

تمارين رياضية آمنة خلال الحمل



الخميس 21 أبريل 2016 09:04 م

ربما تشعرين أن جسمك يمر باختبار فعلي فقط بسبب حملك غير أن المواظبة على ممارسة التمارين الرياضية الخفيفة ستساعدك لاحقاً تعرّفك مقالنا على أنواع التمارين الرياضية المناسبة لك ولطفلك لماذا يوصي الأطباء بممارسة التمارين الرياضية خلال الحمل؟ للتمارين الرياضية أثناء الحمل العديد من الفوائد؛ فهي تزيد من تماسك وقوة عضلاتك وقدرتك على التحمل إذا كنت معتادة على الحفاظ على رشاقته، فقد تستسهلين التكيف مع الحمل مقارنة بمن لا يتمتعن بلياقة جيدة تساعد ممارسة التمارين الرياضية بانتظام على: تحقّل الوزن الزائد الذي تكتسبينه خلال فترة الحمل تحضير جسمك للتحدي الذي ينتظره أثناء المخاض والولادة استعادة رشاقته بسهولة أكبر بعد ولادة طفلك ما هي أكثر الرياضات التي تناسبني؟ التمارين الرياضية المثالية في الحمل هي التي تنشط قلبك، وتحافظ على ليونتك من دون التسبب بضغط جسدي عليك أو على طفلك لا مشكلة في ممارسة العديد من النشاطات كالركض وحمل الأوزان في البداية، لكن قد تضطرين إلى تعديل نظامك الرياضي مع تقدم الحمل

يُفضل تجنب الرياضات التي قد تعرضك لخطر الانزلاق أو الوقوع، مثل ركوب الدراجة أو الخيل والتزلج على الثلج أو بالملزجتين مع ذلك، يستطيع العديد من النساء الرياضات المحترفات باستمرار في المنافسة خلال حملهن تعتبر الرياضات التالية آمنة للحوامل ويوصي بها المختصون في مجال الصحة غير أن بعضها قد لا يناسبك خلال الأشهر القليلة الأخيرة من الحمل للحفاظ على سلامتك، استشير طبيبك قبل البدء بأي منها المشي يحافظ المشي على لياقتك من دون إيذاء ركبتك أو كاحليك وإذا كنت تمارسين المشي السريع، فأنت بذلك تمرّتين قلبك يعتبر المشي من الرياضات الآمنة طوال فترة حملك ويمكنك ممارسته يومياً الهولة أو الركض تعتبر الهولة أسرع طريقة وأكثرها فعالية لتمارين الجسم والقلب لذا، تستطيعين إضافتها إلى برنامجك اليومي يمكنك الاكتفاء بالركض لمدة 15 دقيقة عندما تعجزين عن القيام بأطول من هذه المدة، ثم لفترة 30 دقيقة في اليوم التالي عندما تملكين الوقت الكافي إذا لم تمارسي رياضة الركض أو الهولة أبداً من قبل، فالآن ليس الوقت المناسب للبدء بها يستحسن اختيار تمارين رياضية أخف من ذلك، مثل المشي أو السباحة

السباحة من أفضل أنواع التمارين الرياضية التي تستطيعين ممارستها أثناء الحمل وأكثرها أماناً فهي تمرن مجموعة كبيرة من العضلات (الذراعين والساقين) وتفيد قلبك وركبتك وكلما كبر حجم بطنك جراء الحمل، استمتعت أكثر بشعور الخفة وانعدام الوزن في الماء إذا كنت تفضلين النشاطات الجماعية، انضمي إلى أحد صفوف الرياضة المائية إن ممارسة التمارين في الماء لا تؤذي المفاصل وتساند بطنك كما أنها تساعد على التخفيف من انتفاخ القدمين الذي يعتبر من الأعراض الشائعة في المرحلة الأخيرة من الحمل اليوجا وتمرارين التمدد

تساعد رياضة اليوجا وتمرارين الليونة على المحافظة على قوة وتماسك العضلات وتحافظ على ليونتك مع ضغط خفيف جداً على المفاصل مقارنة بأنواع التمارين الشديدة الأخرى ولكن أضيفي إلى نظام اليوجا الذي تمارسينه بضع دقائق من المشي عدة مرات في الأسبوع لتمارين القلب وسيكفل المشي تمارين التمدد التي تمارسينها في جلسات اليوجا تساعد تمارين التمدد على زيادة ليونتك والتي ستتم بسهولة أكبر لأن ليونتك ستزيد بفعل هرمون الريلاكسين يجعل الريلاكسين الأنسجة القوية التي تربط بين عظامك (الأربطة) أكثر مرونة مع ذلك، لا تمارسي تمارين الليونة مطولاً أو تبالغي في العمل على مرونتك فكري في تمدد جسمك بدل الضغط على نفسك ستوضح لك معلمة اليوجا كيفية استرخاء الجسم والعقل

احرصي على أن تكون معلمة اليوجا خبيرة في نصح النساء الحوامل[] يُفضل اختيار صفوف يوجا مصممة خصيصاً للنساء الحوامل[] إذا لم تتوفر في منطقتك، اقرئي معنا عن أنماط اليوجا المختلفة للعثور على ما يناسبك منها[]
البايلاتيس

تركز تمارين البايلاتيس على مجموعة من حركات عضلات المعدة وعضلات قاع الحوض التي تسمى "الأساس" أو "نواة الارتكاز".
سترشدك معلمة البايلاتيس إلى الوضعية المناسبة وتعلمك كيف تحملين جسمك[] وستجعلك تتخذين سلسلة من الوضعيات والحركات التي تهدف إلى بناء قوتك[] ستعلمك كيف توازن بين تنفسك والتمارين الرياضية، وكيف تحققين الاسترخاء[] قد تفيدك ممارسة البايلاتيس خلال الحمل وبعده[] فهي تستهدف العضلات التي قد تضعف خلال فترة الحمل بطريقة تخفف الضغط عنها بدلاً من الضغط عليها[]

قد تساعدك هذه التمارين التي تتعلمينها (وينطبق ذلك على اليوجا أيضاً) على الاسترخاء والتنفس أثناء المخاض عندما يحين وقت الولادة[]

حمل الأوزان

إذا كان التدريب على الأوزان الخفيفة جزءاً من روتينك الرياضي، فلا سبب يدعو لإيقافه مع أنك ستضطرين إلى تجنب حمل الأوزان الثقيلة الآن بعد أن أصبحت حاملاً[] إذا اتخذت الاحتياطات اللازمة، فيمكن أن تكون الأوزان الخفيفة رياضة مفيدة وطريقة ممتازة لتقوية عضلاتك[]
تجنبي التمرّن بشده حتى لا تتعرضي للحرارة الزائدة، وخففي تدريجياً من قوة التمارين مع تقدم الحمل[]
تمارين الأيروبيكس الخفيفة

يضمن لك الالتحاق بصف الأيروبيكس انتظام مواعيد ممارسة الرياضة[] إذا سجلت في صف مخصص للحوامل، فستستمتعين بصداقات جديدة ورفقة حوامل يشبهنك وتطمئنن إلى أن كل حركة تقومين بها آمنة لك ولطفلك[]