

13 نصيحة لتمرين رياضية آمنة للمرأة الحامل

التمرين الرياضية مهمة للجميع وحتى لو كنت حاملا، فهي تساعدك خلال فترة حملك إذ إنها تقلل من فرص الإصابة بنوع مرض السكر الذي يصيب الحوامل فقط، ويمكن ان يحميك من الولادة القيصرية.

ولممارسة الرياضة أثناء الحمل فوائد عديدة تتلخص بمساهمتها في تقوية عضلاتك وتحضيرك للولادة. إليك في ما يلي 13 نصيحة لتمرين آمنة:

- استشري طبيبك قبل القيام بأي تمرين، ففي بعض الحالات، قد تكون كثرة الحركة مؤذية لك ولطفلك.
- احرصي على زيادة كمية السعرات الحرارية في أكلك بعد كل تمرين، وذلك لكي يحافظ جسمك على قوته.
- تجنّبي التمارين الخطيرة التي قد تعرّضك لخلل في التوازن أو تتسبب لك بأي أذى في قدميك أو كاحليك.
- ارتدي الملابس الرياضية الملائمة، واحرصي على أن تكون فضفاضة ومريحة لا تعرقل حركتك بأي شكلٍ من الأشكال.
- قبل البدء بالتمارين الجدية، بادري إلى تسريع نبضات قلبك ببطء وتهيئة عضلاتك ومفاصلك تفاديا للأوجاع والآلام.
- اشربي الماء بكثرة قبل ممارسة الرياضة وخلالها وبعدها، وذلك من أجل إبقاء جسمك رطبا. فنقص الماء قد يرفع حرارتك ويعرّض بالتالي طفلك للخطر.
- لا تستلقي على ظهرك، فهذه الوضعية قد تضع الضغوط على الوريد الأجوف، وتؤثر في تدفق الدم إلى القلب والدماغ وعنق الرحم، ويشعرك بالدوار والغثيان.
- استمري في الحركة حتى أثناء ممارستك اليوغا وتمرين الليونة.
- لا تبالغي في التمارين واستريحي كلما شعرتِ بالإرهاق أو الإنزعاج.
- اعلمي ما في وسعك كي لا ترتفع حرارة جسمك إلى حد قد يعرض حياة طفلك للخطر، لاسيما في الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل.
- انتبهي جيدا إلى تحركاتك واحرصي على ألا تقومي بأي خطوة سريعة قد تشعرك بالدوار وتؤدي إلى سقوطك أرضا.
- عند نهاية كل تمرين، خصي 10 دقائق من وقتك للقيام ببعض

حركات التمدد لإبطاء خفقات قلبك والحؤول دون إصابتك بأي تمزق في العضل.

▪ خذي عهداً على نفسك بممارسة الرياضة بشكلٍ منتظمٍ، مرات عديدة في الأسبوع.