Введение

Во время беременности в организме женщины происходит много изменений. Поэтому цель нашего реферата - рассмотреть организм женщины в период беременности.

Задачи нашего реферата:

. рассмотреть физиологическое состояние женщины во время беременности;

. проанализировать психическое состояние беременной женщины;

. подобрать наиболее подходящее беременной женщине питание;

. выяснить возможно ли заниматься физической культурой и спотом во время беременности.

Что бы наиболее полно раскрыть выбранную тему мы проанализируем несколько статей из Интернета об организме женщины в период беременности. Данной проблемой занимались доктор Евгений Комаровский, психолог Татьяна Аптулаева. Так же на эту тему писали статьи следующие авторы: Валерия Фадеева, Жанна Цареградская, Александр Захаров и многие другие.

Наша работа состоит из введения, четырех параграфов, заключения и списка использованной литературы.

1. Физиологическое состояние женщины во время беременности

Беременность - естественное физиологическое состояние, сопровождающееся огромными физическими и эмоциональными изменениями в организме будущей матери. Но также беременность - это дополнительная нагрузка на организм женщины. Для обеспечения жизнедеятельности, роста, развития эмбриона и плода в организме будущей матери происходят существенные изменения, которые касаются практически всех систем организма.

Например, сердечнососудистая система во время беременности выполняет более напряженную работу, так как в организме появляется дополнительный плацентарный круг кровообращения. Здесь кровоток так велик, что каждую минуту через плаценту проходит 500 мл крови. Сердце здоровой женщины во время беременности легко приспосабливается к дополнительным нагрузкам: увеличиваются масса сердечной мышцы и сердечный выброс крови. Для обеспечения возрастающих потребностей плода в питательных веществах, кислороде и строительных материалах в организме матери начинает увеличиваться объем крови, достигая максимума к 7 месяцу беременности. Вместо 4000 мл крови теперь в организме циркулирует 5300-5500 мл.[1] По этой причине беременной женщине следует не потреблять кофе, зеленый чай и ограничить потребление черного чая. Эти напитки можно заменить соками, компотами или чаем каркаде.

В связи с увеличением потребности организма женщины в кислороде во время беременности усиливается деятельность легких. Несмотря на то, что по мере развития беременности диафрагма поднимается кверху и ограничивает дыхательные движения легких, их емкость возрастает. Это происходит за счет расширения грудной клетки, а также за счет расширения бронхов. Повышение объема вдыхаемого воздуха во время беременности облегчает выведение использованного кислорода плодом через плаценту. Частота дыхания не изменяется, остается 16-18 раз в минуту, слегка увеличиваясь к концу беременности. [1] Регулярные прогулки на свежем воздухе и проветривание комнаты способствуют нормальному протеканию беременности и хорошему самочувствию будущей мамы.

Почки во время беременности функционируют с большим напряжением, так как они выводят из организма продукты обмена самой беременной женщины и ее растущего плода. Количество выделяемой мочи колеблется в зависимости от объема выпитой жидкости. Здоровая беременная женщина выделяет в сутки в среднем1200-1600 мл мочи, при этом 950-1200 мл мочи выделяется в дневное время, остальная порция - ночью. Под влиянием гормона прогестерона тонус мочевого пузыря снижается, что может приводить к застою мочи. В этих условиях облегчается занос инфекции в мочевые пути, поэтому у беременных нередко возникает обострение пиелонефрита. [1] Поэтому необходимо регулярно сдавать мочу на анализ, что бы контролировать изменения лейкоцитов и предупредить развитие каких-либо осложнений.

Во время беременности у женщин появляется некоторая разболтанность в суставах. Особенно подвижными становятся сочленения таза, что облегчает прохождение плода через него во время родов.[1] Многие замечают, что на поздних сроках у женщин меняется походка это связано с темя, что иногда размягчение тазовых сочленений настолько выраженное, что наблюдается небольшое расхождение лонных костей. Именно поэтому походка беременной женщины на поздних сроках напоминает утиную.

Первое, что меняется в организме беременной женщины - это молочные железы. Во время беременности они подготавливаются к предстоящему кормлению. В них увеличивается число долек, жировой ткани, улучшается кровоснабжение. Молочные железы увеличиваются в размерах, соски становятся грубыми. [1]Именно повышенная чувствительность груди и потемнение пигментированной кожи вокруг сосков служат одним из признаков, помогающим определить беременность на раннем сроке.

