

От автора: Моя история как мамы и специалиста

Здравствуй, дорогой читатель!

Меня зовут Климова Екатерина.

Я основатель студии фитнеса для беременных и женщин после родов «Мамин Лофт», тренер, преподаватель-методист, который обучает тренеров работе с беременными и женщинами после родов, физический терапевт и многодетная мама.

Когда я смотрю на женщину, которая приходит ко мне на тренировку или консультацию, я вижу не просто клиента. Я вижу себя в разные периоды своей жизни. Уставшую, но бесконечно счастливую маму в родзале. Растерянную женщину с диастазом, молодую маму, которая боится чихнуть. Девушку, которая плачет, потому что «добеременные» джинсы не застегиваются из-за обвисшего живота. И ту самую маму, у которой настолько нет сил, что единственное желание — просто сидеть и смотреть в одну точку, пока дети (а их у меня трое) дают эту волшебную минуту тишины.

Мой путь в профессии начался задолго до того, как я впервые взяла на руки своего первенца. В 2001 году я начала работать инструктором групповых программ. Получив фундаментальное образование на факультете физической культуры (кафедра медико-биологических основ спорта), я уже тогда выбрала темой своей выпускной дипломной работы «Физкультуру дородового и послеродового периодов». Это было не просто исследование — это было предчувствие моего главного дела жизни.

Потом были годы непрерывного обучения: образование по направлению «Физическая Реабилитация / Физическая Терапия», учеба в Европе в рамках международного проекта по работе с беременными и женщинами после родов New

Для кого эта книга и как она устроена

Для женщин на этапе планирования беременности

Ценно и правильно, что вы хотите подойти к этому важному событию осознанно. Ваша цель не просто «подкачать пресс», а подготовить тело к вынашиванию малыша: нормализовать мышечный тонус, уделяя особое внимание мышцам живота и тазового дна, улучшить кровообращение в тазу, ведь главные события будут развиваться именно там, почувствовать возможности своего тела, научиться правильному дыханию и понять, как поддерживать себя с помощью упражнений в период, когда нагрузки будут меняться каждый триместр.

Для будущих мам (на любом сроке беременности)

Вы уже носите малыша и чувствуете, как меняется ваше тело. Вы устаете быстрее, а прежние виды активности стали недоступны или пугают. Вы ищете безопасные, щадящие способы снять боль в спине, справиться с отеками, улучшить кровообращение и сохранить бодрость, не рискуя своим состоянием и состоянием ребенка. А также понимаете, что вашему телу предстоит большая работа во время процесса родов, к которой нужно готовиться. Понадобятся выносливость, навыки дыхания, движения и поведения в родах, а также навыки расслабления, ведь роды — это длительный и энергоемкий процесс.

Для женщин в послеродовом периоде

Вы стали мамой, и мир теперь вращается вокруг маленького человека. При этом ваше тело пережило колоссальную трансформацию, и ему нужно время и поддержка. Скорее всего, вы столкнулись с диастазом, болями в пояснице, слабостью тазового дна или просто чувствуете, что тело «не ваше».

чистили зубы и легли под одеяло, попробуйте сделать глубокий вдох через нос на 3 счета и длинный выдох расслабленными губами на 5 счетов. Повторите 8-12 раз, я уверяю вас, что вы уснете быстрее, с ощущением умиротворения, а сон будет более качественным и глубоким.



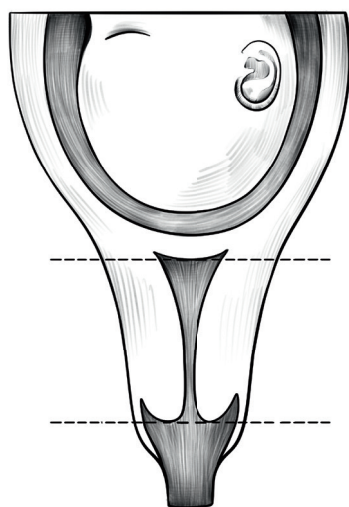
Умение контролировать внутрибрюшное давление (ВБД)

Это ключевой навык, о котором часто не знают и не задумываются, но от него зависит профилактика диастаза прямых мышц живота, грыж и недержания мочи. В норме все действительно должно происходить рефлекторно, без вашего произвольного контроля. Внутрибрюшное давление повышается при чихании, кашле, смехе, подъеме тяжестей. Мышцы тазо-

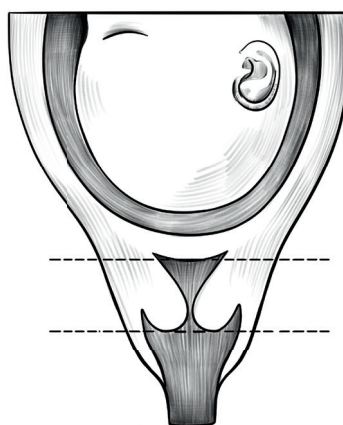
переходы между позами. Вы можете заниматься в своем ритме, прислушиваясь к телу, и быть уверенной: каждое упражнение принесет только пользу.

