Автор: Administrator
29.01.2013 17:04 -

Существует много разных мнений специалистов насчет активных физических упражнений во время беременности.

В журнале «Obstetrics & Gynecology» ученые отдела акушерства и гинекологии из американского Университета Джона Хопкинса провели исследование и утверждают, что **заниматься спортом во время беременности полезно**.

Выводы исследователей стояться на наблюдение за сорок пятью женщинами, между 28 и 32 неделями беременности. Будущие мамы были разделены по интенсивности физической активности на три группы: нормальный режим без акцента на физическую активность, регулярная физическая активность и интенсивные занятия спортом во время беременности. Все женщины, включенные в исследования, были схожи по возрасту, индексу массы тела, деление на группы проводилось случайной выборкой.

Участницы наблюдения оценивались по тесту на физическую выносливость, в данном случае это были 30 минутные занятия на беговой дорожке, оценивалось сердцебиение плода и проводилось исследование кровотока по пупочной артерии.

В первой группе с низкой физической активностью, наблюдалась низкая толерантность к физическим упражнениям - на беговой дорожке у женщины отмечалось резкое повышение частоты сердечных сокращений, быстро формировалась усталость. Группа будущих мам с интенсивными упражнениями лучше всего справилась с этой задачей.

«Не секрет, что роды – достаточно физически трудоемкий процесс, требующий определенной подготовки, группа с интенсивными упражнениями была подготовлена лучше всего», - отметила Линда Жимански, ведущий специалист этого исследования.

Влияния интенсивного занятия спортом во время беременности на плод

Отмечалось кратковременной и не критическое повышение частоты сердечных сокращений у плода в группе с высокой интенсивностью физических нагрузок. Показатель ЧСС приходил к исходным показателям в течение 20 минут и не мог негативно влиять на биофизическое состояние будущего ребенка.

Подведя итоги, профессор Линда Жимански сказала: *«Результаты данного исследования свидетельствуют о положительном влиянии занятий спортом во время беременности, умеренные и интенсивные упражнения хорошо переносятся плодом и позитивно влияют на подготовку беременной к родам»*

.