

ДАННАЯ АНКЕТА - руководство по проверке состояния здоровья перед началом пренатальной физической активности.

Здоровые женщины с неосложненной беременностью могут заниматься физическими упражнениями без значимого риска для себя и своего будущего ребенка. Преимущества физических упражнений во время беременности включают улучшение аэробной и мышечной выносливости, поддержку здорового набора веса и облегчение процесса родов. Регулярная физическая активность также помогает предотвратить гестационное нарушение толерантности к глюкозе и гипертензию беременных.

Безопасность пренатальных фитнес-программ зависит от адекватного состояния здоровья матери и плода. Данная анкета является удобным инструментом для оценки состояния беременных пациенток, желающих практиковать ФА, а также для наблюдения за их состоянием здоровья в процессе.

Инструкции по использованию данной 4-страничной анкеты:

- 1 Пациентка заполняет разделы «ИНФОРМАЦИЯ О ПАЦИЕНТКЕ» и «ПРОВЕРКА СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ» (части 1, 2, 3 и 4 на стр.1) и передает форму для заполнения медицинскому специалисту, наблюдающему беременность.
- 2 Медицинский специалист проверяет достоверность указанной пациенткой информации и заполняет раздел В «ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ» (стр. 2) на основании текущего состояния.
- 3 Если нет противопоказаний к физической нагрузке, ФОРМА ОЦЕНКИ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ (стр. 3) должна быть заполнена, подписана медицинским специалистом и передана пациенткой ее инструктору ФА для беременных.

В дополнение к медицинскому наблюдению, ФА соответствующего типа, интенсивности и объема рекомендована для увеличения вероятности благоприятного исхода беременности. Данная форма содержит рекомендации для индивидуального подбора упражнений (стр.3) и безопасности программы (стр.4)

Примечание: разделы А и Б должны быть заполнены пациентом до встречи с медицинским специалистом.

А ИНФОРМАЦИЯ О ПАЦИЕНТКЕ

ФИО _____ АДРЕС _____
 ТЕЛЕФОН _____ ДАТА РОЖДЕНИЯ ____ / ____ / ________ СТРАХОВОЙ ПОЛИС №. _____
 ФИО ИНСТРУКТОРА ФА _____ НОМЕР ТЕЛЕФОНА _____
 ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ _____ ИНСТРУКТОРА ФА ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ _____

Б ПРОВЕРКА СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ

1: ОБЩЕЕ СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ

В прошлом у вас наблюдались: Да Нет

- | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 1 Невынашивание беременности? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2 Другие осложнения беременности? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3 Я прошла опрос по ФА в течение последних 30 дней. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Если вы ответили ДА на вопросы 1 или 2, уточните:

Количество предыдущих беременностей: _____

2: СТАТУС ТЕКУЩЕЙ БЕРЕМЕННОСТИ

ПДР: ____ / ____ / ________

В течение данной беременности у вас наблюдались: Да Нет

- | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 1 Выраженная усталость? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2 Вагинальное кровотечение ("мазня")? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3 Необъяснимая слабость или головокружение? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4 Необъяснимая боль в животе? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5 Внезапные отеки лодыжек, рук или лица? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6 Постоянные или периодические головные боли? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7 Отек, боль или покраснение в одной из голеней? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8 Отсутствие движений плода после 6 ^{го} месяца? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9 Неспособность набрать вес после 5 ^{го} месяца? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Если вы ответили ДА на один из вопросов выше, уточните:

3: ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ЗА ПОСЛЕДНИЙ МЕСЯЦ

1 Перечислите только регулярные занятия ФА:

Интенсивность	Частота (раз в неделю)			Время (минут в день)		
	1-2	2-4	4+	<20	20-40	40+
Высокая	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Средняя	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Легкая	_____	_____	_____	_____	_____	_____

2 Включает ли ваша повседневная активность: Да Нет

- | | | |
|--|--------------------------|--------------------------|
| Подъём тяжестей? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Частую ходьбу/ходьбу по лестнице? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Периодическую ходьбу (> 1 раза в час)? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Длительное стояние? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Сидячий образ жизни? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Обычную ежедневную активность? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

3 Вы курите? * ДА НЕТ

4 Вы употребляете алкоголь? * ДА НЕТ

4: ЦЕЛЕВАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Каким видом физической активности вы хотите заниматься?