Рост плода и физиологические изменения в организме беременной влияют на ее массу тела. У здоровой женщины к концу беременности масса тела увеличивается в среднем на 12 кг. Обычно в первую половину беременности она увеличивается на 4 кг, во вторую половину - в 2 раза больше. [1] По этой причине многие женщины так боятся забеременеть, но многие современные специалисты утверждают, что после рождения ребенка у большинства женщин вес приходит в норму, а в некоторых случаях он становится меньше, чем до беременности.

. Психическое состояние женщины во время беременности

Во время беременности меняется не только физиологическое, но и психическое состояние женщины. Прежде всего, это связано с изменениями производства гормонов. В этот период у женщины могут полностью измениться как вкусы, так и взгляды на жизнь. На это оказывают влияние различные факторы, в том числе социальные, морально-этнические, экономические, а так же особенности личности самой беременной.

Эмоциональное состояние женщины меняется особенно сильно. Она становится чувствительной к таким мелочам, которых раньше и не замечала. Очень характерна для беременных женщин смена настроения, когда после только что проявленного приступа раздражительности она переходит к милому щебетанию. А раздражение у нее может вызывать все. От самого незначительного препятствия или грубого слова она начинает плакать. В это время женщина ощущает себя одинокой, ей кажется, что ее окружает стена непонимания. Она как бы замыкается в своем внутреннем мире. На беременную женщину оказывают большое впечатление любые отрицательные факторы, касающиеся беременности и родов. Поэтому в некоторых восточных странах беременных стараются поместить в такие условия, где все вокруг радует глаз и не вызывает отрицательных эмоций. Но самое большое переживание в это время - мысли о ребенке. Женщина вспоминает малейшие подробности своей жизни, которые предшествовали зачатию, с ужасом перебирает в памяти всевозможные нарушения, которые она совершила в это время. Все это совсем не так просто пережить, как кажется со стороны. Справиться с таким состоянием женщине порой удается с трудом, даже, несмотря на то, что она прекрасно знает о том, что с ней происходит. [2]

Во время беременности, женщинам стоит как можно меньше нервничать, так как это может отразиться на спокойствии ребенка. Следует меньше обращать внимание на негативные ситуации, больше отдыхать и наслаждаться приятным ожиданием новой жизни.

Все эмоции, которые переживает беременная женщина, распространяются на еще не родившегося ребеночка. Особенно трудно для несформированного детского организма окунаться во взрослые проблемы и заботы. Самым опасным периодом беременности является первый триместр, поскольку именно в этот промежуток времени формируется нервная система малыша. Известно, что вода является накопителем любого рода информации, а мама и малыш состоят из одного водного ресурса. Соответственно, околоплодные воды хранят всю информацию об эмоциональном состоянии и самочувствии матери.[2]

Поэтому беременной женщине так важны положительные эмоции и поддержка близких людей. Еще не родившийся ребенок живет с будущей мамой одну и ту же жизнь, ощущает одни и те же эмоции, от которых зависит формирование его нервной системы. А это значит, что спокойствие и позитивные эмоции во время беременности способствуют нормальному развитию ребенка и его спокойствию в дальнейшей жизни.

3. Питание во время беременности

В период беременности важную роль играет питание женщины, так как именно с пищей будущая мама и ребёнок получают необходимые витамины и микроэлементы. Поэтому так важно правильно питаться в этот важный период. Рассмотрим необходимые компоненты в рационе беременной женщины.

Во-первых, будущей маме и ребёнку необходим белок. Белки - это основной "строительный материал", необходимый плоду. Неслучайно даже во время Великого поста делается исключение для беременных женщин и разрешается им употреблять мясо, молоко, яйца и другие животные продукты. И пусть вы убежденная вегетарианка - на время беременности лучше отказаться от своих принципов. Белков надо употреблять не менее 100 г в сутки в первой половине беременности и не менее 120 г во второй. Как минимум половину из них должны составлять животные белки. В ежедневный рацион будущей мамы должно входить не менее 100-150 г нежирного мяса (в том числе мяса птицы) или рыбы, а также молоко и кисломолочные продукты (не менее пол-литра), сыр, творог, хотя бы одно яйцо. Все эти продукты содержат легкоусвояемые белки, незаменимые аминокислоты, причем в оптимальных соотношениях. [3]

Во-вторых, во время беременности необходимы углеводы. Углеводов рекомендуется употреблять в среднем 350 г в сутки в первой половине беременности и 400 г - во второй. После выхода в декретный отпуск потребление углеводов, как и общую калорийность рациона, надо несколько сократить, т. к. в это время существенно снижаются физическая активность и, соответственно, энергозатраты организма. В употребляемых углеводах основную долю должны составлять "хорошие" углеводы. Они содержатся в продуктах, богатых растительной клетчаткой, таких как черный хлеб из муки грубого помола, крупы, овощи, фрукты, ягоды. А употребление "плохих" углеводов - сахара и сладостей, белого хлеба и булочек, макарон и кондитерских изделий - надо ограничить, особенно во второй половине беременности.[3]

