

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 متنتجة حامل الوالدة من الجسم التحدث مع طبيبك أو أي عضو آخر في فريق الرعاية الصحية الخاص بك عن ممارسة التمرين البدني. إذا اعتادت طبيبتك المشوؤ الأحمر لممارسة الرياضة ، يمكنك السؤال عن الأنشطة التي يمكنك القيام بها بأمان.

ما هي فوائد ممارسة الرياضة أثناء الحمل؟

• للتمرين المنتظم أثناء الحمل عددًا من المزايا لك ولجنينك.

- تحفيز ألم الظهر
- وول المصاك
- تقليل من فرص الإصابة بسكري الحمل وتسمم الحمل والولادة القيصرية.
- يعزل زيادة وزن الصحي أثناء الحمل
- تقوي قلبك وأوعيتك الدموية مع تحسين ليافتك 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 لإفراية (مثل تلك الموجودة في سالك و زاموك).

• حيث تتحركين بما يكفي لرفع معدل ضربات قلبك وتتحرقين بجد معتدل. لا يزال بإمكانك التحدث بشكل طبيعي. لكن لن تتعطي من الجهد.

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

• يمكنك تسميم 150 دقيقة، إلى 300 دقيقة من التمارين على 3 أيام من الأسبوع أو في جلسات أكثر متناها 15 دقائق طوال اليوم.



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

• إذا كنت تتسارن الرياضة قبل الحمل ، يمكنك الاستمرار في القيام بذلك دون من طبيك الوالدة ومع ذلك ، إذا كانت تتخمين من ورك ، فقد تحتاجين إلى زيادة عدد السعرات الحرارية التي تستهلكينها.



• إذا كنت قد بدأت برياضة الأيروبيك (مثل الجري أو السباحة أو ركوب الدراجات أو ركوب الدراجات) ، فاستمري في فريقي المبرر بآلات جاملين ومارشي بما لا يزيد عن 10 دقائق من التمرين 3 مرات في الأسبوع حتى تتعطي تدريجيا إلى مدة 30 دقيقة من التدريب التومي.

نصائح للتمرين أثناء الحمل،

• احرصي دائما على الإحماء والتهدئة قبل التمرين وبعد.



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



• تحبسي التمارين الشديدة في الطقس الحار.

• اشربي الكثير من الماء والسوائل الأخرى.

• إذا ذهبت إلى صفوف تمارين الرياضة ، تأملي من أن مدرستك مؤهل ويعرف أنك حامل ، وكذلك معرفة أنت في الأسبوع الكم من الحمل.

• جربي السباحة في الماء بدم ورك الأرتد.

• ركوب الخيل والفرق على المنحدرات وهوكي والجدو والصاروخ وركوب الدراجات كلها تمارين يجب القيام بها بحذر بحمل السقوط خطر الأضرار بطفلك.

تمارين يجب تجنبها أثناء الحمل

• تجنب أي وزن يمكنك رفعه. على الأوية الجمجمة الرئيسية (أي الجزء الخلفي من الكتف) وجذب الأثقال على ظهرك لفترات طويلة من الوقت، خاصة بعد الأسبوع 10.

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

• لا تتعطين للعرض أن يفتك معرضا لخطر الإصابة بآداء الغواص مرض انقباض الصلابة والسعال. هوولي السداد وعاء دعوي بنسب 100 عات حوائية في حرق الدم.

• لا تمارسين الرياضة على ارتفاعات تزيد عن 2000 متر فوق مستوى سطح البحر لأنك أنت وطفلك في خطر الإصابة بآداء المرتفعات.

المراجع

1. American College of Obstetricians and Gynecologists. Exercise During Pregnancy. Last reviewed 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 reviewed 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 reviewed 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؟<sup>1</sup>

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.<sup>2</sup>

## نصائح للتمرين أثناء الحمل:<sup>2</sup>

- 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 الحمل<sup>2</sup>

- 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

