

ВОПРОС&ОТВЕТ

Женская консультация

Если вы беременны и беспокоитесь по поводу своего физического и эмоционального здоровья, наши эксперты помогут вам справиться с волнением



Скандинавская ходьба не вызывает чрезмерного возбуждения нервной системы

? Всегда с интересом наблюдаю за людьми, занимающимися скандинавской ходьбой. Расскажите, насколько этот вид спорта оптимален и безопасен для будущих мам? Ирина, 28 лет, срок беременности 11 недель

Комментирует Анастасия Полетаева: «Воздерживаться от излишней физической нагрузки беременным женщинам имеет смысл только в том случае, если существуют ограничения по состоянию здоровья. Если же проблем нет, спорт может и должен присутствовать в жизни будущей мамы. Ученые из Штутгарта провели серию исследований, доказывающих, что скандинавская ходьба идеально подходит для беременных. Во-первых, риск по-

лучения травмы во время ходьбы с палками минимален. Во-вторых, тренировки проходят на свежем воздухе, что увеличивает приток полезного кислорода к внутренним органам будущей мамы и плода, улучшается сон, снижается риск появления одышки и проблем с сердцем. В-третьих, скандинавская ходьба стабилизирует психическое состояние беременной женщины, увеличивает количество эндорфинов и повышает настроение. Также важно отметить, что занятия этим видом спорта препятствуют увеличению веса во время беременности, снижают риск развития диабета и преэклампсии, появлению отеков и болей в пояснице, что крайне часто беспокоит женщину за девять месяцев ожидания малыша».

★ ПОЗНАКОМЬТЕСЬ С НАШИМИ ЭКСПЕРТАМИ

У вас есть вопросы? Свяжитесь с нами по электронной почте (experts@ask-mama.ru) или через www.facebook.com/askmama



Анастасия Полетаева, руководитель «Школы скандинавской ходьбы»



Соня Налбандян, акушер-гинеколог сети медицинских клиник «Семейная»

? В предполагаемый день родов супруга рядом со мной не будет. Боюсь пропустить начало процесса. Как понять, что до начала родов осталось совсем немного, и уже следует собираться в роддом? Наталья, 32 года, срок беременности 34 недели

Объясняет акушер-гинеколог Соня Налбандян: «Предвестников начала родов достаточно много. О скором старте процесса говорят боли в районе поясницы. Эти ощущения вызваны давлением со стороны плода — он перемещается все ниже и ниже. В то же время из-за ослабления давления на диафрагму и желудок становится легче дышать и проходит изжога. А серьезная гормональная перестройка способна несколько раз в течение дня изменить эмоциональное и физическое состояние: от ощущения эйфории до полного упадка сил. Одни бездействуют, а другие готовы на многочасовые прогулки или генеральную уборку. Кстати, именно потребность в подготовке жилья к появлению ребенка («инстинкт гнездования») относят к верному показателю скорого начала родов».