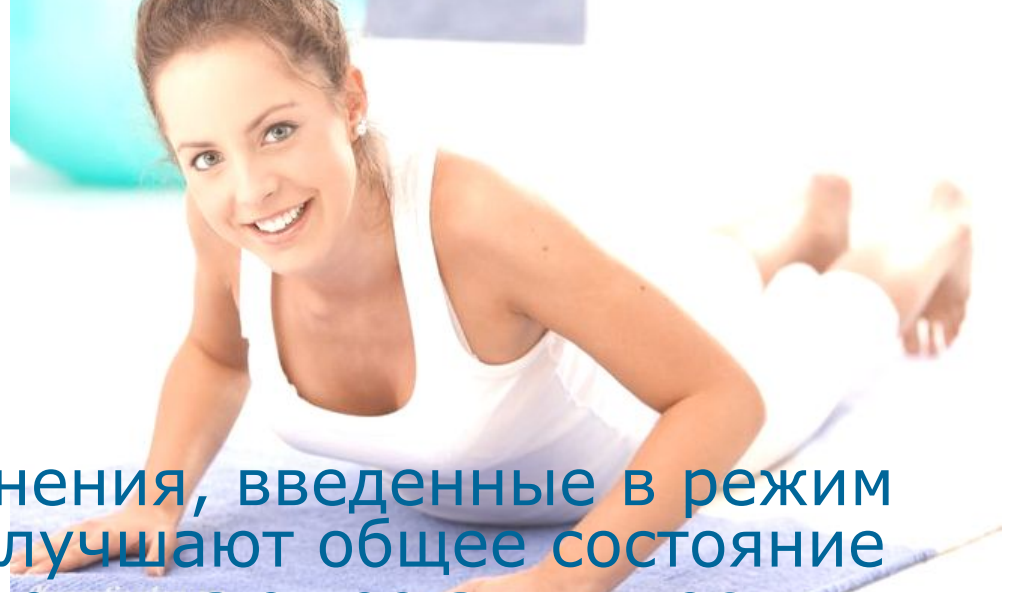
The background features several large, flowing, abstract shapes in shades of purple, green, and blue. Interspersed among these are numerous small, yellow, triangular shapes that resemble rays of light or confetti, scattered across the white background.

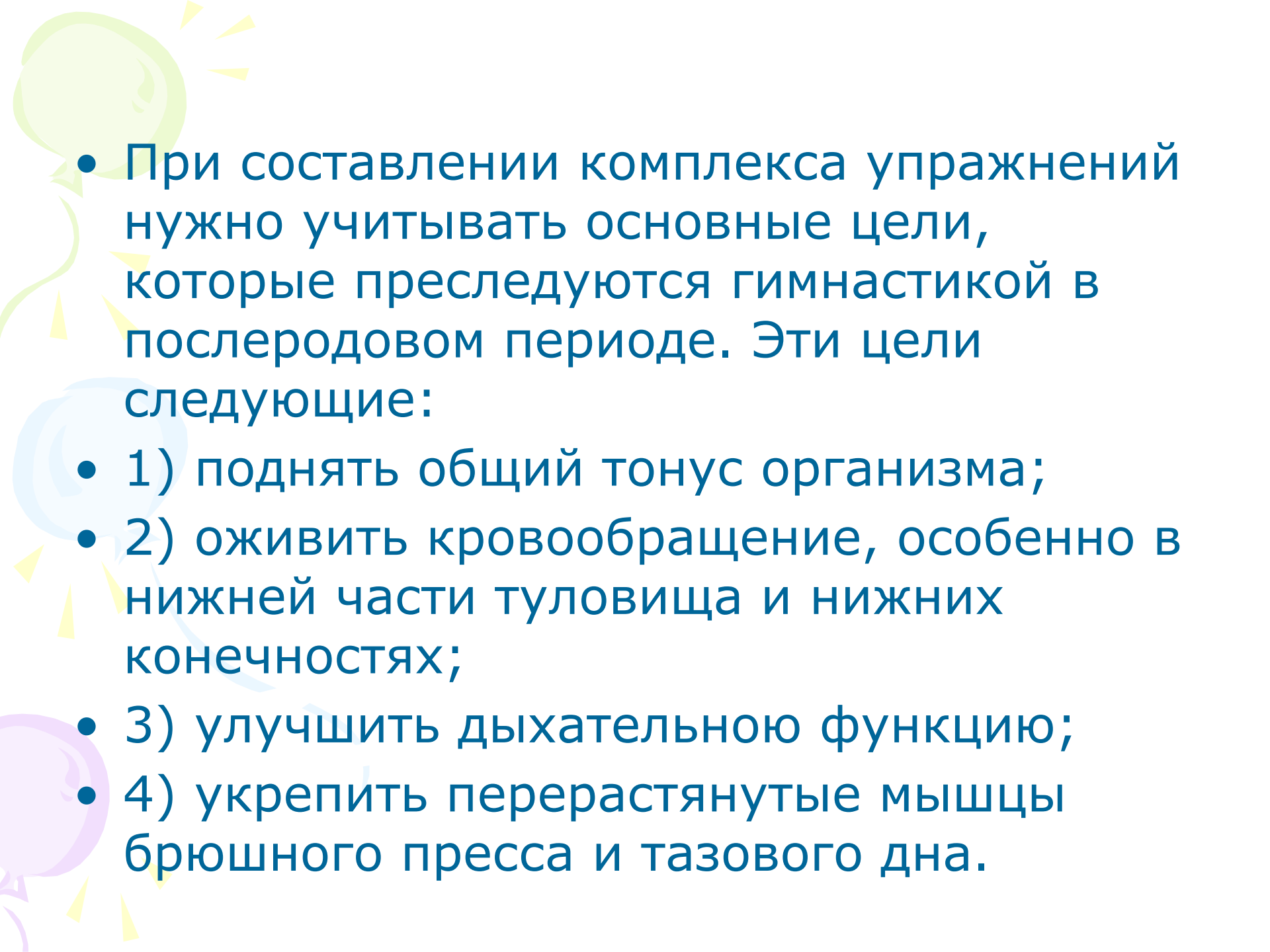
Занятие физической культурой в послеродовом периоде

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

Лескова А.А.

