

ОПРОСНИК «ГОТОВНОСТЬ К ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ»



Британская версия; перевод FPA

ФАМИЛИЯ, ИМЯ (+ ФИО РОДИТЕЛЯ/ОПЕКУНА, ЕСЛИ ПРИМЕНИМО):			
СЕГОДНЯШНЯЯ ДАТА (ДД/ММ/ГГГГ):	ПРЕДПОЛАГАЕМАЯ ДАТА РОДОВ (ДД/ММ/ГГГГ):	СРОК БЕРЕМЕННОСТИ, НЕДЕЛЬ:	ВОЗРАСТ:

Физическая активность во время беременности полезна для здоровья и в целом безопасна для вас и ребенка. Однако при некоторых состояниях она не рекомендуется. Этот опросник поможет решить, нужно ли вам проконсультироваться с вашим акушером-гинекологом, прежде чем начать или продолжить физическую активность.

Ответьте **ДА** или **НЕТ** на каждый вопрос настолько точно, насколько можете.
Если по мере развития беременности состояние вашего здоровья изменится, заполните опросник повторно.

1.	Есть ли у вас во время этой беременности:		
	а. Заболевания дыхательной или сердечно-сосудистой системы легкой, средней или тяжелой степени (например, хронический бронхит)?	ДА	НЕТ
	б. Плохо контролируемая эпилепсия?	ДА	НЕТ
	в. Плохо контролируемый сахарный диабет 1 типа, или уровень глюкозы в крови за пределами целевого диапазона?	ДА	НЕТ
	г. Плохо контролируемое заболевание щитовидной железы, или показатели ее функции за пределами целевого диапазона?	ДА	НЕТ
	д. Расстройство пищевого поведения или недостаточность питания?	ДА	НЕТ
	е. Двойня при сроке 28 недель и более? Тройня либо большее число плодов?	ДА	НЕТ
	ж. Сниженное количество эритроцитов (анемия), сопровождающееся сильной утомляемостью и/или головокружением?	ДА	НЕТ
	з. Повышенное артериальное давление (преэклампсия, гестационная гипертензия или плохо контролируемая хроническая гипертензия)?	ДА	НЕТ
	и. Замедленный рост плода (задержка внутриутробного развития)?	ДА	НЕТ
	к. Необъяснимое вагинальное кровотечение, разрыв плодных оболочек или схватки до 37-й недели?	ДА	НЕТ
	л. Плацента, частично или полностью перекрывающая шейку матки (предлежание плаценты)?	ДА	НЕТ
	м. Слабость шейки матки (истмико-цервикальная недостаточность)?	ДА	НЕТ
	н. Шов или лента, наложенные для укрепления шейки матки (цервикальный серкляж)?	ДА	НЕТ
2.	Были ли у вас во время предыдущих беременностей:		
	а. Повторяющиеся выкидыши (потеря ребенка на сроке до 20 недель 2 или более раза)?	ДА	НЕТ
	б. Преждевременные роды (до 37 недель)?	ДА	НЕТ
3.	Есть ли у вас какое-нибудь другое заболевание или состояние, которое может повлиять на вашу способность быть физически активной во время беременности? Укажите, какое:	ДА	НЕТ
4.	Есть ли какая-либо причина, по которой физическая активность во время беременности вызывает у вас беспокойство?		

Перейдите к разделу 2 «Опишите уровень вашей физической активности»

Опишите уровень вашей физической активности



Какими видами физической активности вы занимаетесь в течение обычной недели (например, плаванием, ходьбой, силовыми тренировками, йогой)?

Для обычной недели укажите **В СРЕДНЕМ**, как часто и как долго вы занимаетесь физической активностью низкой, умеренной или высокой интенсивности. Определения интенсивности приведены под таблицей.

В СРЕДНЕМ	ЧАСТОТА (раз в неделю)	ИНТЕНСИВНОСТЬ (см. определения ниже)	ДЛИТЕЛЬНОСТЬ (минут за занятие)
Насколько физически активны вы были в течение шести месяцев до беременности ?	☐ 0 ☐ 3-4 ☐ 1-2 ☐ 5-7	☐ низкая ☐ умеренная ☐ высокая	☐ < 20 ☐ 31-60 ☐ 20-30 ☐ > 60
Насколько физически активны вы были во время этой беременности ?	☐ 0 ☐ 3-4 ☐ 1-2 ☐ 5-7	☐ низкая ☐ умеренная ☐ высокая	☐ < 20 ☐ 31-60 ☐ 20-30 ☐ > 60
Каковы ваши цели в отношении физической активности до конца беременности ?	☐ 0 ☐ 3-4 ☐ 1-2 ☐ 5-7	☐ низкая ☐ умеренная ☐ высокая	☐ < 20 ☐ 31-60 ☐ 20-30 ☐ > 60

Физическая активность низкой интенсивности: вы двигаетесь, но не потеете, и дыхание не учащается. Например, идете прогулочным шагом или выполняете легкую работу в саду.

Физическая активность умеренной интенсивности: пульс учащается; вы начинаете потеть или чаще дышать; можете разговаривать, но не петь. Пример — быстрая ходьба.

Физическая активность высокой интенсивности: пульс значительно учащается, вам жарко, вы потеете и не можете произнести больше нескольких слов без паузы для вдоха. Примеры — езда на велотренажере в быстром темпе, бег.

Общие рекомендации по физической активности во время беременности

Беременным рекомендуется набирать **150 минут физической активности умеренной интенсивности в течение недели** и выполнять упражнения на силу мышц два раза в неделю. **Если вы планируете физическую активность высокой интенсивности или физическую активность на высоте более 2500 м, заранее проконсультируйтесь с врачом.**

Если в ходе беременности у вас возникнут вопросы или опасения по поводу физической активности, обратитесь за консультацией к врачу.

Заявление

Насколько мне известно, все сведения, указанные мной в этой анкете, верны.

Если состояние моего здоровья изменится, я заполню анкету повторно.

☐ **Я ответила НЕТ на все вопросы на странице 1.**

Физическая активность рекомендована. Ниже подпишите заявление

Я ответила ДА на один или несколько вопросов на странице 1 и проконсультируюсь с врачом до начала или продолжения физической активности

☐ **Я проконсультировалась с врачом, который разрешил мне физическую активность во время беременности.**

Ниже подпишите заявление

ФАМИЛИЯ, ИМЯ (+ ФИО РОДИТЕЛЯ/ОПЕКУНА, ЕСЛИ ПРИМЕНИМО):		ПОДПИСЬ (ИЛИ ПОДПИСЬ РОДИТЕЛЯ/ОПЕКУНА, ЕСЛИ ПРИМЕНИМО):
СЕГОДНЯШНЯЯ ДАТА (ДД/ММ/ГГГГ):	ТЕЛЕФОН (НЕОБЯЗАТЕЛЬНО):	ЭЛ. ПОЧТА (НЕОБЯЗАТЕЛЬНО):