



Актуальні питання фізичної активності під час вагітності

Щербіна І.М., Нагула Л.О.

Харківський національний медичний університет

Анотація. Вагітність є одним з важливих періодів життя жінки. Фізичні вправи допомагають мінімізувати зміни під час вагітності і після пологів, та підготувати фізично жіночий організм до пологів та материнства. Для нашого дослідження ми вивчили вплив фітнесу при вагітності та підготовки для пологів. Для досягнення нашої мети були обстежені 40 вагітних жінок, які були поділені на 3 групи. При оцінюванні результатів було відомо, що кращий перебіг вагітності, пологів і післяпологового періоду при допомозі фізичних вправ був у 11 (91,7%), 7 (77,8%), 5 (26,3%) вагітних 1-ї, 2-ї і 3-ї груп відповідно. Ефективність фітнесу і гімнастики для вагітних обумовлена і підтверджена кращим перебігом вагітності, пологів і післяпологового періоду, та фізіологічною адаптацією після пологів.

Ключові слова: вагітність, пологи, післяпологовий період, фізичні вправи, фітнес, гімнастика, адаптація, ефективність.

Вступ. У сучасному світі приділяється багато уваги щодо стану здоров'я вагітних жінок. Вагітність є одним з важливих періодів життя жінки. Під час вагітності організм жінки працює вдвічі більше, стан плода знаходиться безпосередньо в прямій залежності від майбутньої матері, від її психічного та фізичного самопочуття. Фізичні вправи допомагають мінімізувати зміни під час вагітності і після пологів, та підготувати фізично жіночий організм до пологів та материнства [2]. Існує безліч фізичних вправ для вагітних, але саме фітнес для вагітних це спеціально підібраний комплекс вправ, які надають позитивний вплив на розвиток плода, покращують роботу серцево-судинної системи, покращують діяльність обміну речовин, загальний стан вагітної жінки, зміцнюють м'язи та зрівноважують емоційний стан [1, 3].

Мета роботи. Для нашого дослідження ми вивчили вплив фітнесу при вагітності та підготовки для пологів.

Завдання дослідження. Завданнями нашої роботи стало дослідження ефективності фітнесу та гімнастики для кращого перебігу вагітності, пологів та післяпологового періоду.

Матеріал та методи. Для досягнення нашої мети були обстежені 40 вагітних жінок, які були поділені на 3 групи. Вік жінок склав 23 – 33 роки, середній їх вік склав $31,9 \pm 2,5$ роки. Всі жінки були першовагітні. Дослідження щодо способу життя вагітних показали, що фізичними вправами займалися жінки 1-ї групи – 3,5%, в 2-й групі – 32% вагітних жінок займалися фізичними вправами нерегулярно, а в 3-й групі – зовсім не займалися спортом. До фізичних вправ включався фітнес і гімнастика для вагітних. 1-а група – 12 вагітних жінок, які займалися фізичними вправами кожний день по 20 хвилин з перервами по 5 хвилин в середині заняття. 2-у групу склали 9 вагітних жінок, які займалися гімнастикою 2 рази на тиждень по 10 хвилин, з перервою 1 – 2 хвилини після п'яти хвилин тренування. 3-я група включала 19 вагітних, які вели малорухомий спосіб життя. Кількість вправ відповідав силі і тренуванню жінки. Після гімнастики вагітні приймали душ. Також проводилася дихальна гімнастика [3, 4, 5].

Результати. При оцінюванні результатів було відомо, що кращий перебіг вагітності, пологів і післяпологового періоду при допомозі фізичних вправ був у 11 (91,7%), 7 (77,8%), 5 (26,3%) вагітних 1-ї, 2-ї і 3-ї груп відповідно. У 4-х (21%) вагітних 3-ї групи було відмічено плацентарну дисфункцію і у 10 (52,6%) вагітних цієї групи спостерігалась слабкість пологової діяльності. При нормальному перебігу вагітності корисні регулярні заняття фізичними вправами [5]. У таких жінок, вагітність, пологи і післяпологовий період перебігає без ускладнень, ніж у жінок,



що ведуть малорухомий спосіб життя. Заняття спеціальними фізичними вправами для вагітних сприятливо впливають на емоційний стан жінки, на всіх термінах вагітності.

Висновки. Можна зробити висновок, що при допомозі фізичних вправ, фітнесу під час вагітності відбувається значна підготовка жіночого організму до пологів та материнства. Ефективність фітнесу і гімнастики для вагітних обумовлена і підтверджена кращим перебігом вагітності, пологів і післяпологового періоду, та фізіологічною адаптацією після пологів [1, 5].

Список використаної літератури

1. Gynecology: national Leadership /ed. GM Savelyeva, GT Sukhikh, VN Serova. M.: GEOTAR – Media, 2017. 11048 p. Russian (Гинекология: национальное руководство / под ред. Г.М. Савельевой, Г.Т. Сухих, В.Н. Серова. М.: ГЭОТФР – Медиа, 2017. 1048с.)
2. Медведев А.С Основы медицинской реабилитологии. – Минск: Беларус. наука; – 2018. – С. 267
3. Флетчер Р., Флетчер С., Вагнер Э. Клиническая эпидемиология. Основы доказательной медицины / Пер.с англ. – М., 2018
4. Пономаренко, Г.Н. Медицинская реабилитация : учеб. для. мед. вузов / Г.Н. Пономаренко. – М.: ГЭОТАР – Медиа, 2016. – 360 с.
5. Рубаненко, Е.П. Фитнес и беременность / Е.П. Рубаненко. //Медицина и спорт. – 2015. – №8. – С.45 – 46.

Відомості про авторів

Щербіна Ірина Миколаївна, доктор мед. наук, професор,
професор кафедри акушерства та гінекології №1
Харківський національний медичний університет
м. Харків, Україна
E-mail: hnmu_akusherstvo1@ukr.net

Нагута Людмила Олександрівна, кандидат мед. наук,
доцент кафедри акушерства та гінекології №1
Харківський національний медичний університет
м. Харків, Україна
E-mail: hnmu_akusherstvo1@ukr.net