

4 تمارين تسهل الولادة الطبيعية

منذ سماعها بخبر حملها حتى الولادة، تبحث المرأة عن الوسائل التي تساعد على تسهيل عليها الولادة الطبيعية.

هناك العديد من الطرق التي تساعد على توسيع عنق الرحم وتحفز تقلصات الرحم من أجل تسهيل خروج الجنين من بطن والدته. ومع تطور الطب، أصبحت الرياضة جزءاً لا يتجزأ من أشهر الحمل شرط أن تكون وفق مستويات طبيعية ولا تؤذي الجنين والمرأة حتماً.

ومن أفضل التمارين الرياضية التي ينصح بالمرأة الحامل ممارستها لتسهيل عملية ولادتها، نذكر:

1- المشي

يعتبر المشي والقيام بالحركة من أهم الأمور التي تساعد في تسهيل الولادة لأنه يعمل على إرتخاء عضلات الحوض وتوسيع الرحم ما يسهل الولادة الطبيعية. وينصح الأطباء المرأة الحامل أن تمارس المشي لمدة نصف ساعة يومياً خاصة خلال الشهر التاسع مع إقتراب موعد الولادة.

2- تمرين الصعود والهبوط

ينصح بممارسة هذا التمرين مع بداية النصف الثاني من الشهر التاسع، ويجب الإستعانة بكرسي أو حافة السرير أثناء القيام بهذا التمرين لأنه يقوم بالدرجة الأولى على إعتداد وضعية القرفصاء ثم الوقوف. وينصح بتطبيق هذا التمرين بشكل يومي لأنه يساهم بدرجة كبيرة في فتح عنق الرحم.

3- كرة الولادة

لهذه الكرة أهمية كبيرة لأنها تساعد على تحريك حوض المرأة وتساهم في تثبيت وضعية الجنين ونزوله الى أسفل الحوض تمهيداً لولادته. كل ما عليم القيام به سيدتي هو الجلوس عليها والسير بها فهذا سيساعدك في تليين عضلات بطنك ويخفف من آلام الظهر.

4- تمرين حبس النفس

هو من أهم التمارين التي تساعد على فتح الرحم، وهو تمرين مخصص

فقط لفترة المخاض حيث تبدأ عملية الولادة. هذا التمرين يساعدها على دفع الجنين خارج الرحم. ولكي تتحمل المرأة حبس نفسها عليها أن تتدرب يوميا قبل الولادة على تمرين حبس النفس لمدة 10 ثواني.