

# 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 إنجاب طفل بوزن منخفض عند الولادة أو إنجاب طفل مبكرًا.



- 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؟

### • للتمرين المنتظم 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 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 و تدريجيا 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 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 الأيروبيكس) ، فأخبري المدرب بأنك حامل وابدئي بما لا يزيد عن ١٥ دقيقة من التدريب ٣ مرات في الأسبوع. حتى تصلي تدريجيا الي مدة ٣٠ دقيقة من التدريب اليومي .<sup>٢</sup>

## نصائح للتمرين أثناء الحمل: ٢



- احرصي دائمًا على الإحماء والتهدئة قبل التمرين وبعده.

- حاولي أن تظلي نشطية يوميًا – يُعد المشي لمدة ٣٠ دقيقة يوميًا أمرًا مثاليًا ، ولكن إذا لم يكن ذلك ممكنًا ، فإن أي كمية أفضل من لا شيء.



- تجنب التمارين الشديدة في الطقس الحار.

- اشربي الكثير من الماء والسوائل الأخرى.

- إذا ذهبت إلى صفوف تمارين الرياضة ، 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 الحمل ٣

- 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 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. NHS. 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