



Многие будущие мамы, задаются вопросом, что полезно для ее малыша, что она должна есть, сколько она должна спать или гулять, и что еще она должна делать для того, чтобы ее малыш рос здоровым и с легкостью появился на свет. Одним из первых в списке ответов на этот вопрос будет совет посетить бассейн для беременных.

Так чем же так полезен бассейн для будущих мамочек и их малышей?

Всем известно, что малыш, находясь в утробе матери, плавает в околоплодных водах, то есть, находится в жидкости и невесомости, и, оказавшись в бассейне, мама и малыш оказываются в похожей, благоприятной для еще не рожденного ребенка среде. Таким образом, вы оказываетесь с ним в одинаковых «весовых категориях», вам становится намного легче, а малыш в эдакой невесомости чувствует себя более благоприятно.

Оказавшись в бассейне, мамочки на больших сроках беременности, сразу чувствуют себя лучше, боль в мышцах исчезает, боль в спине перестает мучить, можно полностью расслабиться, так как движения в воде мягкие и не резкие. При этом нагрузка на мышцы при плавании достаточно большая, это почти то же самое, что посетить спортзал, то есть это дает возможность быть в тонусе сильно не напрягаясь.

Очень полезно также нырять под воду и задерживать дыхание в воде, это формирует физиологическую зрелость малыша, когда он сам «зарабатывает» себе кислород, что в дальнейшем убережет его от кислородного голодания во время родов. Обычно дети плавающих мам не страдают гипоксией, то есть недостатком кислорода.

Плавание в бассейне благотворно влияет на все системы организма: кровообращение, сердечно-сосудистую, выделительную и другие, развиваются мышцы, участвующие в родах, они становятся более эластичными, что предотвращает растяжки беременных и разрывы во время родов.

Специальные упражнения в воде могут даже помочь младенцу принять правильное положение в утробе матери – головное предлежание, если оно до этого было тазовым.

Не отказывайтесь от посещения бассейна, это не только полезное, но приятное времяпрепровождения для многих беременных, не упускайте из внимания только тот факт, что бассейн должен быть чистым, поэтому прежде чем отправиться в очередной бассейн, выясните все об его санитарно-гигиеническом состоянии. И будьте здоровы!