

متى تصبح الحركة خلال الحمل مضرّة للحامل والجنين؟

تتعدد الأقاويل التي تفيد ان المرأة الحامل من لطة علمها بالأمر يجب أن ترتاح وتبتعد عن ممارسة الحركة والجلوس وملازمة الفراش. لكن بالفعل هذا الأمر ليس صحيحًا!

يتطلب الحمل الطبيعي والعادي توخي الحذر وممارسة الحركة الطبيعية كالمعتاد، ولكن فقط الحمل المشخص بوضع خاص يتطلب المنع من الحركة والراحة التامة. فلا يمكن للحامل أن تلازم الجلوس وعدم القيام بأي أمر، بل العكس وذلك لتحسين الدورة الدموية وسير الحمل بطريقة طبيعية.

بالنسب للحمل الطبيعي، ما هي المواقف التي تتدعي التوقف عن ممارسة الحركة؟

- الوقوف المتواصل لمدة تصل الى 4 ساعات دون راحة.
- نزول وصعود السلم عدة مرات في اليوم.
- حمل أوزان ثقيلة بإستمرار، يوزن أكثر من 10-20 كلغ.
- التواجد بأماكن الأدخنة والمواد الكيميائية.
- التحرك المفاجئ والإنحناء بكثرة.
- ممارسة النشاطات الرياضية بطريقة حادة.

من جهة ثانية، تسبب قلة الحركة أثناء الحمل بالكثير من المضاعفات وتؤثر سلبًا على صحة الأم والجنين، فكيف تؤثر:

- قرحة الفراش.
- أوجاع المفاصل والعضلات.
- زيادة أعراض الحمل من الغثيان والتقيء وتورم القدمين والصداع والأرق.
- زيادة نسبة الإصابة بسكر الحمل.
- تأثير سلبي على الصحة النفسية والحالة المزاجية.
- زيادة كبيرة في الوزن والتعرض للسمنة خلال الحمل.
- التعرض لإحتمال الولادة القيصرية.

لذلك يجب متابعة الحمل بإستمرار مع الطبيب، ممارسة النشاطات المعتاد، الحرص على القيام بحركة دون مجهود، النوم المريح، أخذ

قسط من الراحة، اتباع نظام غذائي صحي وسليم، الإكثار من شرب المياه، تناول المكملات الغذائية، ممارسة الرياضة بأسلوب بسيط مثل المشي أو اليوغا أو السباحة والابتعاد عن ملازمة الفراش طوال اليوم.