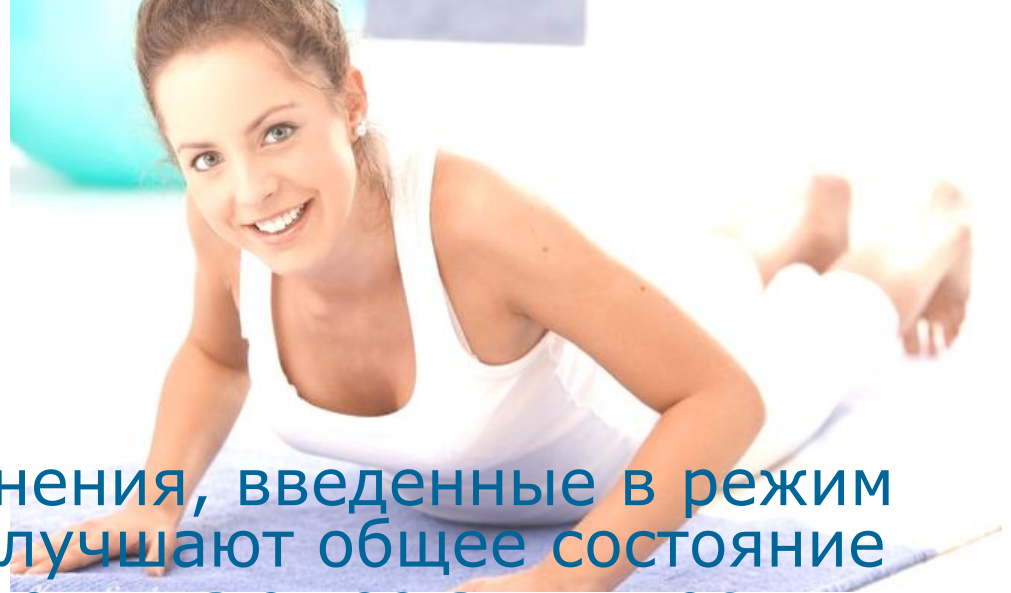


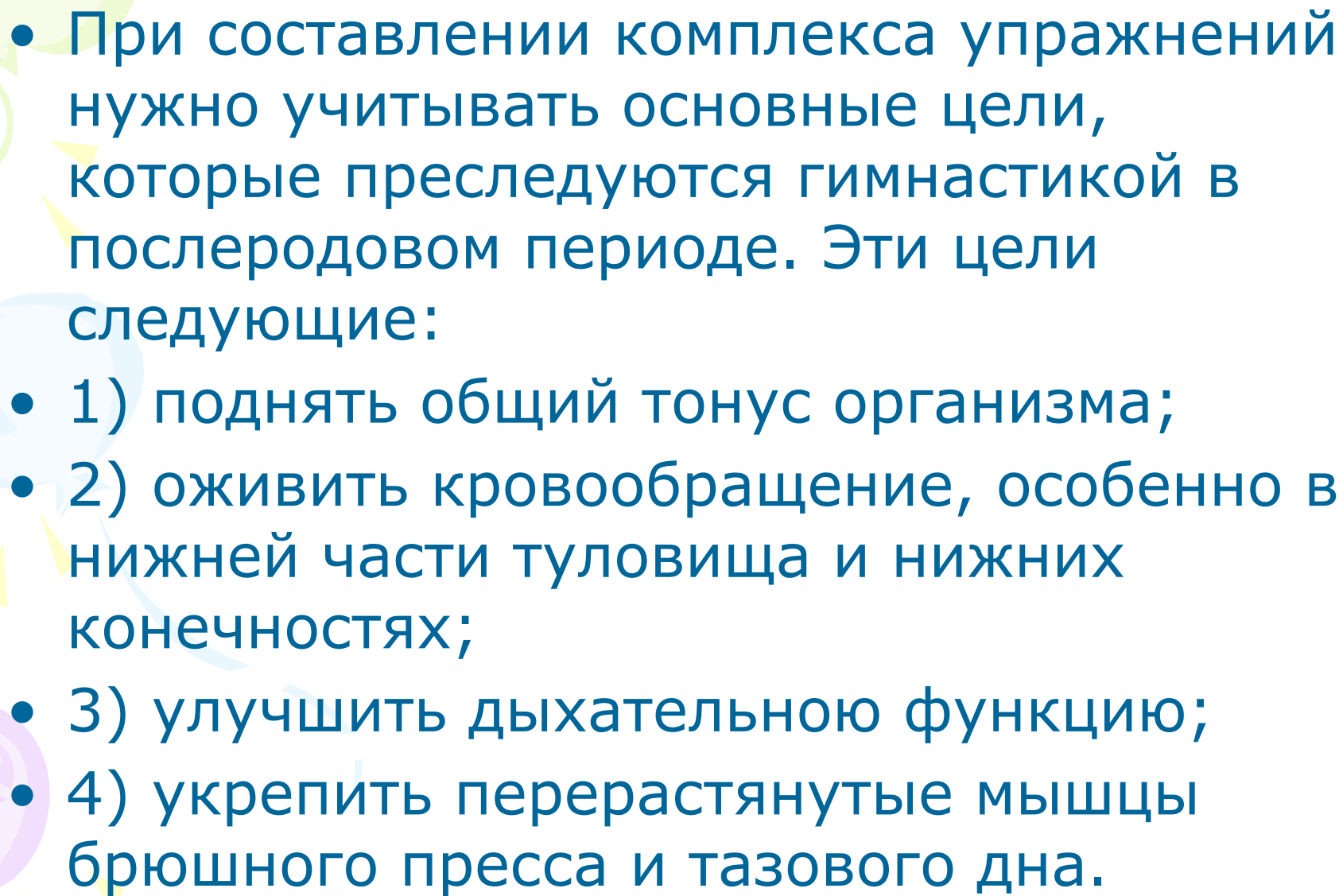
# **Занятие физической культурой в послеродовом периоде**

