

كل ما يجب معرفته عن فترة الحمل

مقالات

ممارسة الرياضة أثناء الحمل

يونيو 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 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 المبدئية من فرص حدوث إجهاف أو إنجاب طفل بوزن منخفض عند الولادة أو إنجاب طفل مبكر.

• حلال متابعة حلقات الورشة، من بينهم المحدث مع طبيعتك أو أي عضو آخر في فريق الرعاية الصحية الخاص بك عن ممارسة التمارين الدينية، إذا أعادك طبيعتك الضوء الأخضر لممارسة الرياضة، يمكنك السؤال عن الأنشطة التي يمكنك القيام بها أيام

- للتقويم المنظم، أثناء العمل معاً من المزايا لك ولجنديك،
 - مذكرة، أو المظهر
 - زيارات
 - إقبال المنسق
 - بدلات من إيمانه بمسكري العمل وتنسم العمل
 - وال vadة القادة العسكرية
 - دعوة زيارة المعاون العسكري للمنطقة
 - بتفويت فرصة وأوعزتك المعاون العسكري بتحسini لباقي ذلك العافية
 - بعد ذلك، وفلاك، فرسان سعادتك على إيمانك وبن الفطرة

كم يجب أن أمارس الرياضة أثناء الحمل؟

- حاولى ممارسة البروبتك على مساحة النشدة لمدة 10 دقائق على الأقل كل أسبوع للهواتف.

- تمرن الأنفونيك هو أحد التمارين التي تقوم فيها بتمرين عضلات كبيرة في جسمك بطريقة إيقاعية (مثل تلك الموجودة في ساقيك وزراعيك).

- حيث تتحركين بما يكفي لرفع معدل ضربات قلبك وتتعززقين بجهد معتدل. لا يزال معاييرك التحدث بشكل طبيعي، لكن لن

- المنشى السريع والبستنة العامة (التجريف). وإزالة الأعنتاب الضارة، أو الحفر، هي أمثلة على النشطة الأبروبوك متوسطة الشدة.

الأسبوع أو إلى تمارينات أصغر مدتتها 1- دقائق طوال اليوم.

- إذا كنت تمارسين الرياضة قبل العمل، يمكنك الاستراحة قبل القيام بذلك طفيفاً الراحة وبعد ذلك إذا كنت تحسين من وزنك . فقد تحدثين إلى زميلك في العمل عن السعرات الحرارية التي تستهلكين بها.

إذا كنت قد بدأت بدراسة لغة إنجليزية (مثل الجر أو السلاسل) أو
ركوب المركبات أو دوافع البروفيسنر، فاقرأ المزيد بالذكاء
حاصل وإندي بما لا يزيد عن 16 دقيقة عن **التدريب 3** مرات
في الأسبوع حتى تصلو تدريجياً إلى الـ 6-7 دقائق من
التدريب الوظيفي.

نصائح للتمرين أثناء الحمل:

- ادرصي دانها على الادماء والتعهدة قبل التمرين وبعده.
- حاول أن تخطي بالخطيبة يومينا - بعد المشي لمدة ١٠ دقائق يومينا أمراً ثالثاً، ولكن إذا لم يكن ذلك ممكناً،

- تجنب الممارسات الشديدة في التقطيس الحار
- أشرب الكثير من الماء والسوائل الأخرى.

• جريبي السباحة لأن الماء يدعم وزنك الزائد.

- ركوب الجيل والتزلج على المندحرات وهوكي الجليد والجمباز وركوب الدراجات.
- تمرين يجب القيام بهما بحذر، تحمل السقوط خطراً إصرازياً بطفلك.

- نظرًا لأن وزن بطنه يضغط على الأوعية الدموية الرئيسية لإرجاع الدم إلى قلبك، يجب تجنب الاستلقاء على ظهرك لفترات طويلة من الوقت.

- لا تشاركين في الرياضات التي تتطلب الحذوك الحسدي . مثل الملاكمه .
الجودو أو الاسکواش حيث قد تعرضا للضرر .

- لا تذهبين للخوض لأن ظفلك معرض لخطر الإصابة بداء العواص (مرض انخفاض الضغط) وانسداد هوائي (انسداد وعاء دامغ يسبب نفاثات حادة).

- لا تمارسين الرياضة على ارتفاعات تزيد عن ٥٠٠ متر فوق مستوى سطح البحر

المراجع

ممارسة الرياضة 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 متابعة ما قبل الولادة ، من المهم التحدث مع طبيبك أو أي عضو آخر في فريق الرعاية الصحية الخاص بك عن ممارسة التمارين 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 عدًّا 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.
- يقوى قلبك وأوعيتك الدموية مع تحسين لياقتك العامة.
- بعد ولادة طفلك ، سوف يساعدك ذلك على إنقاوص 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 تتمكنين من الغناء.
- المشي السريع والبسنة 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.
- ابدي بحرص شديدو تدريجيا في زيادة نشاطك البدني إذا كنت جديدة في ممارسة الرياضة. ابدأ في خطوات 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 من 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 الأيروبكس ، فأخبري المدرب بأنك حامل وابدئي بما لا يزيد عن ١٥ دقيقة من التدريب ٣ مرات في الأسبوع. حتى تصلي تدريجياً 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 يومياً – يُعد المشي لمدة 30 دقيقة يومياً أمراً مثالياً ، ولكن إذا لم يكن ذلك ممكناً ، فإن أي كمية أفضل من لا شيء.
- تجنبي 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.
- جربِي 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 الإصابة 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 للضرر.
- 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:

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

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

