Как меняется тело женщины во время беременности

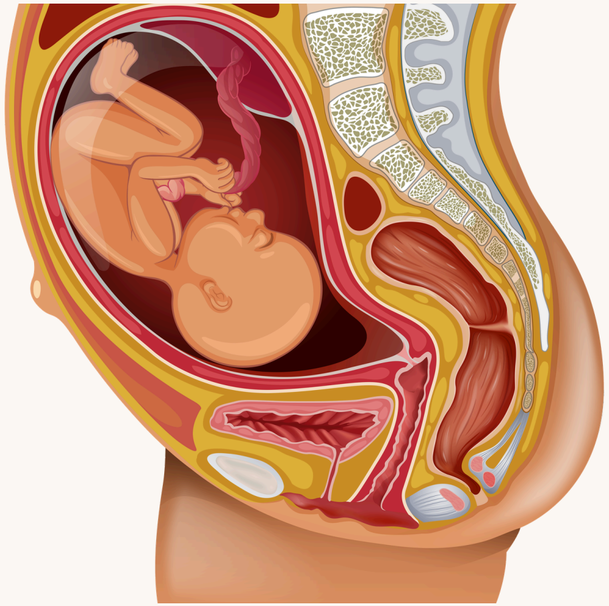
Это не только растущий живот — за 9 месяцев организм женщины проходит огромную перестройку



ВВЕДЕНИЕ

Тело — не просто фон для беременности, а активный участник процесса

За девять месяцев меняется практически всё: расположение внутренних органов, работа мышц, суставов и связок, осанка и даже центр тяжести. Это не сбои и не «издержки» — а последовательная, продуманная природой адаптация организма к вынашиванию и рождению ребёнка.



