ورزش در دوران بارداری چه فوایدی دارد؟

4 دی 1403

یکی از مهم‌ترین نکاتی که باید هنگام بارداری و تلاش برای حفظ تناسب و تندرستی در نظر گرفت این است که به گروه‌های عضلانی که به بارداری سالم کمک خواهند کرد اولویت دهید و به عضلاتی که ممکن است باعث فشار شوند استراحت دهید، به‌ویژه وقتی وارد مراحل پایانی دوران بارداری می‌شوید.

پژوهش‌ها نشان داده است که ورزش ملایم و منظم به وضعیت قرارگیری بدن، قدرت، تناسب و کشش عضلات و خواب کمک می‌کند و در افراد باردار، می‌تواند به کاهش علائمی مانند نفخ، ورم و کمردرد کمک کند. کار کردن برخی گروه‌های عضلانی، به‌ویژه عضلات لگن، می‌تواند برای زایمان و نقاهت پس از تولد نوزاد مفید باشد، بنابراین مهم است سبک تمرینی را انتخاب کنید که نه تنها برای شما مناسب باشد، بلکه بر تقویت عضلات لگن متمرکز باشد و به‌جای زیبایی ظاهر، آمادگی و عملکرد بدن را تقویت کند.

کینگزول می‌گوید: از هرگونه تمرین شکمی با استفاده از عضله رکتوس ابدومینیس که با نام عضله شش تکه نیز شناخته می‌شود، خودداری کنید، بنابراین هر گونه تمرین شامل خم شدن شکم یا انقباض ستون فقرات را حذف کنید. عضله رکتوس ابدومینیس ممکن است برای برخی جذاب به نظر برسد، اما واقعا در دوران بارداری و پس از زایمان کارایی چندانی ندارد. عضلات عمیق‌تر شکم است که باید روی آن‌ها کار کنیم.

با رشد بچه، شکم شما نیز بزرگ‌تر می‌شود و عضلات شکمی‌تان کم‌کم باز و جدا می‌شوند. وقتی این جداشدگی پس از زایمان به حالت اولیه بازنگردد به آن جدایش شکمی (دیاستاسیز رکتی) گفته می‌شود که فوق‌العاده شایع است. اما راه‌هایی وجود دارد که به جلوگیری از این عارضه یا بازگرداندن عضلات شکمی به حالت اولیه کمک می‌کند. می‌توانید این کار را با تقویت عضلات کف لگن و عضلات عرضی عمیق‌تر شکم که پشت عضله شش تکه قرار دارند انجام دهید.

سازمان خدمات ملی سلامت انگلیس توصیه می‌کند تا اندازه‌ای که احساس راحتی می‌کنید ورزش کنید. در صورت بروز هرگونه ناراحتی، از سرعت تمرین بکاهید یا تمرین را کاملا متوقف کنید و با پزشک مشورت کنید. علاوه بر این، ایده خوبی است که با فردی حرفه‌ای، مانند مربی شخصی یا مربی که می‌تواند در مورد نحوه اصلاح حرکات در مراحل بعدی بارداری به شما مشاوره دهد، تمرین کنید. اگر به کلاس‌های همیشگی‌تان می‌روید، به مربی‌تان بگویید که باردارید و او توصیه‌هایی در مورد نوع تغییرهایی که در هر کلاس می‌توانید بدهید، ارائه خواهد داد.

کینگزول می‌گوید: من افراد را تشویق می‌کنم که در دوران بارداری قوی شوند تا هنگام درد زایمان، تولد نوزاد و پس از آن احساس اطمینان و آمادگی داشته باشند، اما زنان باید شیوه‌های صحیح را یاد بگیرند

تا از آسیب‌دیدگی جلوگیری شود، عملکرد بدنشان، اهمیت تنفس، حرکت و علت کار روی گروه عضلانی خاص را درک کنند. مهم‌تر از همه، هر روز باید از وضعیت بدنشان آگاه باشند، زیرا هر روز به‌ویژه در دوران بارداری متفاوت است.

اگر پیلاتس، تمرین تناوبی یا دویدن برایتان راحت نیستند، گزینه‌های فراوان دیگری وجود دارند. شنا به‌دلیل حالت شناوری که آب ایجاد می‌کند، به‌ویژه در سه‌ماهه سوم که وزن اضافی می‌تواند به مفاصل فشار بیاورد، می‌تواند در دوران بارداری فوق‌العاده مفید باشد. اگر در خانه ورزش می‌کنید، یوگا روی تشک با استفاده از بلوک‌هایی به‌عنوان پشتی حمایتی، نوارهای کششی مقاومتی، توپ‌های ورزشی و وزنه‌های مچ پا می‌توانند ابزارهایی عالی برای تمرین ملایم باشند و می‌توانید مدت زمان را از ۱۰ تا ۴۵ دقیقه انتخاب کنید، بسته به اینکه هر روز احساس می‌کنید چقدر توان دارید. لازم نیست ورزش شدید کنید تا برایتان مفید باشد.

کینگزول همچنین توصیه می‌کند که برای کمک به تناسب و تندرستی در دوران بارداری به گروه‌های اجتماعی بپیوندید. کلاس‌های آنلاین، اپلیکیشن‌ها و گفت‌وگوهای گروهی می‌توانند در هر سه‌ماهه بارداری به شما کمک کنند تا از کارشناسان و افراد در وضعیت مشابه راهنمایی و حمایت دریافت کنید. مهم‌تر از همه، توصیه کارشناسان بارداری این است که به بدنتان گوش بدهید و با سرعتی که برایتان مناسب است پیش بروید- این ممکن است به‌معنای ورزش هرروزه نباشد. هر شخصی منحصربه‌فرد است و مسیر سلامت یک نفر می‌تواند کاملا متفاوت با دیگری باشد.

تناسب و تندرستی نیز تلاشی منفرد نیست، بنابراین خواب، برنامه غذایی، مکمل‌ها و میزان آسودگی همگی می‌توانند بر اثربخشی تمرین‌ها و توان جسمی‌تان در روزهای گوناگون تاثیر بگذارند.

برنامه غذایی متعادل، آبرسانی مناسب به بدن، تنظیم خلق‌وخو و کیفیت خواب سلامت عمومی و میزان انرژی شما در دوران بارداری را تقویت خواهند کرد.