4 طرق لممارسة الرياضة أثناء الحمل

ترجمة وتحرير: نون بوست

إذا لم تكوني تعانين من مشاكل صحية أو تعقيدات في الحمل، فإن التمارين الرياضية خلال هذه المرحلة منصوح بها من الأطباء.

خلال فترة الحمل، من المهم أن نستوعب أنه من الطبيعي أن تتغير حياتنا وحالة جسمنا، وهو ما يؤثر على روتيننا اليومي. ومن الأسئلة التي تطرحها النساء عند الحمل نذكر: "هل يمكنني ممارسة الرياضة في هذه الفترة؟"، ولحسن الحظ فإن الإجابة بكل بساطة هي: "نعم بالطبع".

لكن ليست كل أنواع التمارين الرياضية منصوح بها خلال الحمل؛ إذ أن هذه الممارسات مرتبطة بالحالة الصحية للمرأة، أو التعقيدات التي قد تظهر خلال هذه الفترة.

التمارين الرياضية أثناء الحمل

التمارين الرياضية منصوح بها كثيرا أثناء فترة الحمل، وهي في الواقع تساعد على الحفاظ على الرشاقة وتحسين المزاج

في الواقع، ينصح المعهد الأمريكي لطب النساء والتوليد، النساء الحوامل بممارسة الرياضة بشكل منتظم لمدة 30 دقيقة يوميا، وعلى مدى كامل أيام الأسبوع. لكن، لا تعد الرياضة فكرة جيدة في حال وجود مخاطر صحية؛ ولهذا، فإن أهم تحذير يجب التقيد به متمثل في عدم المبالغة في التمارين. وبالنسبة لمن تعودوا على ممارسة الرياضة قبل حدوث الحمل، فإنه من السهل عليهم مواصلة التمارين بشكل معتدل، ومن أبرز الأنشطة المنصوح بها، نذكر تمارين الأيروبيك الخفيفة.

من ناحية أحرى، ينصح بممارسة الرياضة تحت إشراف متخصص في اللياقة البدنية أو مدرب، مطلع على حالتك الصحية. وفي كل الأحوال، يجب استشارة القابلة أو طبيب التوليد، قبل الشروع في التمارين الرياضية أثناء فترة الحمل.

فوائد التمارين الرياضية أثناء الحمل

من المعروف أن للرياضة منافع على الجسم في كل مراحل الحياة، إلا أن ممارستها في فترة الحمل لها مميزات أخرى إضافية:

– فهي سوف تساعدك على الحفاظ على الرشاقة والتناغم الجسدي، وتحسن شكلك وحالتك الصحية، وقد تحميك من بعض المضاعفات مثل ألم الظهر.

– الرياضة ستساهم أيضا في تحسين مقاومتك للتعب، وهو ما سيجعلك أكثر قدرة على تحمل الإرهاق خلال الحمل.

تساعد الرياضة على تخفيف التوتر والقلق، وتساهم في تحسين المزاج، وتعتبر تحضيرا جيدا لعملية الولادة

– هنالك أيضا أدلة علمية على أن النساء الحوامل اللواتي يمارسن الرياضة، يواجهن احتمالات أقل للمعاناة من مرض السكري.

– إضافة إلى ذلك فإن الرياضة ستؤدي إلى الحفاظ على الوزن المثالي، وهو ما سيسهل عليك استعادة رشاقتك وشكلك السابق بعد الولادة.

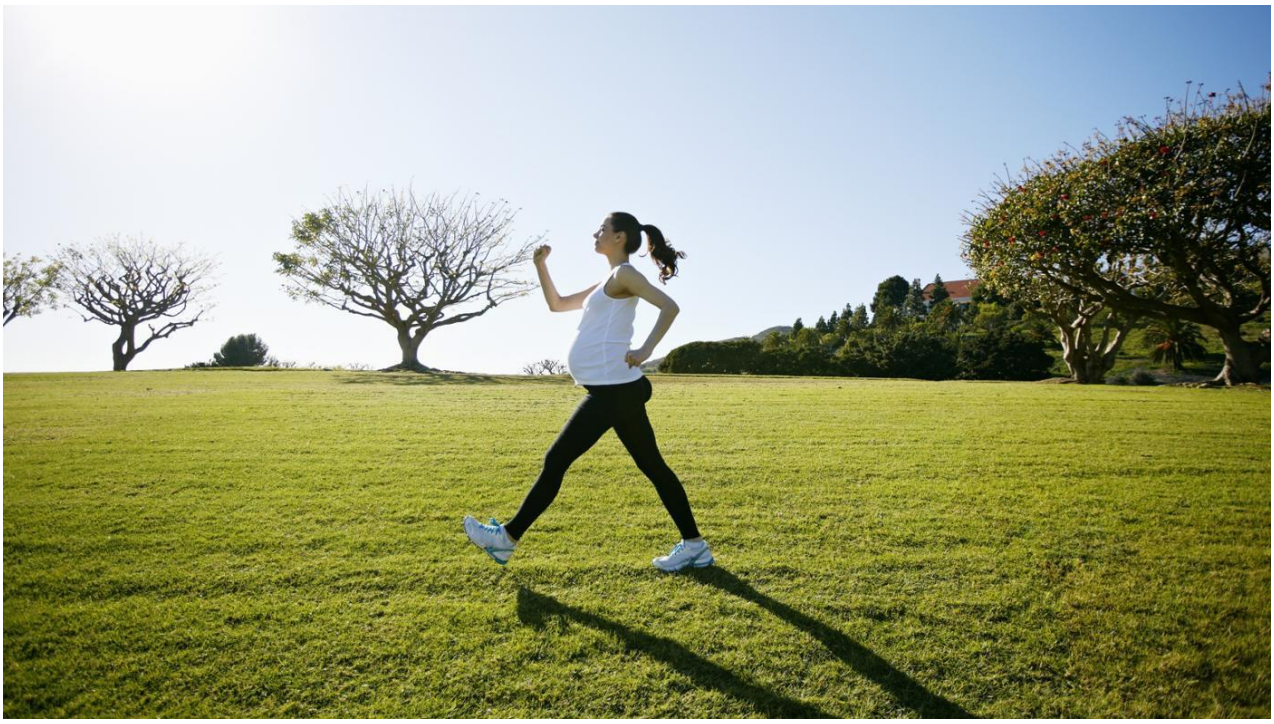
– وتساعد الرياضة أيضا على تخفيف التوتر والقلق، وتساهم في تحسين المزاج، وتعتبر تحضيرا جيدا لعملية الولادة.

