Физическая активность при беременности крайне необходима. Ежедневные умеренные нагрузки улучшают выносливость организма, гибкость, эластичность и силу мышц, что необходимо для успешных родов. Кроме того, двигательная активность во время беременности – хорошая профилактика ее осложнений. Во время движений происходит тренировка дыхательной, сердечно-сосудистой системы, а, значит, больше кислорода поступает через плаценту к малышу.

«Умеренные физические нагрузки способствуют снижению стресса и улучшению настроения. Исследования показали, что у физически активных мам реже наблюдается гестоз, задержка роста плода и осложнения при родах. Хорошее кровоснабжение плода на протяжении всей беременности позволяет малышу легче перенести процесс родов и быстрее адаптироваться к новой для него среде. Следует исключить интенсивные физические нагрузки – бег, езду на велосипеде, занятия на силовых тренажерах, а вот умеренные нагрузки – танцы, гимнастика, плавание, йога – пойдут будущей маме только на пользу!», - рассказала нам перинатальный психолог ГБУЗ ТО «Родильный дом № 3» Черепанова Ольга.