

# Подготовка к родам и послеродовое восстановление





**Абдрахманова Юлия Фаритовна**

ФИЗИЧЕСКИЙ ТЕРАПЕВТ • ТРЕНЕР ПО ПИЛАТЕСУ



**Позняк Анастасия Дмитриевна**

ФИЗИЧЕСКИЙ ТЕРАПЕВТ • МАССАЖИСТ • ЙОГАТЕРАПЕВТ

Подготовка к родам и последующее восстановление — важные этапы в жизни женщины, когда забота о собственном организме, а значит и о состоянии малыша, становится самой главной задачей.

Специалисты реабилитационного центра «Лаборатория движения» разработали комплексные программы, которые помогают со всей ответственностью подойти к своему здоровью: подготовить тело к родам, предотвратить физический и эмоциональный стресс, справиться с болями в спине и суставах, оптимизировать обмен веществ, восстановить форму после родов.

## **Благоприятное воздействие двигательной активности в период беременности и после родов:**

уменьшение физиологических проявлений и изменений (нарушения в работе ЖКТ: вздутие, запоры, геморрой, варикозное расширение вен, судороги)

формирование правильной осанки, снижение болевых ощущений в области поясницы, грудного отдела, скованности в суставах

укрепление мышц брюшного пресса и тазового дна

коррекция и контроль прибавки в весе

психологически комфортное ощущение владения своим телом + общение

помогает легче справиться с трудностями во время родов

проработка правильного дыхания

двигательная активность способствует бодрости и хорошему настроению

после родов тренированное тело быстрее восстанавливает форму

## Стандартный курс

### Консультация врача-реабилитолога + 8 занятий

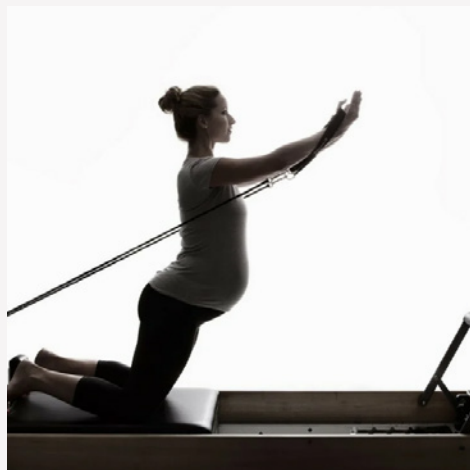
- 4 индивидуальных занятия пилатесом (продолжительность: 60 минут)
- 4 индивидуальных занятия на многофункциональном тренажере Reafit (продолжительность: 60 мин)

Включает минимальный необходимый курс занятий и тренировок. Программа может быть доработана и расширена по индивидуальным показаниям и задачам.

Со II триместра беременности и до родов  
Продолжительность курса:  
от 4 недель  
Занятия проходят  
2 раза в неделю

## Программа:

- | дыхательные упражнения
- | работа с мышцами тазового дна
- | упражнения для снижения боли в спине
- | упражнения для профилактики варикоза, диастаза, симфизита
- | укрепление мышц рук, спины, ягодиц
- | упражнения для улучшения подвижности тазовых костей
- | обучение навыку расслабления
- | облегчение общего состояния
- | обучение упражнениям для раннего послеродового периода



## Дополнительно:

- **Тейпирование** (наложение на кожу специальных эластичных лент) помогает снять напряжение с поясничного отдела позвоночника, расслабляет мышцы.
- **Мануальная терапия** (по показаниям) — проработка мышц и суставов снимает напряжение, уменьшает нагрузку, улучшает общее самочувствие.
- Подбор **ортопедических изделий** (чулки / бандаж)

## Противопоказания:

- | угроза прерывания беременности
- | многоплодная беременность, ЭКО
- | выраженный токсикоз
- | выкидыши и преждевременные роды в анамнезе
- | любые проблемы с шейкой матки и плацентой
- | преэклампсия и артериальная гипертензия
- | индекс массы тела (ИМТ): >40 или <12
- | задержка развития плода, пороки
- | любые острые заболевания

Обязательно  
разрешение  
врача-гинеколога,  
ведущего  
беременность



- ✓ Восстановление организма после родов
- ✓ Укрепление мышц тазового дна и брюшной стенки
- ✓ Улучшение функций сердечно-сосудистой, пищеварительной и дыхательной систем

## Стандартный курс

### Консультация врача-реабилитолога + 12 занятий

- 4 индивидуальных занятия пилатесом (продолжительность: 60 минут)
- 3 индивидуальных занятия/сплит-тренировки на многофункциональном тренажере Reafit (продолжительность: 60 мин)
- 3 индивидуальных занятия йогатерапией (продолжительность: 60 минут)
- 2 индивидуальных занятия на многофункциональной системе Aidflex MFTR

Включает минимальный необходимый курс занятий и тренировок. Программа может быть доработана и расширена по индивидуальным показаниям и задачам.

С 6-8 недели  
после родов

Продолжительность —  
6 месяцев  
рекомендовано,  
минимально: 4-5 недель

Занятия проходят  
2-3 раза в неделю



## Программа направлена на борьбу с основными проблемами после родов:

- | боли в грудном и поясничном отделе
- | опущение органов малого таза
- | слабость мышц тазового дна и передней брюшной стенки
- | избыточный вес
- | геморрой
- | хроническая усталость
- | депрессия



## Программа:

- | восстановление нормальной биомеханики движения
- | упражнения для мышц тазового дна
- | коррекция диастаза (при наличии)
- | укрепление мышц-стабилизаторов
- | общеукрепляющие тренировки
- | расслабление




## Дополнительно:

- **Тейпирование** (наложение на кожу специальных эластичных лент):
  - при диастазе (1 степень)
  - шов после КС (1 степень)
- **Мануальная терапия** (по показаниям) — проработка мышц и суставов снимает напряжение, уменьшает нагрузку, улучшает общее самочувствие.
- **Массаж** (общий, по зонам, лимфодренажный) способствует восстановлению и укреплению здоровья, повышает функциональные возможности организма, повышает тонус кожи, снижает отеки.



# ЛАБОРАТОРИЯ ДВИЖЕНИЯ

Ждем вас в центре  
реабилитации!

 +7 (812) 401-49-42

 Санкт-Петербург, улица Рентгена 5

 Для записи в центр - кликните по ссылке

