

# کدام ورزش‌ها در بارداری ایمن و کدام خطرناک هستند؟

26 بهمن 1404

دوران بارداری یکی از مهم‌ترین و حساس‌ترین مراحل زندگی هر زن است که همراه با تغییرات جسمی و روحی گسترده‌ای می‌باشد. در این بازه زمانی، حفظ سلامت مادر و جنین اهمیت ویژه‌ای پیدا می‌کند و انتخاب سبک زندگی مناسب می‌تواند تاثیر قابل‌توجهی بر کیفیت بارداری و روند رشد جنین داشته باشد.

ورزش، به عنوان یکی از راهکارهای مؤثر برای بهبود سلامت جسمی و روانی، در دوران بارداری اهمیت بسیار زیادی دارد؛ اما نگرانی‌ها و باورهای غلط درباره خطرات احتمالی آن باعث شده بسیاری از مادران از انجام فعالیت‌های ورزشی خودداری کنند.

ورزش در بارداری نه تنها سلامت مادر را حفظ می‌کند، بلکه فواید زیادی هم برای جنین دارد. فعالیت بدنی می‌تواند خطر ابتلا به دیابت بارداری را کاهش دهد، خلق‌وخو را بهبود بخشد، خواب بهتری فراهم کند و حتی زایمان را آسان‌تر کند. ورزش، انرژی را افزایش می‌دهد و از کمردرد و یبوست جلوگیری می‌کند. مادران سعی کنند از هفته‌های اول با فعالیت‌های سبک مانند پیاده‌روی شروع کنند اما حتما با پزشک مشورت داشته‌باشند.

## بهترین ورزش در دوران بارداری چیست؟

کرامتی: بهترین ورزش‌ها در بارداری مواردی هستند که ایمن، کم‌تاثیر و مفید برای قلب و عضلات باشند. پیاده‌روی، شنا و یوگای بارداری را از بقیه ورزش‌ها اولویت بیشتری دارد، زیرا این فعالیت‌ها انرژی را افزایش می‌دهند و خطر عوارض را کاهش می‌دهند. پیاده‌روی سریع نیز مفاصل را حفظ کرده و خلق‌وخو را بهبود می‌بخشد. به صورت کلی تمرکز بر ۱۵۰ دقیقه فعالیت متوسط هفتگی با ورزش‌هایی مانند پیلاتس که قدرت هسته بدن را تقویت می‌کند در دوران بارداری مفید است؛ این ورزش‌ها نه تنها وزن مادر را کنترل می‌کند، بلکه باعث راحت‌تر شدن زایمان طبیعی هم می‌شود.

ورزش‌های مناسب برای دوران بارداری را می‌توان به فعالیت‌هایی چون ورزش کگل، ورزش پیلاتس، پیاده‌روی روزانه، تمرینات قدرتی سبک، ورزش یوگای بارداری و دوچرخه ثابت تقسیم کرد.

همچنین ورزش‌های آبی مانند شنا و ایروبیک آبی در بارداری ایمن و مفید هستند زیرا آب وزن بدن را حمایت می‌کند و فشار روی مفاصل را کاهش می‌دهد. این فعالیت‌ها خطر افزایش وزن بیش‌ازحد را کم کرده، بدن را بهبود می‌بخشد و درد کمر و تورم را تسکین می‌دهد.

مادران برای شروع این نوع از ورزش، ۲۰ تا ۳۰ دقیقه در استخر ولرم، ۳ بار در هفته انجام دهند؛ این

ورزش‌ها در تمام دوران بارداری مناسب است اما مادران توجه داشته باشند که حتماً برای شروع ورزش با دکتر خود مشورت کنند.

## ورزش کگل چیست؟



کرامتی: ورزش کگل که شامل انقباض و رها کردن عضلات کف لگن است، در بارداری برای تقویت حمایت از رحم، مثانه و روده‌ها ضروری است. این تمرینات از نشت ادرار جلوگیری می‌کنند؛ مادران ورزش کگل را روزانه ۱۰ تکرار، با نگه داشتن ۳ تا ۵ ثانیه عضلات لگن، انجام دهند. فواید این ورزش شامل کاهش مشکلات پس از زایمان مانند افتادگی اندام‌ها است. مادران بهتر است از ماه اول بارداری ورزش کگل را در حالت نشسته یا ایستاده شروع کنند و اگر دچار درد شدند با متخصص مشورت کنند.