ГЛАВА 7. ИСТМИКО-ЦЕРВИКАЛЬНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ (ИЦН): ЧТО ЭТО И КАК БЫТЬ С ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТЬЮ

Что такое ИЦН?



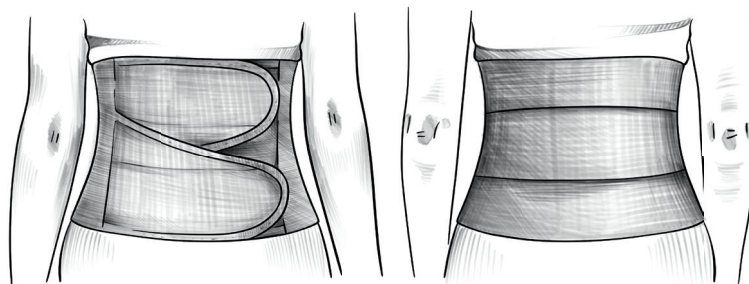
Нормальная длина
шейки матки



Короткая
шейка матки

Истмико-цервикальная недостаточность (ИЦН) — это состояние, при котором шейка матки преждевременно укорачивается.

Бандаж-корсет



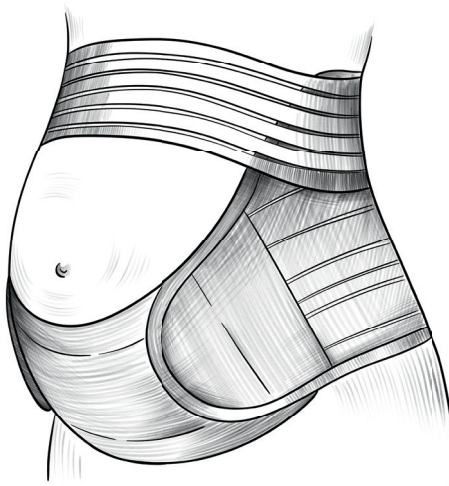
Это усовершенствованный вариант бандажа-пояса, но с дополнительными вертикальными ребрами жесткости.

Плюсы: Наиболее эффективно разгружает позвоночник, рекомендован при сильных болях в спине.

Минусы: Может быть менее удобен, чем другие варианты, особенно при длительном сидении.

98 ►

Универсальный бандаж



у вас есть сомнения или индивидуальные особенности, обязательно посоветуйтесь с вашим акушером-гинекологом перед началом занятий.

ГЛАВА 17. КОРРЕКЦИЯ НАВЫКОВ БЫТОВОГО ПОВЕДЕНИЯ ВО ВТОРОМ ТРИМЕСТРЕ

Подъем предметов с пола — приседайте на корточки, держа спину прямо, или используйте опору (стена, стул). Не наклоняйтесь с прямыми ногами.

Перенос тяжестей — любое усилие выполняйте на выдохе, что бы вы ни поднимали. Сумки распределяйте на обе руки, вес определяется индивидуально, но не геройствуйте. Подъемы тяжестей будут провоцировать повышение внутрибрюшного давления, что может привести к проблемам со стороны мышц тазового дна (подтекание мочи, тазовые боли, опущение органов малого таза). Используйте рюкзак или тележку. Избегайте рывков.

Приготовление пищи — используйте массажные коврики для стоп, когда готовите и длительно стоите.

Уборка — пылесосьте короткими промежутками, держа ручку вертикально. Мытье полов: предпочтительна швабра с длинной ручкой. Откажитесь от длительного наклона над ванной/раковиной.

Сон и отдых — спите на боку (лучше левом) с подушкой между коленями. Поднимайтесь с кровати через поворот на бок, помогая руками. Положите нижележащую руку под бедро ладонью вниз, надавите локтем этой руки в поверхность, на которой лежите, помогите себе вышележащей рукой.

