



ممارسة الرياضة أثناء الحمل

Listen

Pregnancy Exercises - Staying Active and Healthy

كل ما يجب معرفته عن فترة الحمل

مقالة

يونيو 13 , 2022

من المقبول الاستمرار في النشاط البدني المنتظم أو ممارسة الرياضة إذا كنت بصحة جيدة وكان حملك طبيعياً.

ممارسة الرياضة أثناء الحمل

هل من الآمن ممارسة الرياضة أثناء الحمل؟

إذا كنت بصحة جيدة وكان حملك طبيعيًا ،

من المقبول الاستمرار في النشاط البدني المنتظم أو البدء فيه إذا كنت بصحة جيدة وكان حملك طبيعيًا.

لا تزيد التمارين البدنية من فرص حدوث إجهاض أو إنتاج طفل بوزن منخفض عند الولادة أو إنتاج طفل صغير.



و خلال متنتجة حامل الوالدة من الجسم التحدث مع طبيبك أو أي عضو آخر في فريق الرعاية الصحية الخاص بك عن ممارسة التمرين البدني. إذا اعتقدت طبيبك أو ممرضة التمريض أن ممارسة الرياضة يمكن أن تكون مفيدة، فالتأكد من أنك تتحدث مع طبيبك أو ممرضة التمريض قبل البدء في أي نشاط بدني.

ما هي فوائد ممارسة الرياضة أثناء الحمل؟

• للتمرين المنتظم أثناء الحمل عددًا من المزايا لك ولجنينك.

- تخفيف آلام الظهر
- وراثة الحمل
- تقليل من فرص الإصابة بسكري الحمل وتسميم الحمل
- والولادة الفعوية.
- جعل زيادة الوزن الصحي أثناء الحمل
- تعزيز قلبك وأوعيتك الدموية مع تحسين ليونتك العامة
- بعد ولادة طفلك ، سوف يساعدك ذلك على إنقاص وزن الطفل.

كم يجب أن أمارس الرياضة أثناء الحمل؟

• حوالي ممارسة الأيروبيك متوسطة الشدة لمدة 150 دقيقة على الأقل كل أسبوع للحوامل.



• تحسين الليونة مع أحد التمرين التي تقوم فيها بتمرين عضلات كبيرة في حركات بطيئة لإفرايم (مثل تلك الموجودة في ساليك ورامك).

• حيث تتحركين بما يكفي لرفع معدل ضربات قلبك وتتحرقين ببطء معتدل. لا يزال بإمكانك التحدث بشكل طبيعي، لكن لن تتعاني من العناء.

• المشي السريع والسباحة العميقة والتدريبات، وإزالة الأعشاب الضارة، أو التفرج هي أمثلة على أنشطة الأيروبيك متوسطة الشدة.

• يمكنك تسميم 90 دقيقة، إلى 30 دقيقة من التمارين على 3 أيام من الأسبوع أو في جلسات أكثر متناها 1 دقائق طوال اليوم.



• ابدئي بمرس شديد و تدريجيا في زيادة نشاطك البدني إذا كنت جديدة في ممارسة الرياضة البدني ببطء متغيرة. أقل من 10 دقائق كل يوم ثم زودي من نشاطك ببطء 10 دقائق أسبوعيا حتى تتخطين من المخطط على نشاطك لمدة 30 دقيقة يوميا.

• إذا كنت تمارس الرياضة قبل الحمل ، يمكنك الاستمرار في القيام بذلك طوال من طبعك الولادة ومع ذلك، إذا كنت تتخطين من وركب - فقد تتخطين إلى زيادة عدد السرعات الحرارية التي تستهلكتها.



• إذا كنت قد بدأت برياضة الأيروبيك (مثل الجري أو السباحة أو ركوب الدراجات أو ركوب الدراجات) أو سوس الأيسكس، فالتدريبات يمكن أن تكون مفيدة جدا. إذا كنت تبدأ من 15 دقيقة من التدريبات 3 مرات في الأسبوع حتى تتخطي تدريجيا إلى مدة 30 دقيقة من التدريبات اليومية.