В-третьих, необходимы жиры, потребление которых должно составлять около 80 г. в сутки, в том числе растительных - 15-30г. Из растительных рекомендуются подсолнечное, оливковое, кукурузное масла, из животных - сливочное и топленое высшего сорта. Маргарин, сало, разного рода заменители сливочного масла (так называемые легкие или сверхлегкие масла) лучше исключить из своего рациона.[3]

Так же не стоит забывать о витаминах, которые обеспечивают нормальное протекание биохимических и физиологических процессов в организме. Беременной женщине особенно важно получать в достаточном количестве следующие витамины.

Витамин Е жизненно необходим будущей маме. От него во многом зависит нормальная работа репродуктивной системы, внутриутробное развитие плода. Суточная потребность в витамине Е - 15-20 мг. Основные источники витамина Е - нерафинированное растительное масло, печень, яйца, крупы, бобовые, орехи. Витамин Е - жирорастворимый, поэтому для полноценного его усвоения организмом продукты, содержащие его, лучше употреблять со сметаной или растительным маслом. [3]

Витамин С (аскорбиновая кислота) укрепляет и стимулирует иммунную систему, активизирует защитные функции организма. Суточная потребность - 100-200 мг. Наиболее богаты витамином С шиповник, цитрусовые, черная смородина, киви, облепиха, сладкий перец, зеленый лук. [3]

Витамины группы В укрепляют мышечные волокна, необходимы для нормального функционирования нервной, пищеварительной, сердечнососудистой систем. Много витамина В содержится в сухих пищевых и пивных дрожжах, неочищенном рисе, муке, горохе. Из животных продуктов его содержание высоко в печени, почках и сердце. [3]

Витамин А необходим для нормального развития плаценты, защищает клетки от влияния токсических продуктов и вредных излучений. Он очень важен для зрения. Суточная потребность - 2,5 мг. Витамин А организм человека получает из бета-каротина, который в большом количестве содержится в овощах и фруктах желтого, оранжевого и красного цвета (абрикосах, персиках, помидорах, тыкве, дыне, а больше всего - в обыкновенной моркови), петрушке, капусте, особенно цветной и брюссельской. [3]

Витамин D важен для правильного формирования костей, скелета ребенка. Его нехватка может также привести к развитию малокровия у женщины. физиологический психологический беременность биохимический

Фолиевая кислота необходима для нормального развития нервной системы плода. Источником фолиевой кислоты является зелень (зеленый лук, петрушка, листья салата). [3]

Минеральные вещества и микроэлементы также необходимы для нормального развития плода. Важнейшими из них можно назвать кальций, фосфор, магний, калий, натрий, железо. Кальций, фосфор и магний - основные "строительные материалы" для опорно-двигательного аппарата (костей и хрящей) ребенка. При недостатке кальция во время беременности плод будет "забирать" его из костей и зубов матери, результатом чего может стать размягчение костей у женщины, их повышенная хрупкость и деформации, а также кариес. Основные "поставщики" кальция - это молоко и молочные продукты, сыр, орехи, зеленые овощи. Большое количество фосфора содержится в рыбе, мясе, яйцах, неочищенном зерне. Магний содержится в арбузах, крупах, орехах, овощах. Калий и натрий играют важную роль в регулировании водно-солевого баланса организма. Большое количество калия содержится в изюме, шпинате, горохе, орехах и грибах. А основным источником натрия является поваренная соль. Дефицит железа вызывает резкое снижение уровня гемоглобина в крови, что, в свою очередь, приводит к ухудшению снабжения кислородом как тканей и органов самой беременной женщины, так и ребеночка, может даже принести к развитию гипоксии плода. Суточная потребность в железе составляет 15-20 мг. В больших количествах он содержится в яичном желтке, печени, зелени и фруктах. [3]

Потребность в витаминах и микроэлементах во время беременности настолько велика, что даже при самом сбалансированном и рациональном питании у беременной женщины часто наблюдается нехватка этих веществ. Поэтому во время беременности врачи рекомендуют принимать комплексные поливитаминные препараты, которых сейчас разработано и выпускается огромное количество.