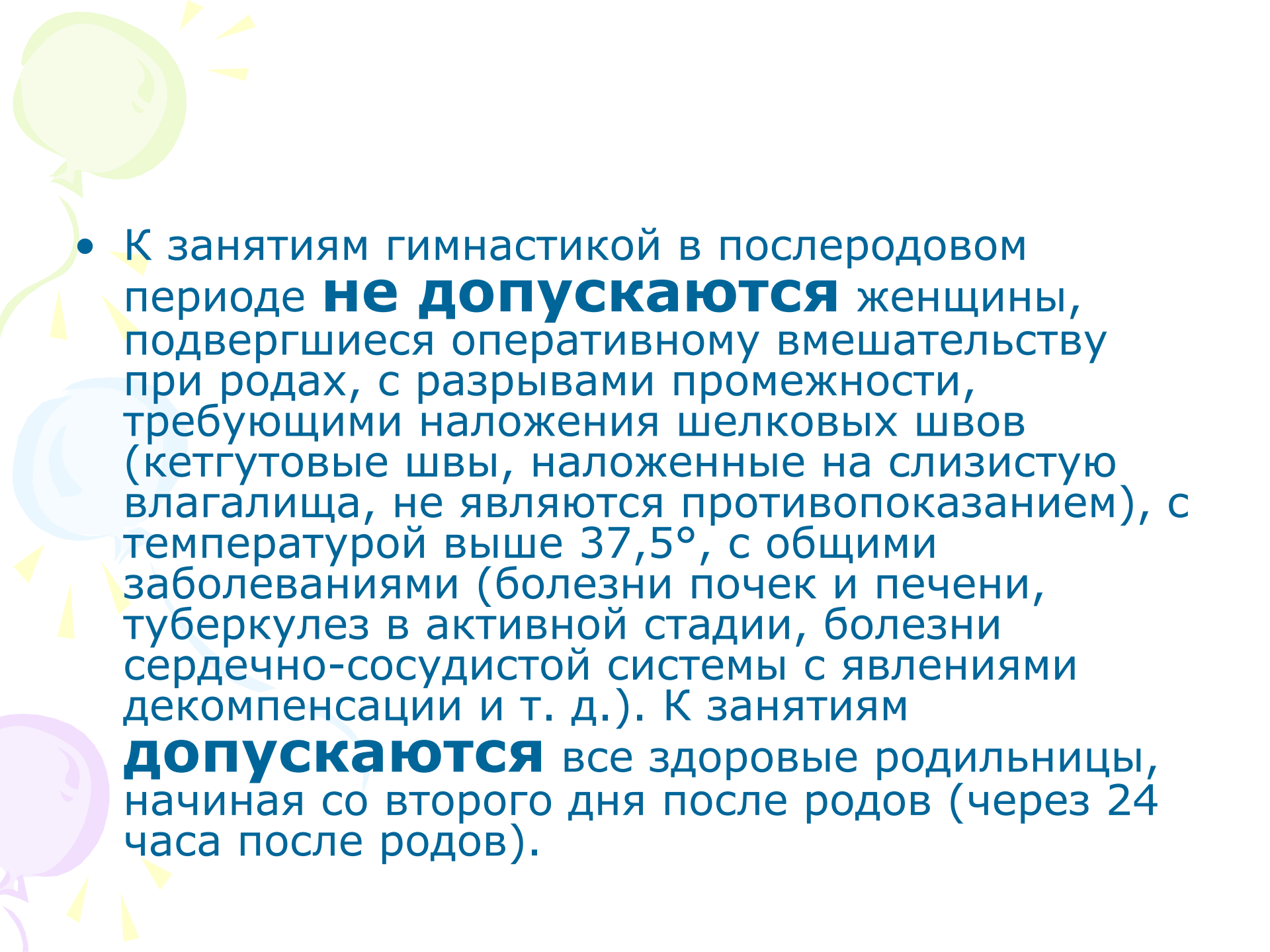


- Физические упражнения, введенные в режим дня после родов, улучшают общее состояние рожильницы. Они повышают ее активность, вызывают у нее бодрое настроение, улучшают самочувствие.
- Физические упражнения, проводимые со второго дня после родов, ускоряют обратное сокращение матки, улучшают деятельность 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

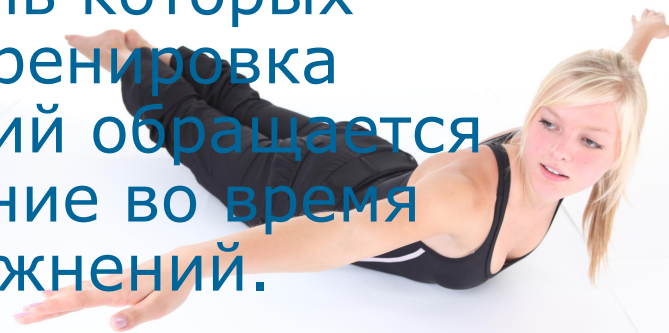
- На третий день после родов большинство физических упражнений выполняют из исходного положения стоя: повороты и наклоны туловища в стороны, круговые движения тазом, полуприседания, движения прямой ногой вперед, в сторону и назад, вставание на носки и др. Процедуры послеродовой гимнастики обычно проводятся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