## بهترین ورزش برای کمردرد در بارداری چیست؟

کرامتی: برای تسکین کمردرد در بارداری، تمریناتی مانند کشش کمر روی دست و زانو و اسکات دیواری مفید هستند. انجام ورزش‌ها این حرکات به تقویت عضلات کمک کرده و وضعیت بدن را بهبود می‌بخشد. مادران از تمرینات کششی سنگین دوری کرده و با ۱۰ تکرار شروع کنند. این روش‌ها برای تسکین درد کمر ایمن هستند و افراد می‌توانند در خانه انجام دهند.

## آیا ورزش بارداری برای جنین خطرناک است؟

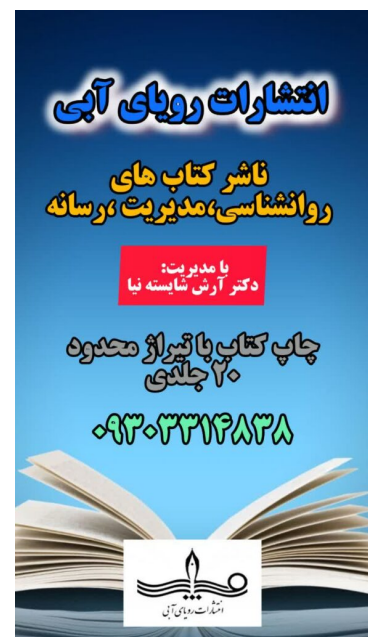
کرامتی: هنگام برنامه‌ریزی برای شروع ورزش در دوران بارداری به صورت معمول سوالات زیادی در ذهن مادر ایجاد می‌شود، از جمله اینکه آیا ورزش در بارداری برای جنین خطری ندارد؟ در پاسخ به این سوال بانوان باید بدانند که کودک توسط مایع در کیسه آمنیوتیک احاطه شده است که درون رحم قرار گرفته و توسط اندام‌ها، عضلات و بدن فیزیکی مادر احاطه شده است و این یک محیط نسبتاً امن برای کودک در حال رشد ایجاد می‌کند. به همین دلیل انجام حرکات ورزشی در صورتیکه مادر از سلامت کامل برخوردار باشد، هیچ‌گونه آسیبی به جنین نمی‌رساند.

## ورزش های خطرناک در دوران بارداری چیست؟

کرامتی: ورزش های خطرناک در بارداری می توانند به جنین آسیب بزنند یا خطر سقط ایجاد کنند. مادران از انجام فعالیت هایی که شامل برخورد با دیگران یا بالا رفتن از ارتفاع هستند خودداری کنند.

این ورزش ها می توانند جریان خون را مختل کرده و یا آسیب فیزیکی به مادر و جنین وارد کنند. همچنین بهتر است در گرمای زیاد ورزش نکنند تا از گرمزدگی جلوگیری شود. بعضی از انواع ورزش های خطرناک در دوران بارداری مواردی چون ورزش های برخوردی مانند فوتبال، غواصی، اسکی، دوچرخه سواری کوهستانی و بلند کردن وزنه های سنگین هستند.

## تمرین با وزنه برای بانوان باردار خطر ساز است؟



کرامتی: اگر مادری قبل از بارداری به تمرینات قدرتی از جمله بدنسازی می پرداخته است، اکنون نیز می تواند زیر نظر مربی مخصوص دوران بارداری تمرینات قدرتی و بی خطر را انجام دهد. همچنین مادر دقت کند که حین انجام تمرینات نباید به پشت دراز کشیده و وزنه ها را نیز روی شکم خود نگه ندارد.

## انجام حرکات کششی به مادر و جنین چه کمکی می کند؟

کرامتی: تمرینات کششی و تنفسی، جزو بهترین فعالیت ها برای حفظ انعطاف پذیری بدن و کاهش تنش های عضلانی در دوران بارداری است. کشش های ملایم به ویژه در نواحی پشت، کمر، گردن و پاها باعث بهبود گردش خون، کاهش درد و جلوگیری از سفت شدن عضلات می شوند.

تمرینات تنفسی با تمرکز بر تنفس عمیق و کنترل شده، موجب کاهش اضطراب، افزایش اکسیژن رسانی به بدن و آرامش ذهن در مادران می شوند. این تکنیک ها برای زمان زایمان بسیار مفید هستند چرا که به مادر کمک می کنند تنش های ناشی از درد را بهتر مدیریت کند؛ همچنین، انجام منظم این تمرینات باعث کاهش استرس و بهبود کیفیت خواب می شود که هر دو برای سلامت مادر و جنین حیاتی است.