

كل ما يجب معرفته عن فترة الحمل
مقالة

ممارسة الرياضة أثناء الحمل

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 مسكر.



و خلال فترة الحمل ، يمكن للوالدة من الجسم التحرك مع طبيعتها أو أي نمو آخر في جميع أنحاء الجسم ، مما يسهل على الحامل القيام بالنشاط البدني. إذا اعتادت الحامل على ممارسة التمارين البدنية ، فإنها يمكنها القيام بالنشاط البدني المعتاد. يمكنها القيام بالنشاط البدني المعتاد الذي يمكنها القيام به بأمان.

ما هي فوائد ممارسة الرياضة أثناء الحمل؟

• للتمارين المنتظمة أثناء الحمل عددًا من المزايا لك ولجنينك.

- تخفيف آلام الظهر
- تقليل خطر الإصابة بسكري الحمل وتسمم الحمل
- تقليل خطر الإصابة بالسكري أثناء الحمل
- تعزيز قلبك وأوعيتك الدموية ، مما يحسن ليونتك العامة
- تعزيز صحة طفلك ، سواءً بماضيك ذلك على إرضاء وزن الطفل.

كم يجب أن تمارس الرياضة أثناء الحمل؟

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



• تحسين اللياقة البدنية مع أحد التمارين التي تقوم فيها بتمارين معتدلة الشدة في حصة ، بطريقة إضافية إضافية (مثل تلك الموجودة في سؤالك وزمانك).

• حيث تتحركين بما يكفي لرفع معدل ضربات قلبك وتتحرقين بجد معتدل. لا يزال بإمكانك التحرك بشكل طبيعي ، لكن لن تتخطي من المعتاد.

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

• يمكنك تسميم 90 دقيقة إلى 300 دقيقة من التمارين على 3 أيام من الأسبوع أو في جلسات أصغر مدتها 10 دقائق طوال اليوم.



• إن كنت تمارسين شديداً وتريدن في زيادة نشاطك البدني إذا كنت جديدة في ممارسة الرياضة البدنية ، فحاولي تحريك نفسك أولاً من خلال كل يوم ثم زودي من نشاطك ببطء. لا تقارني أسبوعياً حتى تتخطين من المعتاد على نشاطك لمدة 30 دقيقة يومياً.

• إذا كنت تمارسين الرياضة قبل الحمل ، يمكنك الاستمرار في القيام بذلك طوال فترة الحمل. إذا كنت تمارسين من وقتك ، فقد تتخطين إلى زيادة عدد الساعات التدريبات التي تستهلكينها.



• إذا كنت قد بدأت برياضة الأيروبيك (مثل الجري أو السباحة أو ركوب الدراجات أو ركوب الدراجات أو ركوب الدراجات) ، فحاولي الحد من ركوب الدراجات أو ركوب الدراجات بما لا يزيد عن 10 دقائق من التمارين 3 مرات في الأسبوع حتى تتخطي من المعتاد إلى مدة 30 دقيقة من التدريب اليومي.

نصائح للتمارين أثناء الحمل:

• احرصى دائماً على الإحماء والتهدئة قبل التمرين وبعد.



• حاولي أن تطأى بنشاطية يومياً - زيدي المشي لمدة 30 دقيقة يومياً إذا كنتي ، ولكن إذا لم يكن ذلك ممكناً ، فإن أي كمية للأعمال هي شيء.

• تحسني التمارين الشديدة في الطقس الحار.



• اشربي الكثير من الماء والسوائل الأخرى.

• إذا ذهبت إلى صفوف تمارين الرياضة ، تأكد من أن مدرّسك مؤهل ويعرف أنك حامل ، وكذلك معرفة أنت في الأسبوع الكرم من الحمل.

• جربي السباحة في الماء بعمق وركب الزنك.

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

تمارين يجب تجنبها أثناء الحمل:

• تجنب أي وزن يمكنك رفعه على الأوعية الدموية أثناء الحمل ، خاصة بعد الأسبوع 16.

• لا تمارسين في الرياضات التي تتطلب الاحتكاك الشديد ، مثل الهوكي أو الهوكي أو السكواش حيث قد تتعرضين للضرب.

• لا تحسني للعرض في ضغط معرض للخطر للإصابة بداء الغرامين مرضي الخشاء الضخمة والسعال. هوولي السداد وعاء ، قوي بنسب 100 ساعات حوائية في حرق الدم.

• لا تمارسين الرياضة على ارتفاعات تزيد عن 2000 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 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>

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 تدريباً 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 معرفته 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