Это отличается от вашей типичной активности? ДА НЕТ

* Прим.: беременным женщинам настоятельно рекомендуется не курить и не употреблять алкоголь во время беременности и в период лактации.

В ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К НАГРУЗКЕ Раздел должен быть заполнен наблюдающим медицинским специалистом

АБСОЛЮТНЫЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

- У пациентки наблюдается:
- | | Да | Нет |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 1 Разрыв плодных оболочек, преждевременные роды? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2 Постоянное кровотечение во втором или третьем триместре / предлежание плаценты? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3 Гипертензия беременных или преэклампсия? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4 Истмико-цервикальная недостаточность? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5 Признаки задержки внутриутробного развития? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6 Беременность высокого риска (напр., тройня)? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7 Неконтролируемый диабет I типа, заболевания щитовидной железы, гипертензия, другие серьезные сердечно-сосудистые, респираторные или системные заболевания и состояния? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

ОТНОСИТЕЛЬНЫЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

- У пациентки имеется:
- | | Да | Нет |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 1 История невынашивания или преждевременных родов в предыдущей беременности? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2 Легкая/умеренная форма сердечно-сосудистого или респираторного заболевания (напр., хроническая гипертензия, астма)? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3 Анемия или дефицит железа? (Hb < 100 г/л)? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4 Недоедание или расстройство пищевого поведения? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5 Многоплодная беременность после 28ми недель? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6 Другие важные особенности состояния здоровья? Пожалуйста, уточните: | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Прим.: риск может превышать пользу от регулярных физических нагрузок. Решение практиковать ФА должно приниматься после медицинской консультации

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

Рекомендовано/Одобрено

Противопоказано

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ АЭРОБНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

ТЕМП ПРОГРЕССА: Лучшее время для прогресса - второй триместр, так как риски и дискомфорт во время беременности в это время самые низкие. В течение второго триместра длительность аэробных упражнений следует постепенно увеличивать с минимума: 15 минут за одну тренировку, 3 раза в неделю, до максимума: примерно 30 минут за тренировку, 4 раза в неделю (при соответствующей ЧСС или ОВФН).

РАЗМИНКА/ЗАМИНКА: Аэробной активности должна предшествовать короткая (10-15 минут) разминка, а по завершению - короткая (10-15 минут) заминка. В разминку / заминку должны быть включены гимнастические упражнения низкой интенсивности, упражнения на растяжку и расслабление.

Ч ЧАСТОТА
Начните с 3х раз в неделю с последующим прогрессом до 4х раз в неделю

И ИНТЕНСИВНОСТЬ
Упражнения в пределах соответствующей зоны ОВФН или/или в пределах целевой ЧСС

В ВРЕМЯ
Интервал длительностью 15 минут, даже если для этого потребуются снизить интенсивность. Используйте паузы для отдыха

Т ТИП
Упражнения без дополнительных весов или упражнения на выносливость низкой интенсивности с использованием крупных мышечных групп (напр., ходьба, велотренажер, плавание, аквааэробика, аэробика невысокой интенсивности)

“РАЗГОВОРНЫЙ ТЕСТ”: Уровень интенсивности упражнений слишком высок, если вы не можете разговаривать во время их выполнения.

НАЗНАЧЕНИЕ/КОНТРОЛЬ ИНТЕНСИВНОСТИ: Лучший способ назначения/контроля ФА – комбинация методов целевых зон ЧСС и оценки воспринимаемой физической нагрузки (ОВФН).

ДИАПАЗОНЫ ЧСС ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ ЖЕНЩИН

ВОЗРАСТ МАТЕРИ	УРОВЕНЬ ИЛИ ИМТ	ДИАПАЗОН ЧСС (уд/мин)
Менее 20	–	140-155
20-29	Низкий	129-144
	Средний	135-150
	Интенсивный	145-160
	ИМТ > 25кг м ²	102-124
30-39	Низкий	128-144
	Средний	130-145
	Интенсивный	140-156
	ИМТ > 25кг м ²	101-120

Пульсовые зоны получены на основе нагрузочных тестов с участием беременных женщин с низким уровнем риска. (Моттола и др., 2006; Дэвенпорт и др., 2008).

ОЦЕНКА ВОСПРИНИМАЕМОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ (ОВФН)

Проверьте точность определения целевой пульсовой зоны, сравнив ее со шкалой ниже. Диапазон около 12-14 (довольно тяжело) подходит для большинства беременных женщин.