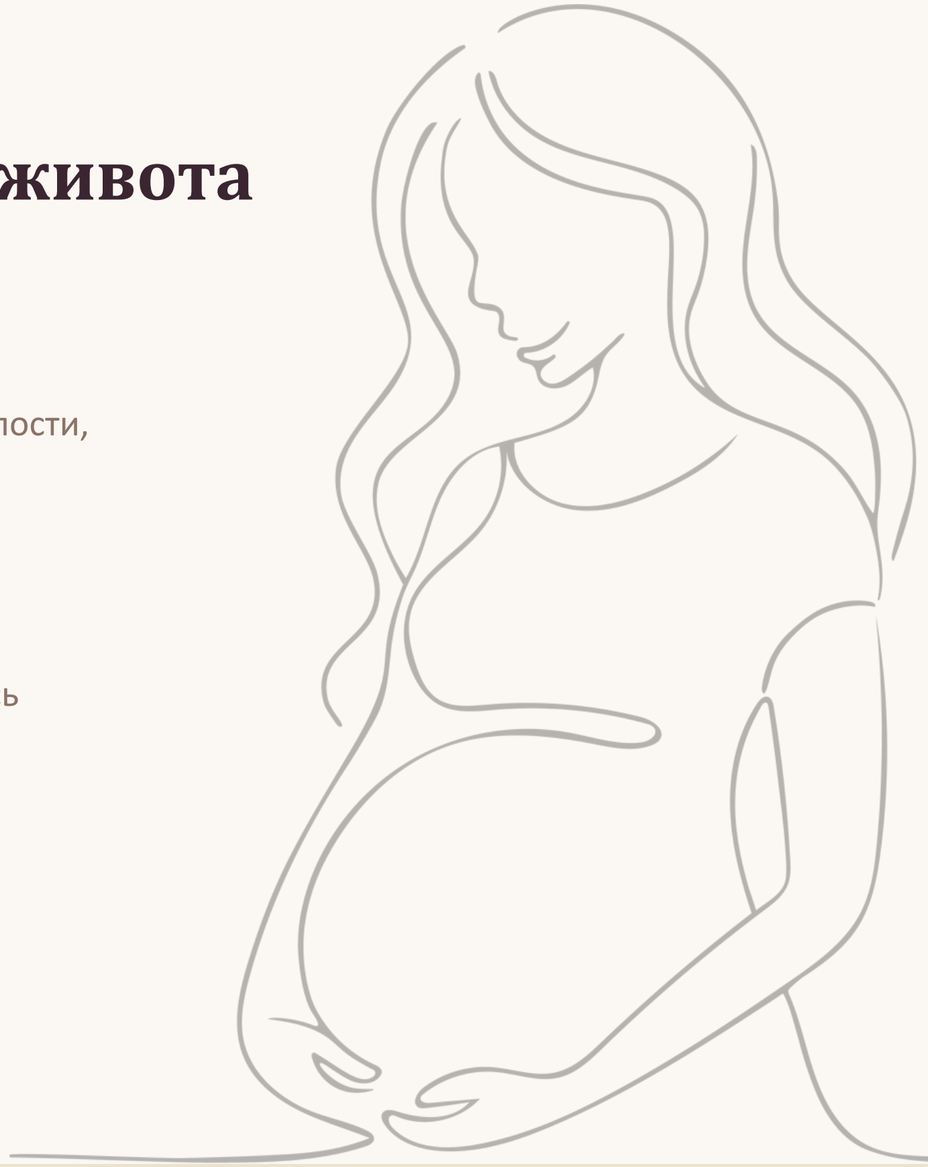
9

МЕСЯЦЕВ

системной перестройки организма: от матки и мышц до осанки и гормонального фона

ФИЗИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ · 1

Матка, внутренние органы и мышцы живота



Матка увеличивается

Она постепенно занимает всё больше пространства в брюшной полости, освобождая место для растущего ребёнка.

Меняется положение внутренних органов

По мере роста матки органы постепенно смещаются, подстраиваясь под новые условия.

Меняется работа мышц живота

Прямая мышца живота может расходиться в стороны — это называется диастазом.

Всё это — нормальная часть адаптации организма к беременности

Тазовое дно, осанка и связки

Тазовое дно испытывает дополнительную нагрузку

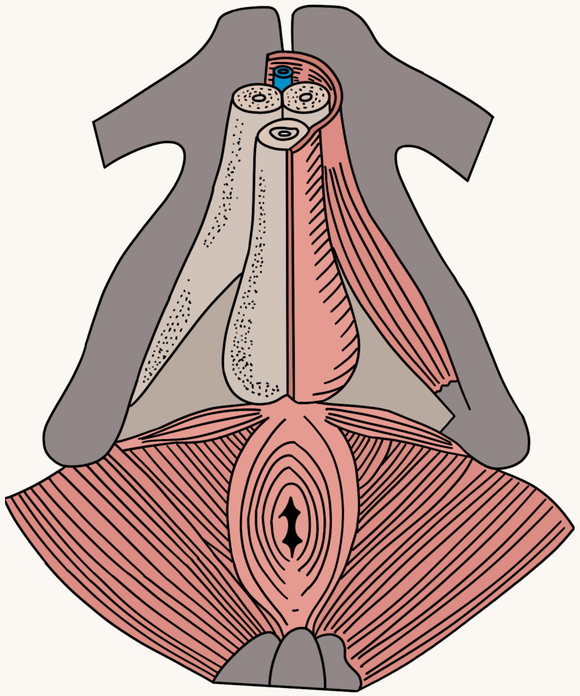
Оно поддерживает растущую матку и органы малого таза на протяжении всей беременности.

Меняется осанка и центр тяжести

Тело адаптируется к увеличившемуся животу — из-за этого может появляться напряжение в пояснице, спине и других зонах.

Связки становятся более эластичными

Под влиянием гормональных изменений связки готовят организм к предстоящим родам.



Всё это — нормальная часть адаптации организма к беременности

ВАЖНО ПОНИМАТЬ

Тело женщины не «портится» во время беременности

Оно меняется и выполняет огромную работу,
чтобы выносить и родить ребёнка

