

ممارسة الرياضة أثناء الحمل (Exercising in pregnancy)

يجب أن تمارس النساء الحوامل ما لا يقل عن ساعتين ونصف إلى خمس ساعات من التمارين متوسطة الشدة كل أسبوع. يمكن أن يكون ذلك على شكل تمارين هوائية (أيروبيكس) أو تمارين تمدد أو تمارين مقاومة العضلات. فقد تبين أن ممارسة التمارين الرياضية أثناء الحمل تقلل من المضاعفات الطبية للحمل، بما في ذلك ارتفاع ضغط الدم وزيادة الوزن المفرطة أثناء الحمل.

تمارين التمدد (Stretching exercises)

يمكن القيام بتمارين التمدد الطبيعية والمدروسة (مثل اليوغا) كجزء من عملية الإحماء أو ممارسة الرياضة



التمارين الهوائية (أيروبيكس) (Aerobic exercises)

تتضمن التمارين الهوائية القيام بأنشطة مستمرة تستخدم مجموعات عضلية كبيرة وترفع معدل ضربات القلب والتنفس. بعض الأمثلة على التمارين الهوائية تشمل:

المشي السريع | استخدام دراجة ثابتة | السباحة



تمارين المقاومة لتقوية العضلات (Muscle resistance exercises)

يجب ممارسة تمارين التقوية مرتين في الأسبوع، في أيام غير متتالية، بحيث يتم تمرين مجموعات العضلات الرئيسية في الجسم. يمكن استخدام الأوزان الخفيفة أو وزن الجسم أو أشرطة المقاومة المطاطية.

حاولي أن تقومي بأداء مجموعة أو مجموعتين من الحركات التي تكررهما 12 إلى 15 مرة عند القيام بكل تمرين. يجب ممارسة تمارين التقوية هذه من خلال القيام بحركات بطيئة وثابتة واتباع تقنية التنفس المناسبة (أي: الزفير عند بذل مجهود).

تجنبي رفع الأوزان الثقيلة والأنشطة التي تنطوي على إجهاد أو حبس النفس. لا ينبغي أن تمارسي التمارين وأنت مستلقية على ظهرك بعد انقضاء الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل ومن الأفضل تجنب المشي الذي ينطوي على اتخاذ خطوة كبيرة للأمام مع خفض الركبة الخلفية إلى الأرض (walking lunges) وذلك لمنع إصابة النسيج الضام في الحوض.



إذا كانت ممارسة التمارين الرياضية أمرًا جديدًا بالنسبة لك، فابدأي ببطء وقومي بزيادة نشاطك تدريجيًا. ابدأي بما لا يقل عن 5 دقائق يوميًا. أضيفي 5 دقائق كل أسبوع حتى تتمكني من ممارسة النشاط لمدة 30 دقيقة متتالية يوميًا.

علامات تحذيرية لوقف النشاط البدني (Warning signs to stop physical activity)

إذا كنت تعاني من ألم في الصدر أو ضيق مستمر في التنفس أو صداع شديد أو دوخة مستمرة أو تقلصات مؤلمة في الرحم أو نزيف مهبلي أثناء ممارسة النشاط البدني توقفي واطلبي العناية الطبية فورًا. اسألي طبيبك عما إذا كان النشاط البدني الذي تمارسينه ملائمًا لك إذا تعرّضت لمشاكل طبية جديدة أثناء حملك.