6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓
Очень легко	Скорее легко	Довольно легко	Довольно тяжело	Тяжело	Очень тяжело	Крайне тяжело								

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Важно тренировать все основные группы мышц во время и после беременности.

РАЗМИНКА И ЗАМИНКА:

Диапазон движений: шея, плечи, спина, руки, бедра, колени, лодыжки, и т.д.
Статическая растяжка: все основные мышечные группы.
(Не допускайте перерастяжения!)

ПРИМЕРЫ СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ

КАТЕГОРИЯ	НАЗНАЧЕНИЕ	ПРИМЕР
Верхняя часть спины	Улучшение осанки	Пожимания плечами, сведение/разведение лопаток
Нижняя часть спины	Улучшение осанки	Подъемы противоположной руки и ноги стоя
Живот	Улучшение осанки, предотвращение диастаза и болей в пояснице, укрепление мышц, участвующих в родах	Упражнения на сокращение мышц живота, скручивания, подъемы головы лежа на боку, упражнения стоя
Тазовое дно (Кегель)	Улучшение контроля мочевого пузыря, профилактика недержания мочи	“Волны”, “Лифт”
Верхняя часть тела	Улучшение мышечной поддержки груди	Повороты плеч, адаптированные отжимания от стены
Ягодицы, нижние конечности	Облегчение ношения собственного веса, профилактика варикоза	Сжатие ягодиц, поднятие ног стоя, поднятие пяток

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ ПРИ СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЯХ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ

ФАКТОР	ВЛИЯНИЕ БЕРЕМЕННОСТИ	АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ
Положение тела	<ul style="list-style-type: none">в положении лежа на спине увеличенная матка может нарушать кровоток, возвращающийся из нижней части тела из-за давления на полую вену, либо это положение может уменьшать приток крови к главной артерии (брюшной аорте)	<ul style="list-style-type: none">в последние 4 месяца беременности упражнения, выполняемые лежа на спине, должны быть скорректированыих необходимо выполнять лежа на боку или стоя
Нестабильность суставов	<ul style="list-style-type: none">связки расслабляются из-за повышения уровня гормоновсуставы могут легко травмироваться	<ul style="list-style-type: none">избегайте быстрых изменений направления и рывковрастяжка должна быть строго контролируемой
Мышцы живота	<ul style="list-style-type: none">наличие выпуклости соединительной ткани вдоль средней линии живота (диастаз) может наблюдаться во время нагрузки на мышцы пресса	<ul style="list-style-type: none">упражнения на пресс не рекомендуются, если развивается диастаз
Осанка	<ul style="list-style-type: none">увеличенный вес груди и матки может вызвать смещение центра тяжести вперед и увеличение поясничного лордозаэто также может привести к смещению плеч вперед	<ul style="list-style-type: none">акцент на правильную осанку и нейтральное положение таза. Нейтральное положение достигается при сгибании коленей, расположения ног на ширине плеч и размещения таза между выраженным лордозом и положением наклона.
Меры предосторожности для упражнений с отягощениями	<ul style="list-style-type: none">необходимо делать акцент на ровное дыхание во время упражненийвыдыхайте при усилии, вдыхайте при расслаблении, используя многократные повторения и малый весизбегайте маневра Вальсальвы (задержка дыхания при упражнениях с отягощениями), поскольку он вызывает изменение уровня кровяного давленияизбегайте упражнений в положении лежа на спине в последние 4 месяца беременности	

АНКЕТА ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ – ОЦЕНКА СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ

(раздел должен быть заполнен и предоставлен инструктору ФА для беременных после получения медицинского разрешения)

Я, _____ (ФИО пациентки), обсудила свои планы по физической активности во время моей текущей беременности с медицинским специалистом, и получила его / её разрешение.

ПОДПИСЬ ПАЦИЕНТКИ _____ ДАТА _____

ИМЯ МЕДИЦИНСКОГО СПЕЦИАЛИСТА _____

КОММЕНТАРИИ МЕДИЦИНСКОГО СПЕЦИАЛИСТА: _____

АДРЕС КЛИНИКИ _____

ТЕЛЕФОН _____

ПОДПИСЬ МЕДИЦИНСКОГО СПЕЦИАЛИСТА _____

СОВЕТЫ ПО АКТИВНОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ

Беременность - то время, когда женщины могут выработать здоровые привычки, чтобы помочь здоровому развитию своих будущих детей. Эти привычки включают в себя здоровое питание, отказ от курения и употребления алкоголя, а также умеренную физическую активность. Поскольку эти привычки могут в дальнейшем практиковаться и в постнатальный период и позднее, беременность - удачное время для внедрения здорового образа жизни, который объединяет физическую активность, здоровое питание и позитивное восприятие себя и своего тела.

АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

- обратитесь к медицинскому специалисту, прежде чем повышать уровень активности во время беременности
- регулярно занимайтесь спортом, но не перенапрягайтесь
- занимайтесь с беременной подругой или присоединитесь к групповой программе для беременных
- следуйте принципам ЧИВТ, адаптированным для беременных
- изучите меры безопасности при физической нагрузке во время беременности

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

- потребность в калориях выше (в среднем на 300 ккал в день больше), чем до беременности
- следуйте руководству по здоровому питанию и выбирайте здоровые продукты из следующих групп: цельнозерновой или обогащенный клетчаткой хлеб или крупы, фрукты и овощи, молоко и молочные продукты, мясо, рыба, птица и их альтернативы
- выпивайте 6-8 стаканов жидкости, включая воду, каждый день
- потребление соли не ограничивается
- ограничьте потребление кофеина, т.е., кофе, чая, шоколада и колы
- диета для похудения во время беременности не рекомендуется

ПОЗИТИВНОЕ ВОСПРИЯТИЕ СЕБЯ И СВОЕГО ТЕЛА

- помните, что набор веса во время беременности – это нормально
- примите тот факт, что форма вашего тела во время беременности поменяется
- наслаждайтесь беременностью как уникальным и значимым опытом

Более детальная информация и рекомендации относительно ФА до и после родов содержится в пособии «Активный образ жизни во время беременности: руководство по физической активности для матери и ребенка». © 1999. Доступно на официальном сайте Канадского Общества Физиологии Упражнений, www.csep.ca. Стоимость: \$11.95

Агентство общественного здравоохранения Канады. Руководство по здоровой беременности. Министр здравоохранения, 2012. Оттава, Онтарио K1A 0K9. <http://www.phac-aspc.gc.ca/hp-gs/guide/assets/pdf/hpguide-eng.pdf>. HC Pub.: 5830 Cat.: HP5-33/2012E. 1 800 O-Canada (1-800-622-6232) ТТУ: 1-800-926-9105.

М.Х.Дэвенпорт, С.Чарльсворт, Д.Вэндерспэнк, М.М.Соппер, М.Ф.Моттола. Разработка и валидация целевых зон сердечного ритма для беременных с избыточным весом. Прикладная физиология, питание и обмен веществ. 2008; 33(5): 984-9.

Г.А.Л.Дейвис, Л.А.Вольф, М.Ф.Моттола, С.МакКиннон. Объединённое руководство SOGC / CSEP по клинической практике: физические упражнения во время беременности и послеродовом периоде. Канадский журнал прикладной физиологии. 2003; 28(3): 329-341.

М.Ф.Моттола, М.Х.Дэвенпорт, С.Р.Бран, С.Д.Инглис, С.Чарльсворт, М.М.Соппер. Прогнозирование пикового потребления кислорода и назначение упражнений для беременных. Медицина и наука в физкультуре и спорте. Август 2006; 38(8):1389-95.PMID: 16888450

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ

- Избегайте упражнений в теплой/влажной среде, особенно в 1^м триместре
- Избегайте изометрической нагрузки и задержки дыхания
- Поддерживайте адекватный режим питания и питья – пейте до и после тренировки
- Избегайте упражнений лежа на спине после 4^{го} месяца беременности
- Избегайте активностей, включающих контактные виды спорта или угрозу падения
- Понимайте свой предел – беременность не самое подходящее время для соревнований
- Изучите признаки, при появлении которых необходимо прекратить тренировку и обратиться к врачу

ПРИЗНАКИ ДЛЯ ПРЕКРАЩЕНИЯ ТРЕНИРОВКИ И ОБРАЩЕНИЯ К ВРАЧУ

- Сильная одышка
- Боль в груди
- Болезненные схватки (более 6-8 в час)
- Вагинальное кровотечение
- Любой “выброс” жидкости из влагалища (подозрение на преждевременный разрыв плодных оболочек)
- Головокружение или слабость