**Выполнила студентка 501  
группы педиатрического фа-  
та**

**Лескова А.А.**

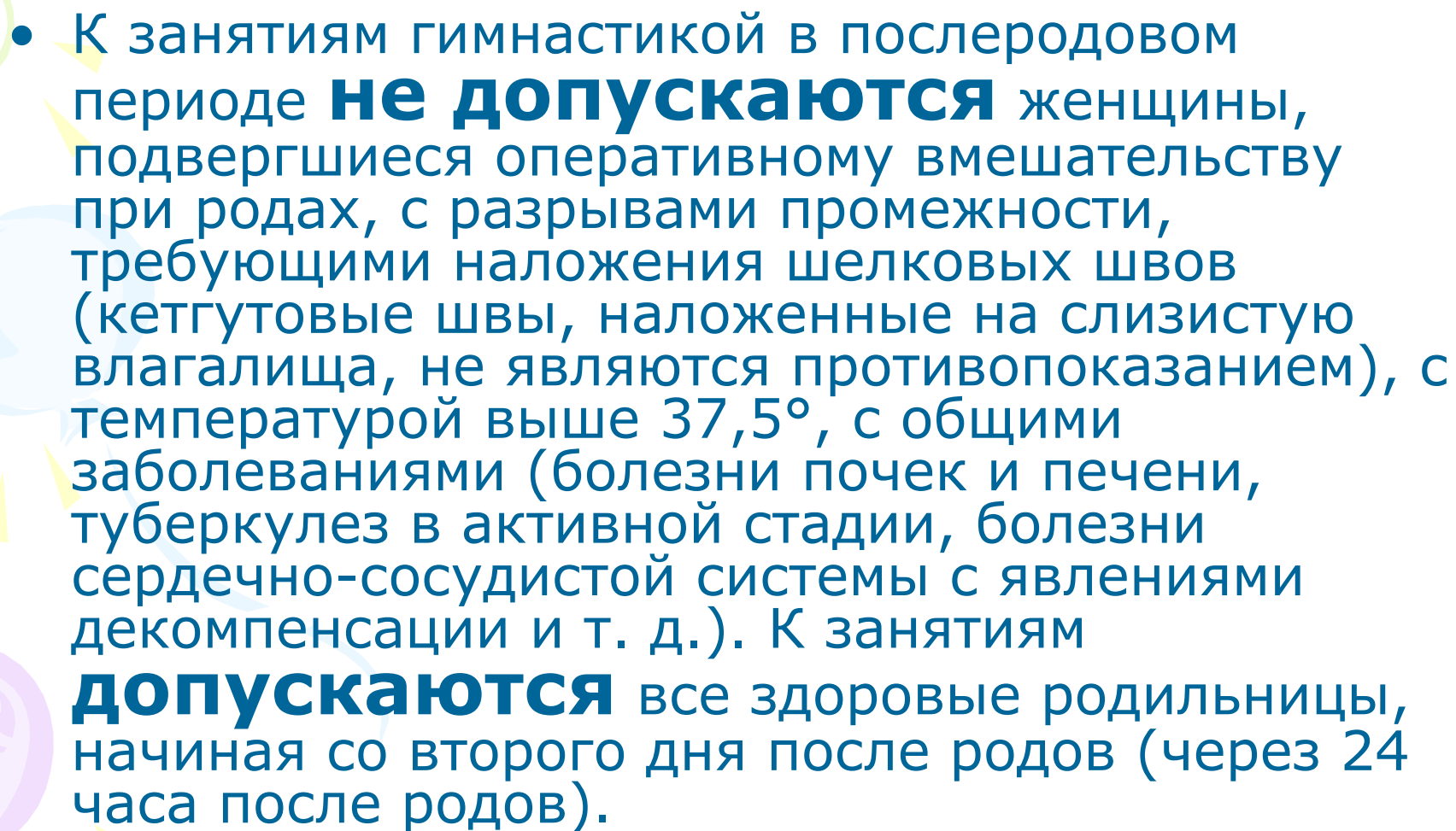


- Физические упражнения, введенные в режим дня после родов, улучшают общее состояние рожильницы. Они повышают ее активность, вызывают у нее бодрое настроение, улучшают самочувствие.
- Физические упражнения, проводимые со второго дня после родов, ускоряют обратное сокращение матки, улучшают деятельность кишечника и мочевого пузыря, часто нарушенные после родов. У женщин, занимающихся лечебной физической культурой, быстрее прекращаются кровянистые выделения, улучшается сон и аппетит, предупреждаются осложнения, связанные с задержкой выделений в матке.

- 
- При составлении комплекса упражнений нужно учитывать основные цели, которые преследуются гимнастикой в послеродовом периоде. Эти цели следующие:
    - 1) поднять общий тонус организма;
    - 2) оживить кровообращение, особенно в нижней части туловища и нижних конечностях;
    - 3) улучшить дыхательную функцию;
    - 4) укрепить перерастянутые мышцы брюшного пресса и тазового дна.

- Занятия лечебной физической культурой следует проводить ежедневно утром, спустя час-полтора после завтрака, летом при открытых окнах, зимой — после предварительного длительного проветривания палаты. Кроме коллективных занятий, желательно проводить индивидуальные с каждой женщиной. При индивидуальном подходе можно лучше комбинировать нагрузку применительно к физическому состоянию каждой же возможной



- 
- К занятиям гимнастикой в послеродовом периоде **не допускаются** женщины, подвергшиеся оперативному вмешательству при родах, с разрывами промежности, требующими наложения шелковых швов (кетгутовые швы, наложенные на слизистую влагалища, не являются противопоказанием), с температурой выше  $37,5^{\circ}$ , с общими заболеваниями (болезни почек и печени, туберкулез в активной стадии, болезни сердечно-сосудистой системы с явлениями декомпенсации и т. д.). К занятиям **допускаются** все здоровые роженицы, начиная со второго дня после родов (через 24 часа после родов).

