

## اداء التمارين الرياضية اثناء الحمل



هل يمكنني اداء التمارين الرياضية اثناء الحمل؟  
يمكن ممارسة التمارين الرياضية الآمنة خاصة عندما يكون الحمل طبيعياً وصحياً. اذا قمتي بممارسة التمارين الرياضية قبل الحمل، يمكنك متابعة التمارين وبنفس المستوى. اذا بدأت الآن في برنامج للتمارين الرياضية، خذي نصيحة طبيبك الخاص وابدئي التمارين بهدوء. هناك بعض الحالات الصحية التي قد تحدد من نوع هذه التمارين. استشيري طبيبك اذا كان لديك اية مشكلة صحية

### هل هناك نصائح عامة؟

- اشربي الكثير من الماء وتناولي وجبات خفيفة صحية قبل التمارين.
- ارتدي ملابس مريحة.
- يفضل ان يكون زمن التمارين من 30 - 45 دقيقة ، وذلك من 3 - 5 مرات اسبوعياً.
- يجب ان يكون بإمكانك التحدث اثناء التمارين (لاتجهدي نفسك)
- تجنبي الشعور بسخونة زائدة اثناء التمارين. لا تمارسي التمارين في الايام الحارة جداً او الباردة جداً.
- تجنبي انواع التمارين التي قد تسبب اذى لمعدتك.
- قد يلزمك تغيير نوع التمارين عند كبر حجم البطن.
- من الطبيعي الشعور بتشنجات اثناء التمارين. اشربي كمية كبيرة من المياه ويجب ان تتوقف التشنجات بعد ممارسة التمارين.
- ابدئي ببطء وانهي ببطء كل تمرين.
- انتبهي لجسمك. لا تحاولي ممارسة التمارين بقسوة. اوقفي التمارين عند الشعور بالتعب.
- لا تستمري في التمارين الى درجة الانهالك.
- اذا شعرتي بالم او اي اعراض غير معتادة، اوقفي التمارين في الحال. استرخي واتصلي بطبيبك اذا لم تنته هذه الاعراض.
- ابق قدميك على الارض اثناء تمارين الوقوف، لا تقومي بحركات سريعة. قد يؤدي هذا الى اختلال توازنك.
- لا تقومي ابدأ بكتف تنفسك.
- تعتبر مفاصلك لينة لذا لا تقومي بمد مفرد لمفاصلك او ثنيها مثل ثني الركبة العميق او الجلوس في وضع قرفصاء. لا تقومي بتمددات اثناء الوثب. استخدمتي التمديدات الطويلة

البطية.

### ماهي انواع التمارين التي تستطيع ممارستها؟

- يعتبر المشي تمرين جيد. اذا لم تشعرى بالنشاط قبل الحمل، قد يكون المشي طريقة جيدة لبدء التمارين.
- يمكنك استخدام اوزان خفيفة كاثقال.
- تعتبر السباحة تمرين جيد ولكن بدون الغطس.
- قومي بالعدو او ممارسة رياضة التنس اذا كنت تمارسيها قبل الحمل.

### تجنبي هذه التمارين:

- لا تمارسي اي تمارين عند نومك على ظهرك في الثلاث شهور الاولى من الحمل.
- لا تقومي باي أنشطة قد تؤدي الى الاهتزاز او النشاط او الحركات العنيفة.
- لا تمارسي التزحلق على الماء او الجليد او الغطس.

المصدر/ خاص بالصحة نت