الحمل والرياضة

م.د. رافد سعد هادي المحنا

جامعة كربلاء / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

rafidalmhanaa@yahoo.com

ان الدخول في مرحلة الحمل لايعني الحكم على المرأة بالخمول والكسل ولا يسوغ لها ايضا الدخول في أي نشاط رياضي ، بل يجب ان يكون الامر وسطا بين هذين الطرفين اذ يستحسن للمرأة الحامل ممارسة الانشطة الرياضية مع احترام قواعد بسيطة واتخاذ احتياطات لازمة حسب فترة الحمل وحالة الحامل ، حيث يجب ان تتكثف هذه الاحتياطات بعد مرور ثلاثة اشهر الاولى ، اما بالنسبة للنساء اللاتي اعتدن على ممارسة الرياضة قبل الحمل بأنتظام فيمكنهن الاستمرار في ذلك اثناء الحمل شريطة ان يتمتعن بصحة جيدة وان لاتكون التمارين الرياضية عنيفة مع استشارة الطبيب .

ايجابيات ممارسة الرياضة للحوامل :

- تنفع صحتها وتساعد على التمتع بحمل سليم وعملية وضع ايسر ، لذلك ترى ذلك واضح جدا في مجتمعاتنا حيث تكون عملية الولادة اسهل بالنسبة لنساء البوادي والارياف اللاتي اعتدن على النشاط البدني مقارنة مع مثيلتهن في المدن والحضر .

- تمارين تقوية العضلات وزيادة قوة احتمالها تفيد المرأة اثناء الحمل والولادة فبعض العضلات تحافظ على حجم الثدي وقوام السيدة .

- تقوية منطقة الفخذين والبطن تساعد في عملية دفع الجنين اثناء الولادة .

- العضلات القوية في الطرف العلوي تساعد المرأة على حمل الطفل .

- تمارين المرونة تقلل من آلام الظهر .

- الرياضة تقلل من الاعراض والاضطرابات التي تزعج المرأة اثناء فترة الحمل مثل الغثيان -القيء-آلام الظهر-اضطرابات الهضم-دوالي الاوردة .

- تحسين الحالة النفسية بشكل كبير جدا والتخلص من الاكتئاب وجلب الراحة .

- تسهيل عملية الوضع لان الرياضة ترفع من قدراتها التنفسية .

كما وان الرياضة تساعد الام على :

-ممارسة مسؤولياتها بدون الاحساس بأي ضغوط نفسية - ضبط المزاج - رفع معدلات الطاقة - مجابهة الازرق والقلق والشعور بالاكتئاب - النوم بدون ارق وفتح الشهية .

الرياضات المنصوح بها :

1 - رياضة المشي

2- الجمباز اللطيف :ويجب ان تمارس بحذر شديد وبصحة اخصائيات لان هذه الرياضة تساعد المرأة كثيرا على الوضع حيث لايجب تجاوز 20 - 30 دقيقة مرتين او ثلاثة في الاسبوع مع الاهتمام بالاحماء .

3- ركوب الدراجات مع الاحتياط خصوصا في الشهور الاخيرة عندما تكبر بطن الحامل .

الرياضات الممنوعة :

الرياضات الممنوعة اما لان هذه الرياضات يمكن ان تسبب سقوط الحامل مثل - رياضة الفروسية والتزلج وبعض الرياضات الجماعية ، اذ ان تغيير مركز ثقل جسم الحامل يؤدي الى فقدانها لتوازنها ثم سقوطها وهذا قد يعرضها للخطر مع تفادي الحركات العنيفة والمفاجئة .