

## положение при беременности



Загрузок: 2867

Скорость: 1.43 Мб/с

СКАЧАТЬ

Рейтинг: ★★★★★

Автор: Clopper

Безопасно! Вирусов нет



196



100



161 комментариев



**Саша**

Благодарочка за все!

1 минуту назад



**Ангелина**

Побольше бы таких сайтов.

1 минуту назад



**Гриша**

Первый раз тут, скорость загрузки радует, наличие файлов тоже!

1 минуту назад



**Марина**

Всем советую, качает быстро.

1 минуту назад



**Леша**

не поверил глазам, есть все. спасибо!

1 минуту назад



**Оксана**

Глупости говорят, что незаменимых не бывает, без этого сайта я бы пропала.

1 минуту назад

Хотя ваш растущий живот и заставляет вас чувствовать, что вы вот-вот упадете, существует несколько шагов, которые необходимо предпринять, чтобы поддерживать правильное положение и биомеханику тела во время беременности. Вот некоторые из них. Как правильно стоять во время беременности? — Держите голову и подбородок прямо. Не наклоняйте голову вперед, назад или в стороны. — Убедитесь, что мочки ваших ушей на одной линии с серединой плеча. Во время беременности под влиянием увеличивающейся в размерах матки происходят изменения практически во всех органах, которые располагаются в брюшной полости — они постепенно смещаются из своего привычного расположения, сдавливаются, что может приводить к возникновению застойных явлений в них. Такие изменения не являются свидетельством патологии материнского организма, но ухудшают условия его работы, и будущая мама по мере прогрессирования беременности испытывает определенные неудобства. С беременностью учащаются ночные позывы в туалет, мучает тошнота, изжога, судороги. Примерно с 5 месяца добавляется проблема с выбором позы для ночного отдыха. Грудь наливается и становится болезненной, а плод быстро развивается и живот интенсивно растет (особенно начиная со второго триместра). Поэтому женщине очень сложно найти удобное положение, которое бы гарантировало полноценный ночной отдых для восстановления сил. Даже самой здоровой, крепкой и хорошо себя чувствующей женщине в период беременности приходится сталкиваться со многими дискомфортными и болезненными явлениями. Благополучно развивающаяся беременность в любом случае сопряжена с различного рода расстройствами, ведь этому способствуют множественные изменения в организме матери, которые неизбежно происходят. Рано или поздно, так или иначе, но каждая будущая мама сталкивается с вопросом, как спать во время беременности. Привычные в обыденной жизни позы для сна на определенном этапе беременности становятся неприемлемыми для женщин. Сон и без того нарушается после гормональных перестроек организма, а тут ещё и существенные изменения в фигуре будущей мамы. Как спать во время беременности? Позы для сна во время беременности Как нужно и можно спать беременной: на животе или на спине? Беременность — один из наиболее ответственных периодов в жизни каждой представительницы слабого пола. Период, который часто сопровождается не только радостью ожидания приближающегося появления на свет настоящего чуда, но и, к сожалению, всякого рода болячками и взявшихся непонятно откуда заболеваний. Вот тогда в карточке беременной появляются предписания не только лекарственных препаратов, а и непонятных положений тела. Одно из наиболее часто предписываемых — колено-локтевое. Беременность — это один из самых наиболее ответственных периодов возможно в жизни каждой представительницы прекрасного пола. Это тот период, который частенько сопровождается не только невероятной радостью ожидания так быстро приближающегося появления на свет самого настоящего чуда, но и, к огромному сожалению, всякого рода небольшим болячками и даже взявшихся непонятно откуда серьезных заболеваний. Колено-локтевое положение при беременности □ В жизни каждой женщины рано или поздно наступает тот период, в который она долго чем-то болеет, но лечить это нельзя. Такая грубая метафора как раз и характеризует беременность. Читатель может сказать, что автор не прав: беременность это самое счастливое, что может случиться с женщиной. Это утверждение верно, но счастье это лишь результат, само рождение.