

# أهم تمارين التنفس للمرأة الحامل

تتعرض المرأة الحامل الى العديد من التغيرات الجسدية والنفسية والهرمونية وخلال الثلث الأول من فترة الحمل يحصل تمدد في القفص الصدري لدى الحامل، هذا الأمر يزيد قدرة الرئتين على التنفس.

خلال هذه الفترة من الحمل، ان البرجسترون في جسم المرأة يساعدها على التنفس بطريقة جيدة، أما خلال الفترة الاخيرة من الحمل تزداد صعوبة المرأة على التنفس بسبب كبر حجم الجنين، لذلك يجب على الأم المستقبلية ممارسة تمارين التنفس من أجل استرخاء كافة أعضاء جسمها والتمكن من الحصول على الراحة طوال مرحلة الحمل.

**اليك أبرز تمارين التنفس لممارستها خلال فترة الحمل للحصول على الراحة التامة:**

**تمارين التنفس ببطء:** يتم هذا التمرين من خلال أخذ نفس ببطء ثم حبسه لمدة 10 ثواني ثم القيام بالزفير من الفم وإراحة البطن والصدر. يمكنك ممارسة هذا التمرين لمدة 10 دقائق في اليوم.

**تمارين التنفس من البطن:** يعتبر تمرين التنفس من البطن الوسيلة الحقيقية لإسترخاء المرأة خلال الحمل وأثناء عملية الولادة. عليك أخذ وضعية نصف مستلقية على ظهرك على وسادات عالية ثم وضع اليدين على البطن عند منطقة أسفل الصدر وأخذ نفس عميق مع رفع اليدين للأعلى بطريقة سحب الهواء الى داخل الجسم ثم اخراج الهواء بالزفير من الفم، يمكنك تكرير هذه العملية ثلاث مرات ثم عليك أن تستريحي، يمكنك إعادة هذا التمرين بعد دقيقة من الراحة.

**تمارين التنفس في وضع الجلوس:** ان هذا التمرين يعد وضعية الاسترخاء وحيث يجب أن تجلسي على الأرض وتضعي كرة التمرين أمامك وتضعي نصف جسمك الأعلى وذراعيك على الكرة ثم القيام بتمارين التنفس ببطء (مثلما سبق وذكرنا).

**تمارين التنفس من الصدر:** يساعد تمرين التنفس من الصدر على شعور الحامل بالراحة والاسترخاء من ضغوطات الرحم. يمكنك اتمام هذا التمرين إما من خلال الوقوف بإستقامة او الجلوس بوضعية القرفصاء.