

**SCI-CONF.COM.UA**

**MODERN RESEARCH  
IN WORLD SCIENCE**



**PROCEEDINGS OF XII INTERNATIONAL  
SCIENTIFIC AND PRACTICAL CONFERENCE  
FEBRUARY 26-28, 2023**

**LVIV  
2023**

# **MODERN RESEARCH IN WORLD SCIENCE**

Proceedings of XII International Scientific and Practical Conference

Lviv, Ukraine

26-28 February 2023

**Lviv, Ukraine**

**2023**

**UDC 001.1**

The 12<sup>th</sup> International scientific and practical conference “Modern research in world science” (February 26-28, 2023) SPC “Sci-conf.com.ua”, Lviv, Ukraine. 2023. 1161 p.

**ISBN 978-966-8219-86-3**

The recommended citation for this publication is:

*Ivanov I. Analysis of the phaunistic composition of Ukraine // Modern research in world science. Proceedings of the 12th International scientific and practical conference. SPC “Sci-conf.com.ua”. Lviv, Ukraine. 2023. Pp. 21-27. URL: <https://sci-conf.com.ua/xii-mizhnarodna-naukovo-praktichna-konferentsiya-modern-research-in-world-science-26-28-02-2023-lviv-ukrayina-arhiv/>.*

**Editor**

**Komarytskyy M.L.**

*Ph.D. in Economics, Associate Professor*

Collection of scientific articles published is the scientific and practical publication, which contains scientific articles of students, graduate students, Candidates and Doctors of Sciences, research workers and practitioners from Europe, Ukraine and from neighbouring countries and beyond. The articles contain the study, reflecting the processes and changes in the structure of modern science. The collection of scientific articles is for students, postgraduate students, doctoral candidates, teachers, researchers, practitioners and people interested in the trends of modern science development.

**e-mail:** [lviv@sci-conf.com.ua](mailto:lviv@sci-conf.com.ua)

**homepage:** <https://sci-conf.com.ua>

©2023 Scientific Publishing Center “Sci-conf.com.ua” ®

©2023 Authors of the articles

24.	<b>Бобро Л. М., Марченко А. С., Асланова Бахар Расім кизи</b> ЗВ'ЯЗОК МІЖ ДОЗОЮ МЕТФОРМІНУ ТА ДЕФІЦИТОМ ВІТАМІНУ В <sub>12</sub> У ПАЦІЄНТІВ З ЦУКРОВИМ ДІАБЕТОМ 2 ТИПУ	124
25.	<b>Візір М. О., Яхно Я. А.</b> ЕФЕКТИВНІСТЬ СЕМАГЛУТИДУ У ВЕДЕННІ ХВОРИХ З ОЖИРІННЯМ	126
26.	<b>Вороняк М. І., Кокоруз М. В., Худзій С. С., Шурко Н. О.</b> МОНІТОРИНГ І ТЕРАПІЯ ХРОНІЧНОЇ МІЄЛОЇДНОЇ ЛЕЙКЕМІЇ ЗГІДНО РЕКОМЕНДАЦІЙ EUROPEAN LEUKEMIANET 2020	128
27.	<b>Гнатюк М. С., Нестерук С. О., Монастирська Н. Я., Татарчук Л. В.</b> МОРФОМЕТРИЧНІ ЗМІНИ АРТЕРІЙ ПЕРЕДМІХУРОВОЇ ЗАЛОЗИ В УМОВАХ ХРОНІЧНОЇ АЛКОГОЛЬНОЇ ІНТОКСИКАЦІЇ	134
28.	<b>Давиденко О. М., Дорогокупець А. В.</b> КЛІНІКО-ЕПІДЕМІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПЕРЕБІГУ ВІТРЯНОЇ ВІСПИ	138
29.	<b>Докійчук Н. Ф., Урсакій Б.-О. В., Рудан І. В.</b> АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ДІАГНОСТИКИ, ЛІКУВАННЯ ТА ПРОФІЛАКТИКИ КРАСНУХИ	140
30.	<b>Курець О. О., Кулешов О. В., Осініна О. П., Фадєєва В. В.</b> СТАН ВЕГЕТАТИВНОГО ГОМЕОСТАЗУ У ДІТЕЙ З ВИЯВЛЕНИМИ АНОМАЛЬНО ПРИКРІПЛЕНИМИ ХОРДАМИ ЛІВОГО ШЛУНОЧКА	145
31.	<b>Мальцева О. Б., Стряпко Я. І., Ляховець Л. О.</b> ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ КОМПЛЕКСУ НЕТРАДИЦІЙНИХ МЕТОДИК ОЗДОРОВЛЕННЯ ДЛЯ ХВОРИХ ПУЛЬМОНОЛОГІЧНОГО ПРОФІЛЮ В АМБУЛАТОРНИХ УМОВАХ	149
32.	<b>Негода Ю. С., Ващенко Д. В., Шевцов О. О.</b> АНАТОМО-ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ М'ЯЗІВ ЖИВОТА ПРИ ВАГІТНОСТІ ТА ПІСЛЯ ПОЛОГІВ	154
33.	<b>Пацкун М. М., Бернада В. В.</b> ОСНОВНІ МЕХАНІЗМИ РОЗВИТКУ ІНСУЛІНОРЕЗИСТЕНТНОСТІ В ОРГАНІЗМІ ЛЮДИНИ	157
34.	<b>Ріга О. О., Омельченко О. В., Орлова Н. В., Шаповалова Є.</b> ОЦІНЮВАННЯ ПОЯВИ ДЕПРЕСІЇ ТА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРЯННЯ У МАТЕРІВ ДІТЕЙ З ПАРАЛІТИЧНИМИ СИНДРОМАМИ	160
35.	<b>Смагло Д. Д., Ємельянов І. С., Мандаліна К. Р., Козько В. М.</b> БІОХІМІЧНІ ПАРАМЕТРИ ТА СИМПТОМИ ГЕПАТИТУ А У ДІТЕЙ І ЧАСТОТА ЇХ ВИНИКНЕННЯ	162