نصائح للتمرين أثناء الحمل،

• احرصى دائما على الإحماء والتهدئة قبل التمرين وبعد.



• حاولي أن تطأي نشاطك يوميا - زيدي المشي لمدة 30 دقيقة يوميا إذا استطعت، ولكن إذا لم يكن ذلك ممكنا ، فإن أي كمية للحمل هي شيء.

• تحبتي التمارين الشديدة في الطقس الحار.



• اشربي الكثير من الماء والسوائل الأخرى.

• إذا شعيت أي صعوبات تمارين الرياضة ، تأخذي من أن مدرك مؤهل ويعرف أنك حامل ، وكذلك معرفة أنت في الأسبوع الكرم من الحمل.

• جربي السباحة في الماء مع وركب الزائد.

• ركوب الخيل والفرج على المنحدرات وهوكي والجدع والصيدار وركوب الدراجات كلها تمارين يجب القيام بها بحذر بحمل السقوط خطر الإضرار بطفلك.

تمارين يجب تجنبها أثناء الحمل

• وتخطي أي وزن يمكنك تحمله على الأوعية الدموية أو أي نوع آخر من الرياضة التي تتطلب التحمل البدني، مثل الهلوكية أو العدو أو السكواش حيث قد تتعرضين للضرب.

• لا تمارس في الرياضات التي تتطلب التحمل البدني، مثل الهلوكية أو العدو أو السكواش حيث قد تتعرضين للضرب.

• لا تمارس في الرياضات التي تتطلب التحمل البدني، مثل الهلوكية أو العدو أو السكواش حيث قد تتعرضين للضرب.

• لا تمارس في الرياضات التي تتطلب التحمل البدني، مثل الهلوكية أو العدو أو السكواش حيث قد تتعرضين للضرب.

• لا تمارس في الرياضات التي تتطلب التحمل البدني، مثل الهلوكية أو العدو أو السكواش حيث قد تتعرضين للضرب.

• لا تمارس في الرياضات التي تتطلب التحمل البدني، مثل الهلوكية أو العدو أو السكواش حيث قد تتعرضين للضرب.

• لا تمارس في الرياضات التي تتطلب التحمل البدني، مثل الهلوكية أو العدو أو السكواش حيث قد تتعرضين للضرب.

• لا تمارس في الرياضات التي تتطلب التحمل البدني، مثل الهلوكية أو العدو أو السكواش حيث قد تتعرضين للضرب.

• لا تمارس في الرياضات التي تتطلب التحمل البدني، مثل الهلوكية أو العدو أو السكواش حيث قد تتعرضين للضرب.

• لا تمارس في الرياضات التي تتطلب التحمل البدني، مثل الهلوكية أو العدو أو السكواش حيث قد تتعرضين للضرب.

• لا تمارس في الرياضات التي تتطلب التحمل البدني، مثل الهلوكية أو العدو أو السكواش حيث قد تتعرضين للضرب.

• لا تمارس في الرياضات التي تتطلب التحمل البدني، مثل الهلوكية أو العدو أو السكواش حيث قد تتعرضين للضرب.

• لا تمارس في الرياضات التي تتطلب التحمل البدني، مثل الهلوكية أو العدو أو السكواش حيث قد تتعرضين للضرب.

• لا تمارس في الرياضات التي تتطلب التحمل البدني، مثل الهلوكية أو العدو أو السكواش حيث قد تتعرضين للضرب.

• لا تمارس في الرياضات التي تتطلب التحمل البدني، مثل الهلوكية أو العدو أو السكواش حيث قد تتعرضين للضرب.

• لا تمارس في الرياضات التي تتطلب التحمل البدني، مثل الهلوكية أو العدو أو السكواش حيث قد تتعرضين للضرب.

