



Weekly physical activity recommendation during pregnancy (uncomplicated pregnancy)	Рекомендация для выполнения еженедельных физических упражнений во время беременности (неосложненная беременность)
FEELING GOOD DURING PREGNANCY Listen to your body	ХОРОШЕЕ САМОЧУВСТВИЕ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ Прислушивайтесь к своему телу
Utilise everyday opportunities to be physically active	Используйте ежедневные возможности для выполнения физических упражнений
Light physical activity as often as possible	Выполняйте легкие физические упражнения как можно чаще
Every step counts. Utilise housework, grocery shopping, outdoor activities with your family and other everyday chores.	Важен каждый шаг. Используйте домашнюю работу, покупку продуктов, активный отдых с семьей и другие повседневные дела.
Breaks to sedentary behaviour whenever possible	Делайте перерывы в малоподвижном образе жизни по мере возможности
Breaks improve blood circulation, activate muscles and reduce strain on your body. Stand up while answering your phone, set automatic reminders for breaks, and disengage from screen entertainment and social media every now and then.	Перерывы улучшают кровообращение, активизируют мышцы и снимают напряжение в вашем теле. Стойте вертикально во время разговора по телефону, установите автоматические напоминания для перерывов, периодически отвлекайтесь от телевизора и социальных сетей
Restorative sleep sufficiently	Восстанавливающий сон в достаточном количестве
During sleep, your brain structures your thoughts and helps you to recover from daily stress. Learn to recognise the amount of sleep that you need and aim to sleep accordingly.	Во время сна мозг систематизирует ваши мысли и помогает вам справиться с ежедневным стрессом. Научитесь распознавать необходимое количество сна и старайтесь спать необходимое время.
Regular physical activity	Регулярное выполнение физических упражнений
<ul style="list-style-type: none"> improves physical fitness and helps to manage pregnancy-induced physical strain speeds up the recovery after delivery affects positively to your mood helps to prevent excessive gestational weight gain and decreases the risk of gestational diabetes. 	<ul style="list-style-type: none"> улучшает физическое состояние и помогает снизить физическое напряжение, вызванное беременностью ускоряет восстановление после родов положительно влияет на настроение помогает предотвратить набор лишнего веса во время беременности и уменьшает риск гестационного диабета.
Physical activity is not harmful to the baby.	Физическая активность не вредит ребенку.



How much physical activity is good for you?	Какая физическая нагрузка вам подходит?
Moderate physical activity At least 2 h 30 min per week	Умеренная физическая нагрузка Не менее 2 ч 30 мин в неделю
Spread physical activity to at least three days a week.	Выполняйте физические упражнения не менее 3 дней в неделю.
> Physical activity is moderate if you are able to talk despite shortness of breath.	> Физическая нагрузка является умеренной, если вы можете разговаривать, несмотря на одышку.
AND	И
Muscle strengthening and balance activities At least twice a week	Упражнения для укрепления мышц и баланса Не менее 2 раз в неделю
The more diversity in your physical activity, the better.	Чем больше разнообразия в ваших упражнениях, тем лучше.
> Suitable physical activity is e.g. gym training, gymnastics exercise, dancing and yardwork.	> Подходящей физической нагрузкой является, например, тренировка в зале, гимнастические упражнения, танцы и садовые работы.
If you have not been physically active before pregnancy	Если вы не занимались физическими упражнениями до беременности
<ul style="list-style-type: none"> • Start with short and light sessions; regularity and total amount of physical activity are more important than duration and intensity. • Increase the duration, intensity and number of sessions gradually. 	<ul style="list-style-type: none"> • Начните с коротких и легких тренировок; регулярность и общее количество физических упражнений важнее, чем продолжительность и интенсивность. • Постепенно повышайте продолжительность, интенсивность и количество тренировок.
If you have been physically active before pregnancy	Если вы занимались физическими упражнениями до беременности
<ul style="list-style-type: none"> • You can continue with light and moderate physical activity as before, but listen to your body and ease the training accordingly • Consult your physician about continuing with physical activity that markedly exceeds the amount and intensity of the general recommendation (goal-oriented vigorous physical activity, competitive sports). 	<ul style="list-style-type: none"> • Вы можете продолжить выполнение легких и умеренных физических упражнений как раньше, но слушайте свое тело и при необходимости уменьшайте количество тренировок. • Посоветуйтесь со своим врачом по поводу продолжения физических упражнений, которые заметно превышают количество и интенсивность из общей рекомендации (целенаправленная высокая физическая нагрузка, состязательные виды спорта).
REMEMBER	ПОМНИТЕ
<ul style="list-style-type: none"> • to drink during physical activity — it enhances sweating and body temperature regulation • to warm-up and cool-down. 	<ul style="list-style-type: none"> • необходимо пить во время физических упражнений — это улучшает потоотделение и регулирование температуры тела • делайте разминку перед тренировкой и заминку после тренировки.



AVOID	ИЗБЕГАЙТЕ
<ul style="list-style-type: none"> • a prolonged supine position if it makes you feel unwell • abdominal strengthening exercises if you suspect separation of abdominal muscles (diastasis recti). In that case, ask your maternity clinic for further instructions. • activities that include physical contacts, a risk of falling or rapid changes of directions (e.g. many ball games and contact sports, ice hockey, downhill skiing and horseback riding) • physical activity in hot and humid and at high altitudes with reduced levels of oxygen, • scuba diving. 	<ul style="list-style-type: none"> • длительного лежачего положения, если после этого вы плохо себя чувствуете • упражнений для укрепления мышц брюшного пресса, если считаете, что у вас есть разделение мышц брюшной полости (диастаз прямых мышц живота). В данном случае проконсультируйтесь дополнительно в учреждении охраны материнства. • упражнений, включающих физические контакты, риск падения или быструю смену направлений (например, многие игры с мячом, контактные виды спорта, хоккей на льду, горнолыжный спорт и конный спорт) • физической активности при высокой температуре воздуха и влажности, а также на высоте со сниженным уровнем кислорода, • подводного плавания.
<p>STOP physical activity and contact maternity care if you get any of the following symptoms:</p>	<p>ПРЕКРАТИТЕ физические нагрузки и свяжитесь с учреждением охраны материнства, если вы испытываете какие-либо из следующих симптомов:</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Severe shortness of breath that does not resolve on rest • Chest pain • Regular and painful contractions • Vaginal bleeding • Severe headache • Dizziness that does not resolve on rest • Calf swelling and pain 	<ul style="list-style-type: none"> • Сильная одышка, которая не проходит после отдыха • Боль в груди • Постоянные и болезненные схватки • Вагинальное кровотечение • Сильная головная боль • Головокружение, которое не проходит после отдыха • Отек и боль икроножных мышц
<p>Contact your maternity care about continuing with physical activity also in case you have any other problems or symptoms.</p>	<p>Обращайтесь в учреждение охраны материнства по поводу продолжения физической активности также при возникновении любых прочих проблем или симптомов.</p>
<p>Move your way. Every day.</p>	<p>Двигайтесь своим путем. Каждый день.</p>