

# 14 Позаботьтесь о себе

Адаптация к своему новому состоянию при беременности — занятие не из простых, и в этот период лучше обойтись без дополнительных стрессов и травм. Ниже приведены рекомендации, которые помогут организму справиться с серьезной нагрузкой из-за беременности.

- Тренируйте мышцы живота. Камилла Лоуренс советует: «Не позволяйте этим мышцам бездействовать, только потому что вы беременны. Мышцы брюшного пресса — это ваш корсет, поддерживающий тело. Во время беременности особенно необходимо, чтобы они были сильными».
- Постарайтесь не стоять долгое время, особенно во втором триместре. Когда вы стоите, старайтесь занять такое положение, чтобы не напрягать мышцы живота. Обувь на высоких каблуках усиливает нагрузку, так что от нее лучше отказаться.
- Постарайтесь не лежать на спине, начиная с 20-й недели. Это касается и отдыха, и занятий спортом. По мере роста ребенка вес матки значительно увеличивается. Когда вы лежите на спине, матка давит на полую вену (важный кровеносный сосуд), из-за чего ухудшается кровоснабжение. Вы почувствуете это гораздо раньше, чем ребенок. Обычно возникает приступ тошноты и нехватка воздуха, и женщина инстинктивно меняет положение тела. Так что, если, проснувшись, вы обнаружили, что спали на спине, не волнуйтесь: здоровью вашего ребенка ничего не угрожает.
- По мере увеличения массы тела и живота беременные начинают ходить вразвалку. Вместо того чтобы держаться прямо, они качаются из стороны в сторону, что плохо для спины и таза. Предупредите свое окружение, чтобы они останавливали вас, когда замечают это.
- Если вы не перестанете выполнять тяжелую работу по дому, организм скажет вам спасибо. Настоящим испытанием окажется загрузка посудомоечной машины (особенно ее нижнего отсека) и поднятие тяжестей. Если вам приходится этим заниматься, старайтесь задействовать мышцы брюшного пресса и мышцы тазового дна.
- Избегайте действий, вызывающих боль. Это не то время, когда нужно добиваться чего-либо «кровью и потом».
- Избегайте «выпирающего живота». Вы замечали, что при напряжении абдоминальных мышц (например, когда вы садитесь из положения лежа в ванной или на кровати) живот принимает забавную форму, словно выпирает? Это не слишком хорошо для брюшных мышц, так как способствует перенапряжению и диастазу.



### Как избежать «выпирающего живота»

- **Кровать.** Вместо того чтобы пытаться по привычке сесть из положения лежа, согните колени, удерживая их вместе, повернитесь на бок, чтобы колени находились на краю кровати. Опираясь на руки, поднимите корпус, одновременно опуская ноги на пол. Прodelайте все в обратной последовательности, чтобы лечь.
- **Автомобиль.** Вместо того чтобы по привычке делать одной ногой шаг по диагонали в салон автомобиля, положите на сиденье полиэтиленовый пакет, повернитесь спиной к автомобилю и аккуратно садитесь. В сидячем положении перенесите обе ноги в салон, повернувшись на сиденье. Полиэтиленовый пакет облегчит это движение. Аналогичным образом выходите из машины.
- **Ванна.** Нам известны многочисленные примеры, когда беременные застревали в ванне. Положите одну руку перед собой на край ванны, а второй упритесь в дно. Подтягиваясь одной рукой и опираясь на вторую, постарайтесь подняться в положение упора приседа, одна нога должна оказаться перед другой. После этого восстановите дыхание и поднимайтесь в положение стоя. Приобретите нескользящий коврик для ванны: он будет полезен и в будущем, когда малыш начнет активно осваивать это пространство. По мере развития беременности обратите внимание на то, чтобы у вас под рукой всегда был телефон. Если вы действительно застрянете в ванне, вы хотя бы сможете позвонить и попросить о помощи.

Если у вас возникли болевые ощущения, обязательно обратитесь к врачу. Испытывать боль при беременности ненормально. Не нужно напрасного геройства — решить любую проблему проще, если узнать о ней как можно раньше.



[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)



[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