• لا تمارس في الرياضات التي تتطلب التحمل البدني، مثل الهلوكية أو العدو أو السكواش حيث قد تتعرضين للضرب.

المراجع

1. American College of Obstetricians and Gynecologists. Exercise During Pregnancy. Last accessed July 2014. Available at: <http://www.acog.org/clinical/clinical-guidance/patient-education/2014/07/exercise-during-pregnancy>

2. American College of Obstetricians and Gynecologists. Exercise During Pregnancy. Last accessed July 2014. Available at: <http://www.acog.org/clinical/clinical-guidance/patient-education/2014/07/exercise-during-pregnancy>

3. American College of Obstetricians and Gynecologists. Exercise During Pregnancy. Last accessed July 2014. Available at: <http://www.acog.org/clinical/clinical-guidance/patient-education/2014/07/exercise-during-pregnancy>

4. American College of Obstetricians and Gynecologists. Exercise During Pregnancy. Last accessed July 2014. Available at: <http://www.acog.org/clinical/clinical-guidance/patient-education/2014/07/exercise-during-pregnancy>

5. American College of Obstetricians and Gynecologists. Exercise During Pregnancy. Last accessed July 2014. Available at: <http://www.acog.org/clinical/clinical-guidance/patient-education/2014/07/exercise-during-pregnancy>

6. American College of Obstetricians and Gynecologists. Exercise During Pregnancy. Last accessed July 2014. Available at: <http://www.acog.org/clinical/clinical-guidance/patient-education/2014/07/exercise-during-pregnancy>

ممارسة الرياضة أثناء الحمل

هل من الآمن ممارسة الرياضة أثناء الحمل؟¹

إذا كنت بصحة جيدة وكان حملك طبيعياً:

- من المقبول الاستمرار في النشاط البدني المنتظم أو ممارسة الرياضة إذا كنت بصحة جيدة وكان حملك طبيعياً.
- لا تزيد التمارين البدنية من فرص حدوث إجهاض أو إنجاب طفل بوزن منخفض عند الولادة أو إنجاب طفل مبكراً.
- خلال متابعة ما قبل الولادة ، من المهم التحدث مع طبيبتك أو أي عضو آخر في فريق الرعاية الصحية الخاص بك عن ممارسة التمرين البدني. إذا أعطاك طبيبك الضوء الأخضر لممارسة الرياضة ، يمكنك السؤال عن الأنشطة التي يمكنك القيام بها بأمان.

ما هي فوائد ممارسة الرياضة أثناء الحمل؟

لممارسة الرياضة أثناء الحمل عدداً من المزايا لك ولجنينك:

- تخفيف آلام الظهر.
- زوال الإمساك.
- يقلل من فرص الإصابة بسكري الحمل وتسمم الحمل والولادة القيصرية.
- يعزز زيادة الوزن الصحي أثناء الحمل.
- يقوي قلبك وأوعيتك الدموية مع تحسين لياقتك العامة.
- بعد ولادة طفلك ، سوف يساعدك ذلك على إنقاص وزن الطفل.

كم يجب أن أمارس الرياضة أثناء الحمل؟

- حاولي ممارسة الرياضة أثناء الحمل أو الأيروبيك متوسطة الشدة لمدة ١٥٠ دقيقة على الأقل كل أسبوع للحوامل.
- تمرين الأيروبيك هو أحد التمارين التي تقوم فيها بتمرين عضلات كبيرة في جسمك بطريقة إيقاعية (مثل تلك الموجودة في ساقيك وذراعيك).
- حيث تتحركين بما يكفي لرفع معدل ضربات قلبك وتتعرقين بجهد معتدل. لا يزال بإمكانك التحدث بشكل طبيعي ، لكن لن تتمكني من الغناء.
- المشي السريع والبستنة العامة (التجريف ، وإزالة الأعشاب الضارة ، أو الحفر). هي أمثلة على أنشطة الأيروبيك متوسطة الشدة.
- يمكنك تقسيم ١٥٠ دقيقة، إلى ٣٠ دقيقة من التمارين على ٥ أيام من الأسبوع أو إلى تمارين أصغر مدتها ١٠ دقائق طوال اليوم.
- ابدئي بحرص شديد وتدرجياً في زيادة نشاطك البدني إذا كنت جديدة في ممارسة الرياضة. ابدئي بخطوات صغيرة ، أقل من ٥ دقائق كل يوم. ثم زودي من نشاطك بمقدار ٥ دقائق أسبوعياً حتى تتمكنين من الحفاظ على نشاطك لمدة ٣٠ دقيقة يومياً.

