

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 .^٢

نصائح للتمرين أثناء الحمل: ٢



- احرصى 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.



- تجنبى 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