

الرياضة في فترة الحمل

- تحسن الوضع الصحي
- تساعد على مواكبة التطورات في مرحلة الحمل
- تسرع الانتعاش في فترة ما بعد الحمل
- يمكن تحسن الوضع النفسي
- يمكن ان تمنع الأم الظهر و تمنع عودة مشاكل تورم الساق والبواسير وزيادة الوزن ،كما تساعد على توسيع الاوردة و الشرايين

التوصيات العامة لممارسة النشاط البدني للحمل العادي : تحسن مقاومتك البدنية

- حركة ما لا يقل ساعتين ونصف في الاسبوع ليصل الى مرحلة التنفس بصورة سريعة
- قيام بممارسة الرياضة ما لا يقل عن 3 مرات في الاسبوع
- الحركات الاشغال اليومية تعتبر من الرياضات البدنية جيدة،المشي وغيرها مثل المشي في الاسواق ،صعود السلالم ،وذهاب مع طفلك للحدائق والمتنزهات
- قومي بعمل التمارين اليومية جدياً بما لا يقل عن ساعتين ونصف في الاسبوع ،اي بمعدل 10 دقيقة يومياً

ام اذا كنت متعودا على الحركة والرياضة

- تحركي بمالا تقل عن ساعة و 15 دقيقة في الاسبوع الى درجة التنفس بصورة سريعة
- مارسي الرياضة بما لا يقل عن 3 مرات في الاسبوع

بالإضافة الى ذلك : قومي بتمارين القوة العضلية والمرونة مرتين في الاسبوع .مثل الجمباز وتمارين المرونة والشد في البيت او في صالات اللياقة البدنية فتكون بإشراف المدربين

تذكري ان تشربي كمية كافية من المشروبات اثناء قيامك بالتمارين لكي تعوض السوائل المفقودة خلال عملية التعرق ولغرض تنظيم حرارة الجسم ايضاً

اذا لم تقومي بالحركة والرياضة قبل الحمل

- ابدائي بشكل هادئ مثلاً المشي لمدة 15 دقيقة على التوالي مرة كل اسبوع
- قومي بتمديد فترة الرياضة والتدريب تدريجياً وعدد المرات في الاسبوع ايضاً
- تأكدي بان لاتجهدي نفسك كثيراً وان لديك القوة الكافية للكلام والتصرف بصورة طبيعية عندما تنتهين من التمرين
- الانواع المناسبة من الرياضة هي ،المشي والتزلج و الجمباز والدراجات الهوائية، المشي بالعكاز الخاص، السباحة و الصالة الرياضية

اذا كنت تمارسين الحركة والرياضة حتى مرحلة قبل الحمل

- تستطيعين ان تواصل تمارينك الرياضية والبدنية كما كنت من قبل ،ولكن قومي بتخفيض حركاتك حسب وضعك البدني

تجنبي

- الصدمات واصطدام ،السقوط او الحركات المفاجئة و هوكي الجليد و العاب الكرة بشكل عام، الصالي باندي و ركوب الخيل و التزلج المنحدر و العوص بالاجهزة الخاصة
- تمارين انبطاح وضغط على البطن
- بعد الاسبوع السادس عشر تجنب تمارين التي تمتد فيها على الظهر

قومي بوقف التمارين البدنية والحركة، اذا وجدت لديك الاعراض التالية

- النزيف في الرحم (النزيف الرحم)
- الأم المخاض وتقلصات قوية و مؤلمة جداً
- الاستباه بخروج ماء الجنين
- الصداع والدوران و ضيق التنفس او التنفس السريع
- ألم في الصدر
- التعب الشديد والشعور بالاعياء
- الألم في عضلة الساق او التورم (من المحتمل جلطة دموية في الاوردة).

تحدثي مع طبيبك في ما يخص ممارستك للرياضة اذا حدثت اي مشاكل في اثناء فترة الحمل

وتحصلين على مزيد من المعلومات من خلال مدينتك

ممارسة الرياضة بعد الولادة

- تساعد على التحمل والمقاومة
- تساعد على استعادة الوزن
- يمكن ان تمنع حالات الكآبة في ما بعد الولادة

ممارسة الرياضة والرضاعة الطبيعية

- اشربي الكمية الكافية من السوائل في اثناء ممارسة الرياضة
- النشاط البدني المعتدل لا يؤثر على كمية و نوعية الحليب الام او عدم القدرة على الرضاعة الطبيعية للطفل
- افضل وقت للرضاعة الطبيعية هو قبل ممارسة الرياضة، حيث بعد ذلك الثدي يصبح خفيفاً و الحركة اكثر راحة

متى يمكن البدء في ممارسة النشاط البدني؟

- ابدء ممارسة الرياضة والتحرك في اقرب وقت ممكن، متى ماتشعر انك قادرة على ذلك وسنحت لك الفرصة
- - اذا كنت غير متأكدة، اسالي و استشيري الممرضات او الطبيب

التوصيات العامة لممارسة النشاط البدني في مرحلة ما بعد الولادة:

تحسن مقاومتك و قدرتك البدنية

- حركة مالا يقل ساعتين ونصف في الاسبوع ليصل الى مرحلة التنفس بصورة سريعة
- قيام بممارسة الرياضة ما لا يقل عن 3 مرات في الاسبوع
- الحركات الاشغال اليومية تعتبر من الرياضات البدنية جيدة، المشي وغيرها مثل المشي في الاسواق، صعود السلالم، وذهاب مع طفلك للحدائق والمتنزهات
- قومي بعمل التمارين اليومية جدياً بما لا يقل عن ساعتين ونصف في الاسبوع، اي بمعدل 10 دقيقة يومياً

ام اذا كنت متعوداً على الحركة والرياضة

- تحركي بمالا تقل عن ساعة و 15 دقيقة في الاسبوع الى درجة التنفس بصورة سريعة
- مارسي الرياضة بما لا يقل عن 3 مرات في الاسبوع

بالإضافة الى ذلك : قومي بتمارين القوة العضلية والمرونة مرتين في الاسبوع. مثل الجمباز وتمارين المرونة والشد في البيت او في صالات اللياقة البدنية فتكون باشراف المدربين

تذكري!

- قومي بالمزيد من التمارين حسب وضعك الصحي
- اختاري التمارين الرياضية السليمة المعروفة لديك
- تجنبني القفز و الحركات المفاجئة
- ابدأي التمارين العضلات لمنطقة الحوض في المستشفى الولادة، ويمكنك ان تحسلي على ارشادات من مركز الرعاية الصحية

وتحصلين على مزيد من المعلومات من خلال مدينتك