# Комплекс физических упражнений в послеродовом периоде





# 1 день

- В первый день после родов все физические упражнения выполняют из исходного положения лежа на спине: шевеление пальцами рук и ног, сгибание -- разгибание кистей и стоп, сгибание рук и ног, поднятие рук, круговые движения ими, приподнимание ног и таза, сгибание ног и т.д. В первый же день после родов рекомендуют неоднократно на протяжении дня произвольно сокращать сфинктер прямой кишки. Вся процедура послеродовой Л Г состоит из 12--14 упражнений и продолжается в среднем 20 мин. Кроме того, показан массаж конечностей для улучшения периферического кровообращения.



## 2 день

- Во второй день после родов роженица может повторить те же упражнения, но их амплитуда увеличивается: в частности, рекомендуют поочередное поднятие ног, скрестные движения ногами и др.
- Если в родах были разрывы мягких тканей родовых путей, эти упражнения выполняют только тогда, когда они не вызывают неприятных или болезненных ощущений. Полезны круговые движения руками: они способствуют нормализации лактации и активизируют легочную вентиляцию. Со второго дня после родов женщина должна более интенсивно сокращать сфинктер прямой кишки. Для активизации кровообращения в органах малого таза показаны круговые движения бедер наружу (при прямых и согнутых ногах)



# 3 день

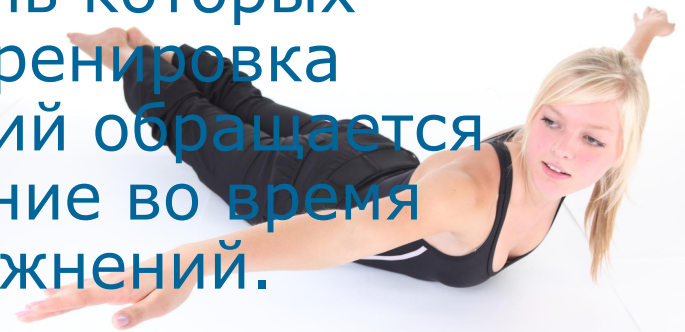
- На третий день после родов большинство физических упражнений выполняют из исходного положения стоя: повороты и наклоны туловища в стороны, круговые движения тазом, полуприседания, движения прямой ногой вперед, в сторону и назад, вставание на носки и др. Процедуры послеродовой гимнастики обычно проводятся через 0,5 часа ребенка.