. Занятие физической культурой и спортом во время беременности

Многие женщины ведут активный образ жизни, занимаясь различными видами спорта. Для них спорт - неотъемлемая часть жизни. Но когда они носят под сердцем новую жизнь, у них возникает вопрос. Можно ли в таком положении продолжать заниматься? Женщины, которые до этого не занимались спортом, но беспокоятся о здоровье своего будущего малыша, о том, как быстро прийти в форму после родов, может задуматься о том, чтобы начать заниматься спортом. Но можно ли заниматься спортом во время беременности? А если даже можно, то каким? На эти вопросы мы постараемся дать как можно исчерпывающий ответ.

Специалисты говорят, что стоит различать двух забеременевших женщин: одна до беременности регулярно занималась спортом, силовыми нагрузками, а другая нет. Итак, первое, что вы должны понять, что занятия спортом, а точнее их интенсивность, однозначно определяется вашей спортивной подготовкой. Иначе говоря, физической активностью. Но, к сожалению, беременность - состояние непредсказуемое. И даже чемпионку мира в каком-то виде спорта может сломить на всю беременность серьезный токсикоз, угроза и т.п. В таких ситуациях времени, сил, здоровья дай Бог хватит только на ношение малыша! Поэтому немаловажным фактором к возможности занятий спортом во время беременности является течение беременности. Это определяющий фактор, вне зависимости от вашей физической подготовки. [4]

Рассмотрим, в каких случаях, и какими видами спорта нельзя заниматься беременной женщине. Во-первых, нельзя заниматься спортом во время беременности, если имеется угроза выкидыша. На это время занятия спортом во время беременности стоит отложить до улучшения и снятия этого диагноза, в случае, если беременность в целом протекает без отклонений. Во-вторых, ни в коем случае беременным нельзя заниматься видами спорта, которые связаны с бегом, прыжками, поднятием тяжестей. В-третьих, нельзя при беременности заниматься ездой на велосипеде, запрещены занятия конным спортом, волейболом, баскетболом, парашютным спортом, прыжками с трамплина, восхождением в горы. В-четвертых, нельзя заниматься спортом, при занятиях которым необходимо задерживать дыхание (например - бодифлекс). Спорным видом остается подводное плавание. Считается, что ныряльщицы не имеют проблем в родах как раз благодаря умению задерживать дыхание, но следует учитывать и то, что к перепадам давления они привычны с детства. Поэтому если вы до беременности не ныряли, не стоит пробовать и во время беременности. Задерживая дыхание, вы можете навредить и себе, и своему малышу. [4]

Выше мы рассмотрели, какими видами спорта нельзя заниматься будущей маме. Однако, некоторые физические упражнение не только не навредят, но и будут полезны как для матери, так и для ребёнка.

И так, сейчас постараемся разобраться, какие виды физических упражнений полезны во время беременности. Беременным женщинам очень полезно ходить пешком. Врачи советуют им несколько раз на день совершать небольшие пешие прогулки. Это является самым простым, доступным и полезным видом физической нагрузки. Им может заниматься каждая беременная, не учитывая свой уровень подготовки. Совершать пешие прогулки следует в очень удобной и стойкой обуви, хорошенько одеваясь в холодный сезон. Еще беременным очень полезно ходить вверх по ступенькам. Женщинам, которые живут на нижних этажах, специалисты рекомендуют пару раз на день подниматься ступеньками просто так. Поднимаясь, не спешите. Ваше дыхание должно быть ровным, спокойным, дышите носом, рот не открывайте. [5]

Плавание имеет очень эффективный результат. Ведь, находясь в воде, разгружается позвоночник, способствуют укреплению мышц спины, груди. Плавание улучшает кровоснабжение. Оно очень позитивно отображается на здоровье мамочки и малыша. Уже после нескольких занятий плаванием, можно ощутить очень заметный результат. Это хорошее настроение, тонус мышц, улучшенное самочувствие, уменьшение отеков и много чего другого. Многие из женщин замечали, что после плавания в бассейне у них притуплялись или же исчезали признаки токсикоза, улучшался аппетит. Плавание является отличным способом быть постоянно в тонусе, и после рождения малыша, быстро привести себя в норму. Занимаясь плаваньем, женщины избавляют себя от риска падения, обезвоживания, перегревания, большой нагрузки на суставы. Когда вы отправляетесь в бассейн, будьте внимательны, смотрите, чтобы вода в нем была достаточно чистой. [5]

