

## Упражнения – это хорошее самочувствие!

Регулярные нетрудные упражнения во время беременности помогут вам чувствовать себя хорошо. Они помогают справиться с некоторыми симптомами беременности – усталостью, вялостью, чрезмерным набором веса. Упражнения полезны, потому что они:

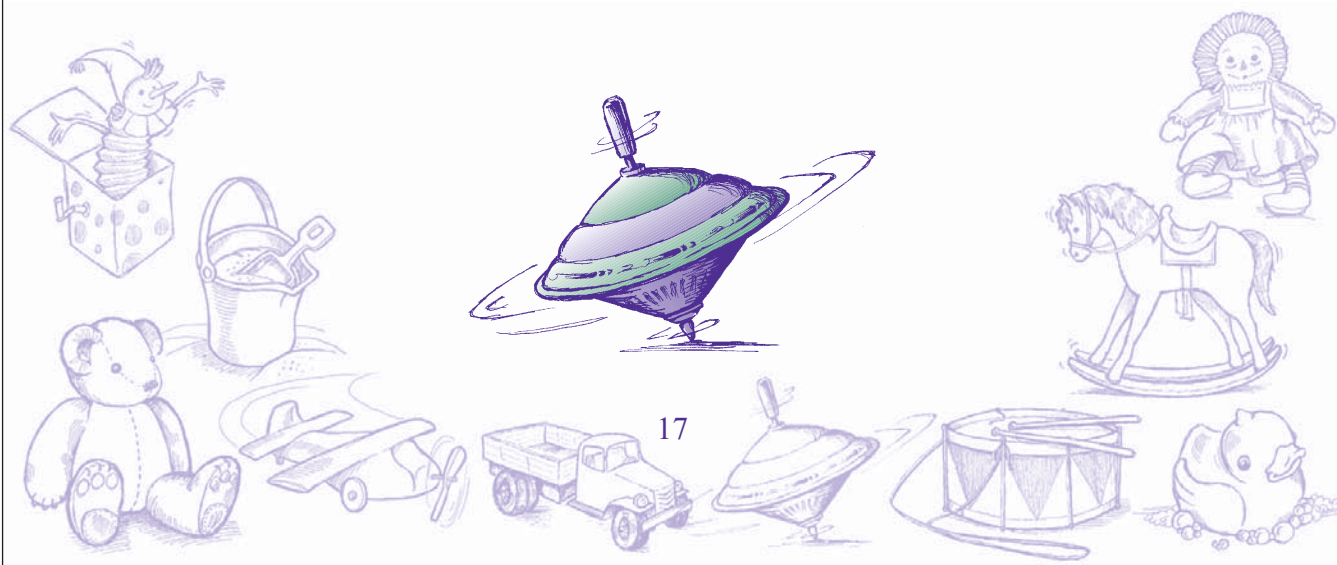
- Помогают от болей в спине, запоров и скопления газов.
- Улучшают настроение и осанку.
- Повышают мышечный тонус и развивают силу.
- Улучшают сон.
- Повышают выносливость во время родов.
- Помогают восстановить хорошую физическую форму после родов.

Очень хорошим упражнением в период беременности является ходьба. Старайтесь ходить энергичным шагом по 20-30 минут в день или хотя бы 3 раза в неделю. Плавание – тоже отличное упражнение для беременных, потому что вода поддерживает вес тела и помогает развивать множество разных мышц. Посоветуйтесь с врачом, медсестрой или акушеркой по поводу упражнений в период беременности.

Вот еще несколько упражнений, которые можно выполнять дома.

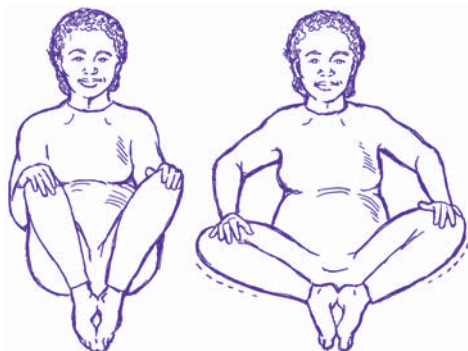
**Упражнение Кегеля.** Укрепляет мышцы вокруг влагалища и тем самым облегчает роды.

1. Чтобы почувствовать, какие мышцы вы упражняете, постарайтесь несколько раз задержать мочу во время мочеиспускания.
2. Старайтесь напрягать и расслаблять эти мышцы сидя, стоя, во время ходьбы, вождения автомобиля, просмотра телепередач и т.д. Напрягайте и расслабляйте их по 10-30 раз за один сеанс. Выполняйте упражнение 3 раза в день.

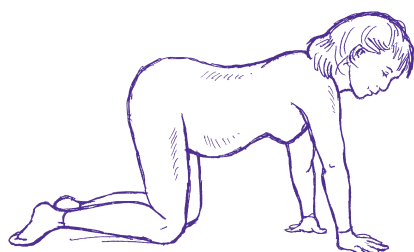


## Другие упражнения

**“Поза портного”.** Укрепляет мышцы внутренней части бедер, развивает область малого таза, улучшает кровообращение.

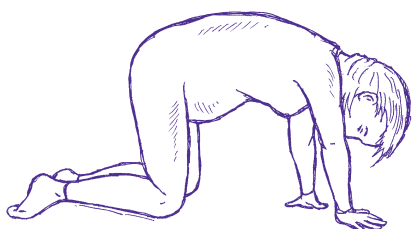


1. Сядьте на пол. Соедините ступни так, чтобы они касались друг друга, и подтяните их как можно ближе к туловищу, но не через силу.
2. Не сгибая спины, осторожно прижимайте колени к полу. Задержите их в нижнем положении и сосчитайте до трех, затем отпустите. Постепенно увеличивайте периодичность упражнения до 10 раз в день.

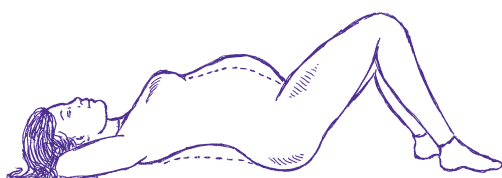


**Раскачивание.** Укрепляет мышцы брюшного пресса (живота), успокаивает боль в спине и улучшает кровообращение.

Это упражнение можно выполнять двумя разными способами.



1. Встаньте на четвереньки. Руки держите прямыми. Равномерно распределите вес тела на руках и коленях. Напрягите мышцы брюшного пресса (живота) и подтяните бедра к животу. При этом спина должна согнуться. Расслабьтесь. Выполняйте упражнение медленно, по 10 повторений, один или два раза в день.



2. Лягте на пол на спину и согните ноги в коленях. Напрягите мышцы брюшного пресса (живота) и ягодиц, затем прижмите среднюю часть спины к полу. Расслабьтесь так, чтобы можно было просунуть руку под поясницу. Выполняйте упражнение медленно, по 10

