لتورم ساقيك أثناء الحمل.. عليكِ بالرياضة



وجود تناغم بينك وبين جسمك أثناء الحمل أمر ضروري جدّاً، والرياضة هي أحد أساليب العيش التي يؤكد عليها العلم الحديث للحوامل. لكن عليك أوّلاً معرفة قدراتك تماماً مثل احتياجات جسمك الغذائية، كما عليك التأكد مما يمكنك تحمله والتعامل معه؛ حتى لا تشعري بتعب دائم.

رغم أن ما نقوله قاعدة عامة إلا أنّه، قد يبدو حساساً وبحاجة لتوضيح، خاصة للأُمّهات الحوامل: حتى يضعن خطاً أحمر لأنفسهنّ، ولا تتعدى الأُم على صحتها وسلامة جنينها. وهنا تحدد لك المشرفة الرياضية لميس جلال فوائد الرياضة أثناء الحمل:

1- إنّها وسيلة ممتازة لتجعلك تشعرين بارتياح أثناء الولادة، فهي تساعد على سهولة الولادة الطبيعية.

2- تمنحك الطاقة الجسدية، حيثُ إنها تقوي الدورة الدموية، خاصة أن هناك ضخاً أكثر فيها أثناء حملك.

3- تساعدك على التغلب على داء النوم المتقطع، وتقيك من الانتفاخ والإمساك الذي تعاني منه كثير من الأُمّهات الحوامل.

4- تحافظين بها على جسم متناسق ووضع جسدي صحي، ما سيساعدك أثناء الولادة ويسهل العودة لوزن ما قبل الحمل.

5- معظم الأُمّهات الحوامل يعانين آلام الظهر، والتمارين الرياضية تخفف ذلك الألم وتشعرك بارتياح وليونة.

ما الأفضل؟

حفاظاً على صحتك وعلى صحة جنينك يجب أن تمارسي عدداً من التمرينات الرياضية؛ لتشعري بأنك دائماً في حالة أفضل، وأن تحافظي على لياقتك وشكل جسمك "حتى في فترة الحمل" وتأهيلك لمرحلة "الوضع"، ومن أفضل الرياضات السباحة، فمعها لا تشعر المرأة بأي آثار جانبية أو ثقل بعد تأدية هذه النوعية من التمرينات، وتؤكد د. منى أبو الغار أستاذة أمراض النساء والتوليد أنّ التمرينات في حوض السباحة في بداية أشهر الحمل ملائمة إذا كانت درجة حرارة الماء تتراوح ما بين 27 و32 درجة مئوية.

وتحدد لميس جلال المشرفة الرياضية تمرينات السباحة بداية بشد العضلات، ثمّ تمرينات التنفس ثمّ الاسترخاء، وتتابع: "من الضروري أن تلتزم المرأة بهذه التمرينات مرتين على الأقل أسبوعياً، وبدءاً من الشهر الخامس يجب أن تكون التدريبات بإشراف مدرب متخصص حفاظاً على صحة الجنين، فالرياضات المائية وتحديداً السباحة تعمل على التخفيف من آلام الظهر وتحد من مشاكل الأوردة والأوعية، وتزيد من تماسك وقوة عضلات جسمك، وتبني قدرتك على التحمّل.

نصائح للتمرين الجيّد:

1- إذا كنتِ معتادة على السباحة قبل أن تصبحي حاملاً، فيجب أن تكون قادرة على مواصلة روتينك المعتاد.

2- من المهم ممارسة السباحة عندما تكونين حاملاً، حتى لو لم تكوني قد قمت بالسباحة لفترة من الوقت.

3- تذكري خططك لطبيبتك أوّلاً قبل البدء بها. وابحثي عن صفوف محلية مخصصة للحوامل والتي يشرف عليها مدربون مؤهلون. يمكن أن تكون هذه الصفوف ممتعة جدّاً وتمنحك فرصة للقاء غيرك من النساء الحوامل.

4- يمكنك تأدية التمارين في عمق مياه يصل إلى الورك. وخذي دروساً طيلة فترة الحمل، إلا إذا كانت هناك أسباب طبية تمنعك من المشاركة فيها.

5- ابدئي ببطء واسترخاء. فكل ما تريدين القيام به هو الحفاظ على لياقتك؛ لذلك أجلي السباحة لمسافات طويلة للأشهر التي تلي ولادة طفلك.

6- اختاري نوع السباحة الذي يريحك. وسوف تحصلين على تمرين شامل وجيد إذا قمت بالسباحة بالتناوب ما بين سباحة الصدر والطفو على ظهرك والركل بلطف بالساقين.

7- إذا كنتِ تشعرين بأي ألم في الحوض، فاختاري نوعاً آخر غير سباحة الصدر.

اليوجا والحمل:

تتعرض عدد من النساء الحوامل للشعور بالقلق والتوتر بسبب تناولهنّ عدداً من الأدوية أثناء هذه الفترة تحديداً، وتنصحك خديجة زهير، مدربة يوجا وبيلاتس فيما إذا رغبتِ بالتخلص من الضغوط النفسية والعصبية أثناء فترة حملك، بأن تلجئي لممارسة "اليوجا"، حيثُ أعلن الأطباء أن ممارسة المرأة

الحامل للها تخفف من حدة التوتر الذي تشعر به، وبالرغم من أنّ اليوجا رياضة قديمة إلا أنّه تم اكتشاف عدد من الفوائد الجديدة لها ومنها:

- الحفاظ على أوزان المواليد.
- التقليل من مخاطر الولادة المبكرة والحد من المضاعفات المصاحبة لها.
- ممارسة هذه الرياضة في بداية أشهر الحمل ساعة واحدة يومياً تشعر المرأة براحة وهدوء نفسي واسترخاء.
- تقلل من تورم الساقين وآلام المعدة.
- تساعد على انتظام حركة التنفس، فتجعله بطيئاً وعميقاً.

حسب مراحل الحمل:

- المرحلة الأولى:

إذا امتلكت الطاقة الكافية، فاسبحي لمدة لا تقل عن 20 دقيقة كلّ يومين فالسباحة كنشاط أوّل في يومك تساعدك على مقاومة الشعور بغثيان الصباح وتمدّك بالطاقة لبقية اليوم.

- المرحلة الثانية:

لا تحتاجين لتقليل تمارين السباحة مع نمو طفلك. فالمياه تساعد على دعم مفاصلك أثناء ممارسة التمارين، ما يوفر لك الحماية من التعرّض لأي إصابة.

- المرحلة الثالثة:

لن تحتاجي إلى تغيير روتينك، لكن ستكون ملابس السباحة الخاصة بالأمومة أكثر راحة بالنسبة لكِ في الوقت الحالي. يمكنك الاستمرار في السباحة؛ حتى نهاية فترة حملك.