

التمارين الرياضية المسموحة وغير المسموحة للمرأة الحامل

توفر ممارسة الرياضة للمرأة الحامل عدة فوائد تنفع صحتها وتساعد على التمتع بحمل سليم وعملية ولادة سهلة. لذلك نلاحظ في مجتمعاتنا أن عملية الولادة تكون على العموم أسهل بالنسبة للنساء اللواتي اعتدن على ممارسة النشاط البدني. إليك بعض إجابات النشاط الرياضي للحوامل:

- شد عضلات البطن
- الرفع من مقاومة وصبر في الحامل
- تحسين الحالة النفسية للحامل بمقاومة الاكتئاب وتأمين الراحة التي تتميز بها ممارسة الرياضة.
- تسهيل عملية الوضع على الحامل، لأن ممارسة الرياضة ترفع من قدراتها التنفسية.

أما من ناحية الرياضات التي ينصح للمرأة الحامل أن تمارسها نذكر منها:

- رياضة المشي: هذا النشاط الرياضي البسيط يتميز بكونه في متناول الجميع لأنه حتى النساء الحوامل اللواتي لم يتعودن على ممارسة الرياضة يمكنهن اللجوء إلى رياضة المشي لسهولة ممارستها وللنفوذ الصحية التي ترافقها كما انه يمكن ممارسة هذه الرياضة طيلة أشهر الحمل وليس في مرحلة من دون أخرى .
- السباحة : تتميز هذه الرياضة بالاسترخاء الذي توفره للحوامل ما يجلب لهن الارتياح والانشراح. كما أن السباحة ترفع من كفاءة القلب والجهاز التنفسي ولا تصحبها مشاكل مفصلية، وغالبا ما ينصح المختصون الحوامل بالسباحة على الظهر .
- الجمباز اللطيف : رياضة الجمباز يجب أن تمارس بحذر شديد وبصحة أخصائيات ولذلك اشترطنا أن يكون الجمباز لطيفا لأن هذه الرياضة في هذه الظروف تساعد الحامل على الوضع، حيث لا يجب تجاوز عشرين أو ثلاثين دقيقة مرتين أو ثلاثة في الأسبوع.

أما من ناحية الرياضات الممنوعة :

وفي مقابل الرياضات التي ينصح القيام بها هناك رياضات ممنوع

ممارستها لأنها تشكل خطرا على صحة الحامل خصوصا بعد الشهر الرابع
وسبب ذلك ما يلي :

▪ إما لأن هذه الرياضات يمكن أن تتسبب في سقوط الحامل مثل
رياضة الفروسية والتزلج وبعض الرياضات الجماعية ، إذ أن
تغير مركز ثقل جسم الحامل يؤدي إلى فقدانها لتوازنها ثم
سقوطها .

▪ وإما لأن هذه الرياضات قد تعرض الحامل إلى اصطدامات أو
إصابات على مستوى البطن مثل بعض الرياضات الجماعية
والرياضات الدفاعية .

كما يجب تفادي رياضات كرة المضرب والجري لأنها تخلق هزات
وارتجاجات للجسم يمكن أن تتسبب في التواء المفاصل .