Вариант 3. Дыхание с созданием внутрибрюшного давления (тренировка диафрагмы)

Показан: для подготовки к периоду изгнания (непосредственно рождению малыша), хотя активные потуги наступят позже.

Техника: Неглубокий вдох, затем длинный выдох со звуком «тсссссссссс». Также можно использовать вариант, когда вы пролонгированно дуете в свой кулак со стороны большого пальца. Таким образом вы создаете препятствие на пути воздушной струи. Выдох должен быть не менее чем на 10 счетов. Мышцы живота являются вспомогательными мышцами выдоха и вовлекаются в выдох, когда есть сопротивление. Вы почувствуете, как мышцы живота собираются к центру справа и слева как корсет.

Зачем тренировать: Это упражнение формирует правильную координацию между сокращением диафрагмы и мышц передней брюшной стенки, что впоследствии сделает потуги более эффективными и управляемыми. Оно поможет вам, когда вы почувствуете нестерпимое желание потужиться, но врач и акушерка, скорее всего, скажут вам, что тужиться еще рано. Такое дыхание поможет вам пережить этот позыв, а малышу более успешно продвигаться по родовым путям.

Блок 2. Вокальная поддержка выдоха: эмоциональная разгрузка

В клинической практике известно явление централизации нервной системы, при котором избыточное эмоциональное напряжение может проявляться в виде мышечных спазмов, «зажимов», в том числе спазма диафрагмы и круговой мышцы рта. Это снижает эффективность дыхания и затрудняет расслабление мышц тазового дна.

ГЛАВА 30. ПЕРВЫЕ НЕДЕЛИ ПОСЛЕ РОДОВ: ЗАБОТА, А НЕ ТРЕНИРОВКИ

Поздравляю! Самый ответственный этап позади. Ваш малыш родился. Теперь наступает не менее важный период: время, когда ваше тело начинает долгий путь возвращения к себе. Главный парадокс послеродового восстановления: **чтобы быстрее вернуть форму, нужно... не торопиться**. В первые недели после родов ваша главная задача не тренировки, не подсчет калорий и не возвращение в «добеременные» джинсы. Ваша задача — **забота** о себе и создание фундамента для безопасного и полноценного восстановления.

Почему так важно не спешить? Потому что ваше тело только что совершило титаническую работу. Роды — это огромная нагрузка на все системы организма, и ему нужно время, чтобы прийти в себя. Представьте, что вы только что пробежали марафон, вряд ли вы на следующий день отправитесь на спринтерскую тренировку. Здесь то же самое. Ваши мышцы, связки, суставы, внутренние органы — все находится в процессе активной перестройки. И если сейчас, на пике уязвимости, дать себе избыточную нагрузку, можно не только не ускорить восстановление, но и серьезно навредить: спровоцировать кровотечение, усилить диастаз, усугубить проблемы с тазовым дном или затянуть заживление швов.

Тело в процессе инволюции: что происходит

Сразу после рождения ребенка и выхода последа в вашем организме запускается грандиозный процесс, который называется **инволюцией**. Это обратное развитие всех изменений, которые произошли за время беременности. Ваше тело по-

Правильная поза: держите грудной отдел над тазом, а не позади, плечи расправленными, живот слегка подтянут (но без напряжения). Малыш должен быть прижат к вашей груди, а не лежать на животе. Если вам трудно контролировать себя, приклейте на живот в районе пупка крест из обычного лейкопластыря. Как только вы начнете прогибаться или выпячивать живот, пластырь натянется и тактильно напомнит вам вернуться в правильное положение. Это простой, но действенный способ тренировать осанку в повседневной жизни.



5. Как поднимать ребенка с пола

Малыши часто оказываются на полу: на коврик для игр, в шезлонге или низкой люльке. Поднимать их, наклоняясь с прямыми ногами, крайне нежелательно: это создает колос-

позволяет сохранить естественный изгиб поясницы, снижая нагрузку на мышцы-разгибатели спины. Это особенно актуально, если кроватка стоит низко, а вам приходится тянуться вниз.



220 ▀

7. Кормление сидя: создайте опору для спины и руки

Многие мамы кормят грудью или из бутылочки, сидя на диване или стуле. В такой позе легко начать сутулиться, особенно если кормление затягивается на 20–30 минут. Это приводит к перенапряжению шейно-грудного отдела и болям в нижней части спины.