

गर्भावस्था में व्यायाम करना

गर्भवती महिलाओं को प्रति सप्ताह कम से कम 2.5-5 घंटे की मध्यम-तीव्रता की गतिविधियाँ करनी चाहिए। ये ऐरोबिक, स्ट्रेचिंग (खिंचाव) या मांसपेशी-प्रतिरोध (resistance) वाले व्यायाम के रूप में की जा सकती हैं। यह पाया गया है कि गर्भावस्था में व्यायाम करने से उच्च रक्तचाप (hypertension) और गर्भावस्था में अत्यधिक वजन बढ़ना जैसी समस्याएँ तथा, गर्भावस्था में होने वाली चिकित्सीय जटिलताएँ कम हो जाती हैं।

ऐरोबिक व्यायाम



ऐरोबिक व्यायाम में निरंतर की जाने वाली गतिविधियाँ शामिल होती हैं जिनमें बड़ी मांसपेशियों वाले समूहों का प्रयोग होता है और ये हृदय-गति और श्वास लेने की गति को बढ़ाती हैं। ऐरोबिक व्यायाम के कुछ उदाहरणों में शामिल हैं: तेज़ चलना। स्थिर साइकिल को चलाना। तैराकी

स्ट्रेचिंग व्यायाम



धीमी गति से और नियंत्रित खिंचाव (जैसे: योग) को वार्म-अप (warm up) के हिस्से के रूप में किया जा सकता है या व्यायाम की दिनचर्या में शामिल किया जा सकता है



मांसपेशी प्रतिरोध (resistance) व्यायाम

शरीर के प्रमुख मांसपेशी समूहों का उपयोग करते हुए, प्रति सप्ताह दो बार मांसपेशियों को सशक्त बनाने वाले व्यायाम करने चाहिए लेकिन लगातार दो दिन नहीं। प्रतिरोध की क्रियाएँ हल्के वजन, शरीर के वजन या इलास्टिक वाले प्रतिरोध-बैंड का प्रयोग करके की जा सकती हैं।

प्रत्येक व्यायाम के 12 से 15 बार दोहराए जाने वाले 1 से 2 सेट करने का लक्ष्य रखें। इन मांसपेशियों को ताकत प्रदान करने वाले व्यायामों को धीमी और स्थिर गति से और उचित श्वास तकनीक के साथ किया जाना चाहिए (जैसे कि खिंचाव/तनाव की स्थिति में साँस छोड़ना)।

भारी वजन उठाने और उन गतिविधियों को करने से बचें जिनमें ज्यादा ताकत लगे या साँस रोकना पड़े। पहली तिमाही के बाद पीठ के बल लेटकर व्यायाम नहीं करना चाहिए और श्रोणि संयोजी ऊतक (pelvic connective tissue) को चोट से बचाने के लिए 'वॉकिंग लंजेज़' (walking lunges) न करना ही सबसे अच्छा विचार है।

यदि आपने पहले कभी व्यायाम नहीं किया है, तो धीरे-धीरे शुरू करें और धीरे-धीरे अपनी गतिविधि बढ़ाएँ। दिन में 5 मिनट की छोटी सी अवधि से शुरू करें। प्रत्येक सप्ताह 5 मिनट तब तक बढ़ाती रहें जब तक कि आप दिन में 30 मिनट तक व्यायाम कर सकने में समर्थ हो जाएँ।

शारीरिक गतिविधि को रोकने के लिए चेतावनी संकेत

यदि आपकी छाती में दर्द, साँस लेने में लगातार तकलीफ़, अत्यधिक सिरदर्द, लगातार चक्कर आना, दर्दनाक गर्भाशय संकुचन होने लगे या शारीरिक गतिविधि के दौरान आपकी योनि से रक्तस्राव होता है, तो सुनिश्चित रूप से गतिविधि रोक दें और तत्काल चिकित्सा प्राप्त करें। यदि आपकी गर्भावस्था में नए चिकित्सीय मुद्दे उठ खड़े होते हैं तो अपने चिकित्सक से अपनी शारीरिक गतिविधि की उपयुक्तता के बारे में बात करें।