

ورزش معتدل در بارداری، کلید سلامت جنین و مادر

7 خرداد 1404

بر اساس توصیه‌های متخصصان، 20 تا 30 دقیقه فعالیت متوسط در روز، بدون نگرانی، می‌تواند به سلامت مادر و رشد مناسب جنین کمک کند.

به گزارش مادران و دختران به نقل از سلامت نیوز دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت در پاسخ به باور غلط مبنی بر اینکه تحرک بدنی به وزن‌گیری بهتر جنین کمک می‌کند، عنوان کرد که هیچ شواهدی علمی مبتنی بر مضر بودن ورزش در دوران بارداری وجود ندارد.

دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت در پاسخ به اینکه آیا فعالیت بدنی در دوران بارداری برای جنین خطرناک است؟، مطرح کرد: انجمن متخصصین زنان و زایمان آمریکا حداقل 20 تا 30 دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط، در اکثر روزها را برای زنان باردار توصیه می‌کند. هیچ شواهدی علمی مبتنی بر مضر بودن ورزش در دوران بارداری وجود ندارد و در مطالعات علمی نشان داده شده است که ورزش با خطر کمتر دیابت بارداری، فشارخون بالای ناشی از بارداری و پره اکلامپسی مرتبط است.

به نظر می‌رسد که ورزش شدید برای کوتاه مدت بدون مانع باشد، ولی اثر فعالیت شدید و طولانی مدت بر جنین نامشخص است؛ ورزش بیش از حد، همراه با دریافت انرژی ناکافی، ممکن است منجر به افزایش وزن نامناسب مادر و رشد ضعیف جنین شود، بنابراین، یک مادر باردار باید همیشه در مورد مدت زمان و شدت ورزش با پزشک خود مشورت کند.

ورزشکاران حرفه‌ای ممکن است در دوران بارداری نیاز به تغییر فعالیت‌های عادی ورزشی خود داشته باشند.