Занятия йогой так же очень благоприятно влияют на организм в процессе вынашивания ребенка. В наше время разновидностей йоги очень сильно много. Вы можете заниматься любым из них, но больше всего подойдет специальная йога для беременных. В ней нет таких поз и упражнений, которые нужно исполнять лежа на спине. Занимаясь йогой, большое внимание уделяется правильному дыханию и возможности расслабиться. Это очень полезно для малыша. Ведь при правильном дыхании улучшается кровообращение, и малыш получает необходимый ему кислород. Так же правильное дыхание готовит мамочку к будущим родам, так как контролирование дыхания облегчает боль при схватках и при самых родах. Во время выполнения процедур не стоит сильно растягивать связки и напрягать брюшные мышцы. Желательно, если рядом будет что-нибудь, на что можно будет опереться. [5]

Гимнастика для беременных разработана с учетом всех физиологий и потребностей беременных женщин. Упражнения в этом комплексе направлены на то, чтобы развить сердечнососудистую и дыхательную систему, мышц, которые участвуют в процессе родов, на выравнивание осанки, на укрепление брюшного и тазового дна. Это очень хорошая программа тренировок, которая необходима женщинам, вынашивающим малютку. Мышцы с помощью нее становятся гибкими. В основном всегда, комплексы для будущих мам, включают в себя тренировки Кегеля. Эти тренировки направлены на развитие всех мышц, которые берут огромное участие в процессе рождения малыша. Ведь при родах, нагрузка на мышцы промежности очень большая. Так же, комплекс упражнений для беременных включает в себя тренировки на большом надувном мяче, который называется фитбол. Такие упражнения направлены на подготовку сердечнососудистой системы, уменьшение болей в спине, снижение давления, развитие силы и гибкости, а так же улучшения состояние в целом. [5]

Занятия пилатесом имеет очень хороший результат, так как он способствует развитию мышц тазового дна, а именно они так активно участвуют при родах. Во время тренировок улучшается кровоснабжения плода и это очень хорошо влияет на его развитие. [5]

Вынашивая малыша, так же можно играть в теннис. Если раньше вы не занимались таким видом спорта, то слишком увлекаться, тоже не стоит. А если вы еще до беременности играли в теннис, то можете спокойно дальше продолжать им заниматься. Только спокойно, без резких рывков и движений, а так же не перегреваясь. Этим видом спорта разрешается заниматься на протяжении 5 месяцев беременности. Дальше занятия следуют прекратить и перенести на послеродовой период. Так же можно заниматься бегом. Он должен быть в спокойном темпе, одежда и обувь должны быть удобными. Лучше переходить на занятия спортивной, быстрой ходьбой. Если вы до периода беременности, регулярно бегали, то можете заниматься бегом до половины беременности. Если ранее не занимались этим видом спорта, то не делайте слишком больших нагрузок. Если у вас есть большой опыт, разрешено катание на лыжах. Этим видом спорта, с позволения доктора, можно заниматься всю беременность. Местом катания не должны быть высокие спуски, особенно катание на лыжах запрещено в горных высотах. Так как там кислород в недостаточном количестве и высокая возможность падения. [5]

На основе вышесказанного мы можем сделать вывод о том, что занятия спортом полезны при беременности, но только при условии, если они приносят моральное и физическое удовольствие. Если физические упражнения доставляют дискомфорт беременной женщине, то лучше от них отказаться. Существует много различных мнений, какими видами спорта можно заниматься, а какими нет. Но ясно только одно, что всё индивидуально и лучше, перед тем как заниматься той или иной физической активностью, проконсультироваться по этому поводу со своим врачом.

Заключение

Мы рассмотрели организм женщины во время беременности и те изменения, которые происходят в этот период. Данную работу мы писали на основе статей из интернета, так как найти нужную информацию в другом виде сложно. Литературы по данной теме достаточно много, однако работа осложняется тем, что на многих сайтах одна и та же статья. Или же наоборот статьи настолько разные, что противоречат друг другу. Это происходит, потому что каждый организм индивидуален, и то, что полезно одним беременным женщинам может негативно сказаться на других. Особенно с этим мы сталкиваемся, раскрывая питание беременных женщин и занятия физической культурой и спортом. На эти темы много различных взглядов, как у специалистов, так и у опытных мам. Это говорит, прежде всего, о том, что во время беременности женщине важно не только знать эту информацию, но и прислушиваться к своему организму. А лучше, если в этом вопросе женщине будет помогать врач.

Рассматривая физиологическое и психическое состояние женщины во время беременности, мы заметили, что специалисты схожи во мнениях по данным вопросам. Это связано с тем, что в целом все-таки организмы беременных женщин схожи так же как и организмы обычных людей. А питание и физические нагрузки уже надо подбирать сугубо индивидуально.

Список использованной литературы

1. http://medportal.ru

. http://www.alegri.ru

. http://beremennost.net

. http://www.yamisha.ru

. http://mamapedia.com.ua