ия

# 4, 5, 6, 7 дни

- На 4--5-й день после родов при хорошей переносимости предыдущих занятий нагрузка постепенно возрастает в основном за счет введения новых упражнений для мышц брюшного пресса и тазового дна и увеличения числа повторений предыдущих упражнений. Добавляются исходные положения лежа на животе, коленно-кистевое положение.
- На 6--7-й день вводятся упражнения в положении стоя, основная цель которых -- выработка хорошей осанки, тренировка равновесия. Во все дни занятий обращается внимание на ритмичное дыхание во время выполнения физических упражнений.



- Курс занятий физическими упражнениями составляет 2-3 месяца и после выписки из роддома проводится самостоятельно по этому комплексу в домашних условиях под наблюдением врача женской консультации в течение 6--8 нед. При разрывах мягких тканей противопоказаны упражнения с разведением ног, приседания, ранний переход в и. п. сидя.
- После установления регулярного менструального цикла и прекращения кормления ребенка женщина может возобновить занятия спортом, прерванные в связи с беременностью и родами, соблюдая последовательность и постепенность наращивания нагрузки и после определения реакции организма на дозированную физическую нагрузку (функциональная проба). Для спортсменок можно постепенно возобновлять тренировки с 4-го месяца после родов. Однако до 7-го месяца рекомендуется воздержаться от интенсивных тренировок, так как это может привести к снижению лактации



# Примеры упражнений

- 1. Исходное положение лежа на спине, правая рука на животе, левая на груди. Спокойный вдох носом, выдох ртом через сближенные губы, выдох постепенно удлиняется.
- 2. Исходное положение то же. Согнуть руки в локтевом суставе, упереться в кровать. Приподнять грудную клетку, вдох, вернуться в исходное положение, расслабить все мышцы, выдох (3-4 раза).
- 3. Исходное положение: лежа на спине, руки вдоль туловища. Приподнять голову, подбородком коснуться груди, стопы разогнуть (подтянуть на себя), правой рукой потянуться к левой стопе. Вернуться в исходное положение. Повторить упражнение, левой рукой тянуться к правой стопе. Возвращаясь в исходное положение, расслабить все мышцы, дыхание не задерживать (2-3 раза каждой рукой).
- 4. Исходное положение: лежа на правом (левом) боку. Согнуть ногу левую (правую) в коленном и тазобедренных суставах и прижать к животу с помощью руки соответствующей стороны - выдох, вернуться в исходное положение - вдох (2-3 раза каждой ногой).

- 5. Исходное положение на спине, руки вдоль туловища. Поочередно согнуть правую, затем левую ногу в коленном и тазобедренном суставе, скользя стопами по кровати. Опираясь стопами о кровать, поднять таз, втянуть тазовое дно и переднюю стенку живота, опустить таз, поочередно разогнуть ноги, расслабить все мышцы (4-5 раз).
- 6. Исходное положение лежа на спине. Развести руки в стороны и вверх - вдох, опустить вниз - выход (3-4 раза).
- 7. Исходное положение то же. Руками держаться за изголовье кровати, ноги приведены и прижаты друг к другу. Повернуться на правый бок, вернуться в исходное положение. Повторить упражнение в левую сторону (3-4 р. в каждую сторону). Дыхание не задерживать.
- 8. Исходное положение то же. Все мышцы максимально расслаблены. Глубокое спокойное дыхание в течение 30 сек.



# Заключение

- Обобщая изложенное, можно сделать вывод, что гимнастика в раннем послеродовом периоде действительно хорошо помогает процессу восстановления, так как после родов в организме женщины происходит перестройка. Мышцы, участвующие в родовом акте, перерастянуты и дряблы (мышцы брюшного пресса и тазового дна), ослаблен связочный аппарат органов малого таза, изменено состояние матки, функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата.
- При гимнастике важно соблюдать темпы увеличения нагрузки и разнообразность упражнений, так как одинаковые и нудные упражнения, утомительные тренировки, напротив, могут вызвать реакцию противоположную ожидаемой