

detkityumen.ru

Можно ли закаляться во время беременности

Ответ тут может быть только один: **резко вообще не желательно закаляться**, ни в беременность, ни без беременности. Закаливание это такая система, которая изначально строится на создании контролируемой стрессовой ситуации. Условно все стрессы для нашего организма можно разделить на две огромные группы: полезные и бесполезные. Так вот продуманное закаливание относится к полезным стрессам, после которых организм «собирается в кучку» и приходит в тонус, учится реагировать по-новому на имеющиеся обстоятельства и чувствует себя здоровее, а вы себя чувствуете бодрее.

Закаливание процедура довольно древняя, к ней можно отнести и те процедуры умывания, которые начинались в «мохнатые» средние века, когда воды, в общем-то побаивались. А вообще закаливание в том или ином виде известно нам со времен Древнего Рима. Любая система закаливания опирается на постепенность увеличения нагрузок. При чем по степени увеличения стрессовых нагрузок для организма выделяют несколько схем: постепенное увеличение площади тела, которая соприкасается со стрессом, или увеличение самого стрессообразующего фактора.

Рассмотрим на примере холодных обливаний. Так, вы можете начать обливать ледяной водой сначала стопы и ладони, а затем постепенно доводить площадь «облива» до локтя, колен и выше, выше, пока не захватите все тело. Или же начнёте обливаться сразу теплой водой, постепенно делая ее с каждым днем все более и более холодной. Есть еще и целый ряд стратегий так называемого шокового закаливания, когда человек погружается в совершенно новую закаляющую для него среду без «объявления войны» и сразу, на всю катушку.

Во время беременности закаляться можно - при чем способов закаливания существует огромное множество. Это и более плотное «общение» с водой, и прогулки, и гимнастика за окном при открытом окне, и бег босиком и так далее, и так далее, и так далее. Все это будущим мамочкам можно, за исключением шоковых стратегий. Помните – все, что вы будете делать должно начинаться плавно не переходить определенные пределы, которые для обычного человека являются всего лишь этапом в закаливании.

Правильный способ закаливания во время беременности

Если закаливание близко вам как образ жизни – тут и думать нечего, продолжайте процедуры вне зависимости от своего положения. Если же вы с рождения были неженкой, но во время беременности мысль о закаливании зародилась в вашем мозгу, то не стоит бояться – скорее всего, сам организм подсказывает вам верное решение. Конечно, действовать придется с осторожностью, внимательно прислушиваясь к своему организму, однако действовать нужно – даже не сомневайтесь.

Выберите наиболее подходящий для себя способ – и закаливайтесь во время беременности себе и малышу своему на здоровье.

Закаливание воздухом

Одним из способов приобщения к здоровому образу жизни является закаливание воздухом. Причем принимать воздушные ванны можно не только на улице, но и в помещении, это особенно важно, если учесть, что в этот

момент вы должны быть раздеты. Начинать лучше с 15-минутного процедуры при температуре 18-21 градус. По завершению процедуры проведите растирание тела сухим жёстким полотенцем – это разгонит кровь.

Закаливание солнечными лучами

Говоря о солнечных ваннах, мы говорим об очень эффективном и приятном способе повысить иммунитет человеческого организма, однако не стоит забывать о правилах загара во время беременности. Начинайте с нескольких минут на открытом солнце в то время, когда его лучи наименее агрессивны. Не стоит принимать солнечные ванны сразу после еды, и берегите голову – надевайте защитные уборы.

Закаливание водой

Закаливание водой – это «тяжёлая артиллерия», и без подготовки к нему приступать не рекомендуется, а потому сначала закаливайтесь воздушными и солнечными ваннами, а к водным процедурам переходите тогда, когда почувствуете себя готовыми к более серьёзным нагрузкам. Обливание, обтирание, купание в ледяной воде или приём контрастного душа – выбирайте то, что вам больше по душе, но следите не столько за самой температурой, сколько за её разницей.

Важное дополнение к закаливанию во время беременности. Чтобы ваши усилия дали максимальный результат, не забывайте о том, что идти к здоровой жизни нужно не одним путём, а сразу несколькими. Закаливание принципиально невозможно без физической активности, поэтому подберите для себя комплекс упражнений и выполняйте его для того, чтобы держать в тонусе мышечную систему.

Правильное питание также немаловажно для повышения иммунитета – оно не только избавит вас от запоров при беременности, но и даст необходимую энергию для активности.

Даже если во время беременности вы ощущаете невероятный прилив сил, не стоит брать на себя повышенные обязательства – будьте умеренны и последовательны в своих достижениях и тогда хорошее здоровье станет вам наградой!

Для будущей мамы совершенно недопустимо вести закаливание через обострение имеющихся заболеваний. То есть если вы страдаете хроническим гайморитом и решили, что беременность самое подходящее время для его излечения путем закаливания – это плохая идея. Дело в том, что беременность сама по себе является стрессом для женщины, не являясь при этом, конечно же, заболеванием.

И в беременность будущая мама распоряжается не только своим здоровьем, но и здоровьем будущего ребенка. И если сама по себе женщина легко перенесет обострение хронического заболевания при увеличении нагрузки от закаливания, то имея в животе дополнительного жителя она подвергает риску заболевания и того, кто там живет.

Нельзя заниматься закаливанием во время беременности в случае угрозы выкидыша. Можно – во всех остальных случаях. Щадящая программа закаливания должна быть применена в ситуациях возникновения схваткообразных болей во время или сразу после закаливающих процедур, повышений тонуса матки, появления тошноты и так далее. В таком случае вам необходимо просто снизить нагрузку на свой организм и остановиться на золотой середине.

Автор: Елена Зяблик по материалам группы [Моя мама лучшая на свете](#) и сайта www.rebenokdogoda.ru