

11 النشاط البدني

من المهم أن تمارس المرأة الحامل، إذا لم يكن هناك موانع تتعلق بالولادة، نشاط بدني معتاد ولكن يتوافق مع تقدم الحمل.

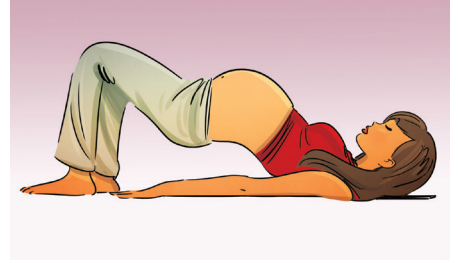
الفوائد



من المعروف أن المشي في الهواء الطلق وفي ضوء الشمس يساعد على التزود بفيتامين د، الضروري لصحة العضلات.



بالإضافة إلى ذلك، يساعد النشاط البدني على الحفاظ على قوة العضلات، ويحافظ على نشاط الأمعاء كما أن له تأثير جيد على المزاج.



يساعد النشاط البدني في الحمل على الحفاظ على نسبة جيدة من سكر الدم ويسمح بحرق السعرات الحرارية الزائدة، مما يساعد على زيادة الوزن بطريقة ملائمة.

ماذا عليك فعله وماذا عليك تجنبه



ابتعدي عن الأنشطة التي تتضمن الجري أو القفز أو خطر الوقوع أو الإجهاد الشديد.



إن السباحة مناسبة للسيدات الحوامل ويمكن ممارستها حتى نهاية الحمل كما هو الحال مع التمارين المائية؛ فهي تسمح بممارسة تمارين تبدو أكثر إجهاداً عند ممارستها على اليابسة.



المشي هو التمرين الأسهل خلال فترة الحمل. من الجيد أن تحاولي المشي بخطى سريعة لمدة نصف ساعة يوميًا.



اسألي الطبيب دائماً عن التمرين الأنسب لكي. يجب التوقف على أي حال إذا شعرت بالتعب أو بحدوث تقلصات.



ابتعدي عن الأجواء الشديدة الحرارة والرطوبة. يُنصح بشرب كمية مناسبة من الماء قبل وأثناء النشاط البدني.



قبل البدء في النشاط الرياضي، يلزم القيام بالقليل من الإحماء، وفي النهاية تأتي مرحلة الاسترخاء مع بعض تمارين التمديد.