كل ما يجب معرفته عن فترة الحمل
مقالة

ممارسة الرياضة أثناء الحمل

JUN 13, 2022

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

ممارسة الرياضة أثناء الحمل

هل من الأمن ممارسة الرياضة أثناء الحمل؟[1]

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 إنجاب طفل بوزن منخفض عند الولادة أو إنجاب طفل مبكرًا.
- خلال متابعة ماقبل 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؟

- **للتمرين المنتظم أثناء الحمل عدة 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 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 تمرينات أصغر مدتها ١٠ دقائق طوال اليوم.
- ابدئي بحرص شديد و تدريجيا في زيادة نشاطك البدني **إذا كنت جديدة في ممارسة الرياضة** ابدأي بحفوات صغيرة ، أقل من **٥ دقائق كل يوم**ثم زودي من نشاطك بمقدار ٥ دقائق أسبوعيًا حتى تتمكنين من الحفاظ على نشاطك لمدة ٣٠ دقيقة يوميًا.



- إذا كنت تمارسين الرياضة قبل الحمل ، **يمكنك الاستمرار في القيام بذلك بإذن من طبيب الولادة** ومع ذلك ، إذا كنت تخسرين من وزنك ، فقد تحتاجين إلى زيادة **عدد السعرات الحرارية التي تستهلكينها.**
- إذا كنت قد بدأت برنامجًا للأيروبيك (مثل الجري أو السباحة أو ركوب الدراجات أو دروس الأيروبكس) ، **فأخبري المدرب بأنك حامل وأبدي بما لا يزيد عن ١٥ دقيقة من التدريب ٣ مرات في الأسبوع** حتى تصلي تدريجيًا إلى مدة ٣٠ دقيقة من التدريب اليومي .[2]



نصائح للتمرين أثناء الحمل،[2]

- احرصي دائمًا على **الإحماء والتهدئة** قبل التمرين وبعده.



- حاولي أن تظلي نشطة يوميًا – يعد **المشي لمدة ٣٠ دقيقة يوميًا** أمرًا مثاليًا . ولكن إذا لم يكن ذلك ممكنًا ، فإن أي كمية أفضل من لا شيء.
- تجنبي **التمارين الشديدة** 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 الحمل ،

- تطرأ أن وزن بطنك يضغط على الأوعية الدموية الرئيسية لإرجاع الدم إلى قلبك ، **يجب تجنب الاستلقاء على ظهرك** لفترات طويلة من الوقت ، خاصة بعد الأسبوع ال١٦ .
- **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 انحناض الضغط) **وانسداد هوائي** (انسداد وعاء دموي بسبب فقاعات هوائية في مجرى الدم)
- **لا تمارسين الرياضة على ارتفاعات تزيد عن ٢٤٠٠ 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 on: 29/1/2022
2. NHS. Exercise in pregnancy. Page last reviewed: 20 January 2020. Available at: https://www.nhs.uk/pregnancy/keeping-well/exercise/#:~:text=Keep%20your%20core,to%20time%20pregnancy%20and%20labour. Last accessed on: 29/1/2022

ممارسةالرياضة أثناء الحمل

هل من الآمن ممارسة الرياضة أثناء الحمل؟[1]

إذا كنت بصحة جيدة وكان حملك طبيعيًا:

- من المقبول الاستمرار في النشاط البدني المنتظم أو ممارسة الرياضة إذا كنت بصحة جيدة وكان حملك طبيعيًا.
- لا تزيد التمارين البدنية من فرص حدوث إجهاض أو إنجاب طفل بوزن منخفض عند الولادة أو إنجاب طفل مبكرًا.
- خلال متابعةماقبل 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** عددًا 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 ١٥٠دقيقة 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 ١٥٠دقيقة, إلى ٣٠دقيقة من التمارين على ٥أيام من الأسبوع أو إلى تمرينات أصغر مدتها ١٠دقائق طوال اليوم.
- ابدئيبحرص شديدو تدريجيا في زيادة نشاطك البدني إذا كنت جديدة في ممارسة الرياضة. ابدأئي بخطوات صغيرة ، أقل من ٥دقائق كل يوم.ثم زودي من نشاطك بمقدار ٥دقائق أسبوعيًا حتى تتمكنين من الحفاظ على نشاطك لمدة ٣٠دقيقة يوميًا.
- إذا كنت تمارسين الرياضة قبل الحمل ، يمكنك الاستمرار في القيام بذلك بإذن من طبيب الولادة. ومع ذلك ، إذا كنت تخسرينمن وزنك ، فقد تحتاجين إلى زيادة عدد السعرات الحرارية التي تستهلكينها.

- إذا كنت قد بدأت برنامجًا للأيروبيك (مثل الجري أو السباحة أو ركوب الدراجات أو دروس الأيروبكس) ، فأخبري المدرب بأنك حامل وابدئي بما لا يزيد عن ١٥دقيقة من التدريب3 مرات في الأسبوع.حتي تصلي تدريجيًا الي مدة ٣٠دقيقة من التدريب اليومي.[2]

نصائح للتمرين أثناء الحمل:[2]

- احرصي دائمًا على الإحماء والتهدئة قبل التمرين وبعده.
- حاولي أن تظلي نشطًا يوميًا – يُعد المشي لمدة 30 دقيقة يوميًا أمرًا مثاليًا ، ولكن إذا لم يكن ذلك ممكنًا ، فإن أي كمية أفضل من لا شيء.
- تجنبيممارسة **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 معرفتة أنت في اللأسبوع 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 الحمل [2]

- نظرًا لأن وزن بطنك يضغط على الأوعية الدموية الرئيسية لإرجاع الدم إلى قلبك ، يجب تجنب الاستلقاء على ظهرك لفترات طويلة من الوقت ، خاصة بعد الأسبوع ال١٦.
- 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