# АНАТОМО-ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ М'ЯЗІВ ЖИВОТА ПРИ ВАГІТНОСТІ ТА ПІСЛЯ ПОЛОГІВ

Негода Юлія Сергіївна

Вашенко Денис Валерійович

здобувачі вищої освіти І медичного факультету  
Харківський національний медичний університет

Науковий керівник:

Шевцов Олександр Олександрович

к.мед.н., доцент

Харківський національний медичний університет

м. Харків, Україна

**Вступ.** Найбільш очевидною фізичною ознакою того, що жінка вагітна, є збільшення живота. Вагітним жінкам корисно зрозуміти, як працюють м'язи живота. Зміцнення м'язів живота під час і після вагітності допомагає цим м'язам працювати належним чином.

Що таке м'язи живота?

М'язи черевного преса розташовані в передній частині тулуба, між ребрами та тазом. М'язи живота як у вагітних, так і у невагітних людей призначені для підтримки тулуба. Це дозволяє рухатися, наприклад, ходити та нахилитися. Сила м'язів черевного преса утримує внутрішні органи на місці.

**Ціль.** Проаналізувати та дослідити анатоמו-фізіологічні особливості м'язів живота при вагітності та після пологів.

**Матеріали і методи.** Був проведений всебічний огляд сучасної наукової літератури, з метою виявлення анатоמו-фізіологічних особливостей м'язів живота при вагітності та після пологів.

**Результати та обговорення.** Існує 4 типи м'язів живота — зовнішні та внутрішні косі м'язи живота, а також поперечний і прямий м'язи живота — які попарно (по одному з обох боків тулуба) працюють разом, щоб:

- стабілізувати тулуб і утримувати органи на місці;
- забезпечити опорні рухи між грудною кліткою і тазом;

- дозволити тулубу скручуватися.

Термін «основні м'язи» зазвичай використовується для опису найглибших м'язів живота та м'язів спини, які прикріплюються до хребта або тазу. Основні м'язи відповідають за стабільність і рівновагу тіла, а також за захист хребта.

Що відбувається з м'язами живота під час вагітності та пологів?

Під час вагітності зростаюча дитина розтягує м'язи живота. Живіт матері змінює форму під час вагітності через ріст матки і рухи дитини, тому страждають і її черевні м'язи. Наприклад, м'язи черевного преса поступово розтягуються, в залежності від тижня вагітності.

Під час пологів роль зганяння плода виконує матка, а не м'язи живота. Після пологів м'язи черевного преса будуть слабкими і розтягнутими, але згодом ці м'язи повинні знову прийти в тонус.

Як зміцнити м'язи живота під час вагітності?

Під час вагітності м'язи живота надмірно розтягуються, тому важливо тренувати їх. Зміцнення черевного преса може допомогти вагітним жінкам залишатися активними. Тренування м'язів черевного преса під час вагітності також допомагає їм повернутися до початкової довжини та форми після народження дитини.

Під час вагітності не рекомендуються присідання та згинання. Це пов'язано з тим, що розтягнуті м'язи живота у вагітної жінки не працюють так, як коли вона не вагітна. Зазвичай ці вправи виконуються лежачи на спині. Таке положення може викликати запаморочення у вагітних, оскільки вага дитини лежить на великих кровоносних судинах.

Безпечний спосіб опрацювати м'язи черевного преса та підвищити силу основної частини – це втягнути м'язи, не рухаючи хребтом, ніби всмоктуючи пупок у напрямку до хребта.

Заняття фізичними вправами під час вагітності також можуть допомогти розвинути та підтримувати основні сили, наприклад заняття йогою та пілатесом для вагітних жінок. Вони, як правило, зосереджуються на вправах із легким

навантаженням і виконують рухи, які допомагають зміцнити серцевину, дихати та розслабитися, зміцнити м'язи живота, тазового дна та полегшити біль у попереку.

Які проблеми можуть бути з м'язами живота під час вагітності?

Збільшення матки викликає розтягування м'язів живота. Це може спричинити розділення двох смуг м'язів, які стикаються в середині живота. Цей стан називається «діастаз». Це відділення м'язів іноді може виглядати як опуклість посередині живота. Захворювання може викликати біль у нижній частині спини або може стати важко піднімати речі чи виконувати інші фізичні навантаження. Після пологів відрив м'язів черевного преса зазвичай усувається за допомогою фізичних вправ і фізіотерапії. Іноді потрібне хірургічне втручання.

**Висновки.** М'язи відіграють велику роль в організмі людини. Під час вагітності вони зазнають значних змін: надмірно розтягуються і слабшають, в результаті чого з'являється діастаз. Тренування м'язів черевного преса під час вагітності допомагає їм повернутися до початкової довжини та форми після народження дитини. Після пологів за допомогою фізіотерапії та фізичних вправ м'язи можна повернути до нормального стану.