

انضمي الى صف لياقة بدنية قبل الولادة!

أظهرت دراسات حديثة في العديد من بلدان العالم، ان نسبة البدانة التي تصيب النساء الحاملات ارتفعت جداً. ولكن، يعتبر الحمل أفضل فرصة للنساء للإهتمام بصحتهن البدنية والنفسية وذلك ليس فقط من خلال تناول الأطعمة الصحية بل أيضاً ممارسة الرياضة المخصصة لهن (طبعاً بإشراف طبيهن الخاص).

إليك 4 أسباب ستشجعك على التسجيل في صف رياضة قبل الولادة:

• يدفعك للتحرك

لا شيء يمكن ان يحرق ما تناولته في الثلث الأول من حملك الا الرياضة! ينصح الأخصائيين بـ30 دقيقة يوميا من التمارين ذا كثافة معتدلة كالمشي السريع، السباحة، اليوغا أو البيلاتيس. كما يوصي الخبراء بالعمل على تعزيز عضلات الذراع والظهر اذ ان ذلك سيكون مفيداً جداً لفترات الرضاعة.

• يقوّي عضلات الحوض

بناء وتعزيز عضلات قاع الحوض أمر لا بد منه طوال فترة الحمل. واذا كنت غير قادرة على تحديد التمارين اللازمة، فالجأ الى صفوف اليوغا المخصصة لما قبل الولادة أو البيلاتيس التي ستزودك بحركات يمكن تطبيقها في البيت أيضاً.

• التعرّف الى أمهات زميلات جديدات

قد يشعرك الحمل غالباً بالعزلة، ولكن في صفوف اللياقة البدنية لما قبل الولادة، ستتواجدين في غرفة مليئة بالنساء اللواتي يعشن خبرتك نفسها. تقوّي هذه الصفوف العلاقة بين الأم والطفل أيضاً وذلك لأنها توفر بيئة آمنة ومريحة سببها النساء الحوامل الأخريات. لذلك لا تكوني خجولة!

• يخفف ألم الولادة ويساعدك على الشفاء أسرع

المحافظة على مستوى معيّن من النشاط البدني يحضّر المرأة للمخاض، ويؤثر إيجاباً على عملية شفاؤها بعد الولادة. تساعد صفوف تمارين ما قبل الولادة على إعداد الجسم للتحديات الجسدية والتحديات

المتعلقة بالولادة وما وبعد الولادة. بالإضافة إلى ذلك، تقلل هذه التمارين خطر الإصابة بظروف صحية مرتبطة بالحمل مثل مرض السكري الحملي وتسمم الحمل.