ما هي التمارين المنصوح بها أثناء الحمل

كما أشرنا سابقا، فإن الأطباء ينصحون بشكل خاص بتمارين الأيروبيك الخفيفة، ويجب دائما تذكر أهمية تمارين الإحماء وتمديد العضلات، قبل وبعد النشاط الرياضي.

ومن الأنشطة المنصوح بها تبرز:

1- المشي:



التمارين الخفيفة مثل المشي سوف تساعدك على مراقبة أي أعراض مثيرة للقلق قد تظهر خلال كل مراحل الحمل. ويعتبر المشي أكثر رياضة منصوح بها، منذ بداية الحمل وحتى الولادة. وإضافة إلى منافعه المعروفة لدى الجميع، فإن المشي يسهل عملية الولادة، ويساهم في تصحيح بعض المشاكل التي قد تظهر مثل انتفاخ الساقين، والإمساك. كما أنه يسمح للمرأة بالسيطرة على وزنها. لذلك يجب على المرأة الحامل ممارسة المشي لأطول فترة ممكنة كل يوم.

2- التمارين المائية:

ممارسة أنشطة رياضية في الماء تخفف من التوتر الناجم عن الوزن الزائد للجنين، الذي يسلط ثقلا على المفاصل والعضلات. وهذا النوع من التمارين الرياضة منصوح به كثيرا في فترة الحمل، باعتبار أن طفو الجسم داخل الماء يسهل القيام بالتمارين دون تسليط ثقل على المفاصل والعضلات، وهو ما يحد من احتمالات التعرض للإصابات. وفي هذا الصدد تعد تمارين الأيروبيك المائية والسباحة، من أكثر الأنشطة المنصوح بها أثناء الحمل. فهي ستعزز قوة عضلاتك وتخفف وجع الظهر. كما أنها ستحسن من الدورة الدموية والتنفس، والمزاج بشكل عام.

3- اليوغا

اليوغا هي واحدة من أفضل الرياضات أثناء الحمل، لأنها تركز على السيطرة على وضعية الجسم وخفض التوتر. وبالنظر إلى المنافع الكبيرة لليوغا على الحالة النفسية، فإنها تساعد على الاسترخاء وتصحيح وضعية الجسم، وتخفف من آلام الظهر وتعالج حالات التوتر والعصبية. كما أن اليوغا منصوح بها كنوع من التحضير لعملية الولادة، ولكن الأطباء يؤكدون على ضرورة استشارة متخصص في طب التوليد قبل ممارستها حتى يساعد المرأة الحامل على تحديد التمارين المناسبة لها والتي لا تشكل خطورة.

4- البيلاتيس

من خلال نظام اللياقة البدنية بيلاتيس، فإن العضلات في منطقة الحوض يتم تمرينها بشكل جيد، وهذا يقدم العديد من الفوائد استعدادا لمرحلة الولادة، حيث أن هذه التمارين تقوي جذع الإنسان، الذي يتضمن عضلات البطن والظهر والحوض. ولهذا ينصح الأطباء بممارسة نظام اللياقة البدنية بيلاتيس خلال كل مراحل الحمل، خاصة وأنه لا يسلط ضغطا كبيرا على المفاصل. وتساعد البيلاتيس على تجنب أوجاع الظهر، وتمكن من الحفاظ على التوازن وتعلم كيفية التحكم في التنفس والاسترخاء. ولكن ينصح الأطباء بالحصول على المساعدة من مدرب أو أخصائي، عند تحديد روتين التمارين الرياضية التي ستمارسها المرأة الحامل.

الخلاصة:

في النهاية يجب على كل امرأة حامل أن تحافظ على نشاطها البدني أثناء هذه الفترة، إلا إذا كان الطبيب قد نصحها بعكس ذلك. وبعد الحصول على مشورة أخصائي طبي، يمكن تحديد أفضل تمارين ستفيد المرأة خلال هذه الفترة.

كما يجب تذكر أن ممارسة الرياضة تعزز عملية الوعي بالجسم، ولهذا فإنها مفيدة خلال الأشهر التسعة التي يمر فيها جسم المرأة بتغيرات كبيرة، وهي أيضا تساهم في تعزيز الرابط بين الأم وذلك الكائن الصغير الذي يبدأ بالنمو في أحشائها.

المصدر: مجلة ستيب تو هيلث

رابط المقال: https://www.noonpost.com/28369/