- إذا كنت تمارسين الرياضة قبل الحمل ، يمكنك الاستمرار في القيام بذلك بإذن من طبيب الولادة. ومع ذلك ، إذا كنت تخسرين وزنك ، فقد تحتاجين إلى زيادة عدد السعرات الحرارية التي تستهلكينها.
- إذا كنت قد بدأت برنامجاً للأيروبيك (مثل الجري أو السباحة أو ركوب الدراجات أو دروس الأيروبيكس) ، فأخبري المدرب بأنك حامل وابدئي بما لا يزيد عن ١٥ دقيقة من التدريب 3 مرات في الأسبوع. حتى تصلي تدريجياً الي مدة ٣٠ دقيقة من التدريب اليومي.²

نصائح للتمرين أثناء الحمل:²

- احرصى دائماً على الإحماء والتهدئة قبل التمرين وبعده.
- حاولي أن تظلي نشطية يومياً - يُعد المشي لمدة 30 دقيقة يومياً أمراً مثالياً ، ولكن إذا لم يكن ذلك ممكناً ، فإن أي كمية أفضل من لا شيء.
- تجنب ممارسة الرياضة أثناء الحمل في الطقس الحار.
- اشربي الكثير من الماء والسوائل الأخرى.
- إذا ذهبت إلى صفوف تمارين الرياضية ، تأكدي من أن مدربك مؤهل ويعرف أنك حامل ، وكذلك معرفة أنت في الأسبوع الكم من الحمل .
- جربي السباحة لأن الماء يدعم وزنك الزائد.
- ركوب الخيل والتزلج على المنحدرات وهوكي الجليد والجمباز وركوب الدراجات كلها تمارين يجب القيام بها بحذر. يحمل السقوط خطر الإضرار بطفلك.

تمارين يجب تجنبها أثناء الحمل²

- نظراً لأن وزن بطنك يضغط على الأوعية الدموية الرئيسية لإرجاع الدم إلى قلبك ، يجب تجنب الاستلقاء على ظهرك لفترات طويلة من الوقت ، خاصة بعد الأسبوع الـ ١٦.
- لا تشاركين في الرياضات التي تتطلب الاحتكاك الجسدي ، مثل الملاكمة أو الجودو أو الاسكواش حيث قد تتعرضين للضرب.
- لا تذهبين للغوص لأن طفلك معرض لخطر الإصابة بداء الغواص (مرض انخفاض الضغط) وانسداد هوائي (انسداد وعاء دموي بسبب فقاعات هوائية في مجرى الدم).
- لا تمارسين الرياضة على ارتفاعات تزيد عن ٢٥٠٠ متر فوق مستوى سطح البحر لأنك أنت وطفلك في خطر الإصابة بداء المرتفعات.

المراجع:

1. American College of Obstetricians and Gynecologists. Exercise During Pregnancy. Last reviewed: July 2019. Available at: <https://www.acog.org/womens-health/faqs/exercise-during-pregnancy>. Last accessed at: 29/01/2022

2. Exercise in pregnancy. Page last reviewed: 20 January 2020. Available at: <https://www.nhs.uk/pregnancy/keeping-well/exercise/#:~:text=Keep%20up%20your%20normal%20daily,in%20later%20pregnancy%20and%20labour>. Last accessed at: 29/01/2022

