

## Оздоровительное плавание в дородовом периоде.

Здоровье будущего ребенка и матери во многом определяется поведением самой женщины во время беременности. Беременность вызывает напряженную деятельность всех физиологических систем по мере роста и развития плода:

- возрастают нагрузки на брюшной пресс, стопы, позвоночник, мышцы спины, что вызывает боли в пояснице и ногах;
- рост матки, плода, образование маточно — плацентарного кровообращения, увеличение размеров и веса тела беременной способствуют увеличению общего объема сосудистого русла, массы циркулирующей крови и нагрузке на сердечно-сосудистую и дыхательную систему;

в середине беременности через сосуды матки протекает около 500 мл крови в минуту, а в конце беременности – 800 мл;

- двигательная недостаточность матери в период беременности лишает плод стимулирующих влияний на его мышцы;
- гиподинамия может вызвать такие осложнения как первичная и вторичная слабость родовой деятельности, приращение плаценты и др.

Физические упражнения благотворно воздействуют на организм, расширяют его физиологические резервы, хорошо подготавливают организм к родам, укрепляют брюшной пресс и повышают эластичность промежности, способствуя облегчению и ускорению родового акта.

Вид физических упражнений в воде – словно «создан» для беременной женщины.

В плавании :

- человек: лежит горизонтально в почти невесомом состоянии, снимается нагрузка с позвоночника и суставов;
- облегчается работа сердечно-сосудистой системы;
- устанавливается правильное чередование движения и дыхания;
- давление воды на поверхность тела способствует венозному оттоку, улучшению деятельности дыхательной системы, развитию мышц, участвующих в акте дыхания;
- водная среда, мягко обтекая тело, массирует нервные окончания, находящиеся в коже, мышцах, благоприятно воздействует на центральную нервную систему, успокаивает её, снимает утомление;
- плод, одновременно, и беременная женщина получают закаливающее действие от гидропроцедур из-за разницы между температурой тела и водной средой

Физическая подготовка в дородовом периоде женщины создаёт хороший психо-эмоциональный фон, самочувствие и уверенность при подготовке к родам, а физиологическая зрелость новорожденных у таких мам более высокая.

*Температура воды нашего бассейна 28-29 град, обеззараживание комбинированное, включающее ультрафиолетовое облучение, что позволяет значительно снизить дозу хлора, соблюдая все правила и нормативы, утвержденные Главным государственным санитарным врачом РФ.*

*С пациентами занимается квалифицированный инструктор ЛФК под контролем врача.*

*Справки по телефону 44-18-32*