ما التمارين الرياضية المسموح بها للحامل؟

ممارسة الرياضة أثناء الحمل أمر مهم، ولكن ينبغي توخي الحذر. في ما يلي اختبار سريع لمعرفة ما التمارين الرياضية التي ينصح بها، وتلك التي يجدر تجنبها. إليك أيضاً الأسباب التي تجعل من التمارين التي تقوي عضلات قاع الحوض وعضلات المعدة روتيناً ضرورياً لك خلال الحمل.

1- ما التمارين الرياضية التي تنصح النساء الحوامل بممارستها عموماً؟

أ) التزلج بالعجلات، كرة الشبكة، الإسكواش، والآيروبيك.

ب) الأيروبيك وركوب الدراجات الثابتة والمشي والسباحة واليوغا.

ت) من الأفضل تجنب التمارين الرياضية أثناء الحمل.

2- ما حدّة التمارين الرياضية التي يجدر بالمرأة الحامل ممارستها؟

أ) خفيفة – فمعدل ضربات القلب يجب ألا يرتفع فوق 80 نبضة في الدقيقة.

ب) متوسطة – فمعدل ضربات القلب يجب ألا يرتفع فوق 140 نبضة في الدقيقة.

ت) شديدة – أي أن يصل معدل ضربات القلب إلى 180 نبضة في الدقيقة.

3- كم مرة في الأسبوع يُفضل أن تمارسي الرياضة وأنتِ حامل؟

أ) من 5 إلى 7 مرات في الأسبوع.

ب) 3 إلى 4 مرات في الأسبوع.

ت) مرة أو أقل.

4- لماذا يتم تحذير النساء الحوامل من الساونا والمنتجعات الساخنة والتعرق الكثيف؟

أ) لأنّ الحرارة تؤدي إلى انتفاخ المشيمة وبالتالي حشر الطفل.

ب) يمكن للشعور بالحر الشديد أن يؤدي إلى حدوث نوبات صداع نصفي لدى النساء الحوامل.

ت) درجات الحرارة العالية تكون ضارة للطفل النامي.

5- كيف يمكنك تمرين عضلات قاع الحوض؟

أ) عن طريق قبض وإرخاء العضلات التي تتحكّم في تدفق البول والبراز.

ب) عن طريق أداء حركة "القرفصاء العميقة" مع دفع الأرداف إلى الخارج.

ت) عن طريق ممارسة تمرين لف الساق فوق الأخرى ومن ثمّ تحريرها، مراراً وتكراراً، أثناء الجلوس على كرسي مستقيم.

6- ما أفضل طريقة لتقوية عضلات المعدة أثناء الحمل؟

أ) الاستلقاء على الظهر، مع ترسيخ القدمين على الأرض، ثمّ رفع الجزء العلوي من الجسم نحو الركبتين المثنيتين.

ب) الاستلقاء على الظهر وتقريب القفص الصدري والحوض، عبر حركة بطيئة وتسمّى (Crunch).

ت) أثناء الوقوف أو الجلوس، تُدفع السرة لناحية العمود الفقري، عبر حركة قبض البطن إلى الداخل، يتم العد إلى عشرة، ومن ثم إرخاء البطن مجدداً.

7- لماذا يجب تجنب التمارين التي تتضمن النوم على الظهر بعد الشهر الرابع؟

أ) وزنا طفلك والرحم يمكن أن يضغطا على كليتيك ويسببا الفشل الكلوي.

ب) وزنا طفلك والرحم يمكن أن يضغطا على شرايينك الرئيسة.

ت) وزنا طفلك والرحم يمكن أن يمددا الجلد ويسببا علامات التشقق حول البطن والوركين.

الإجابات الصحيحة:

1- الإجابة الصحيحة هي (ب):

العديد من التغيرات المرتبطة بالحمل تجعل جسد المرأة أكثر عرضة لوقوع إصابات لها علاقة بالتمارين الرياضية. فالأربطة المفصلية تصبح لينة، ويكبر حجم البطن، ما يجعل مركز الثقل ينتقل إلى الأمام، ويزداد الوزن، الأمر الذي يضع المفاصل والعضلات تحت ضغط كبير. لذا، تُنصح المرأة الحامل عموماً بممارسة تمارين لطيفة لا تتطلب مجهوداً كبيراً.

2- الإجابة الصحيحة هي (ب):

لا ضير في ممارسة المرأة الحامل تمارين معتدلة من حيث شدّتها. لكن هناك قاعدة عامة يجدر اتباعها وتقضي بالحفاظ على معدل ضربات القلب أقل من 140 نبضة في الدقيقة. إذا كنتِ تمارسين الرياضة في الماء، فحافظي على معدل ضربات قلبك أقل من 125 نبضة في الدقيقة. لا تتخطي الـ20 دقيقة إذا كان النشاط الذي تمارسينه قوياً بعض الشيء، وأبقي عينيك دائماً على معدل ضربات القلب.

3- الإجابة الصحيحة هي (أ):

يجب أن تسعي إلى ممارسة ما لا يقل عن 30 دقيقة من النشاط البدني المعتدل في أغلبية، إن لم يكن في كل، أيام الأسبوع. ولكن من المهم الاستماع لجسمك وما يقوله لك. فإذا شعرت في أحد الأيّام بأنكِ غير قادرة على القيام بالتمارين، ارتاحي إلى حين تصبحين مستعدة. المهم أن تبقي نشيطة قدر الإمكان.

4- الإجابة الصحيحة هي (ت):

حين تكونين حاملاً يولد جسمك المزيد من الحرارة مقارنة بحالتك الطبيعية. وهذا بسبب الطفل والمشيمة والعمل الإضافي الذي تقوم به الأعضاء الداخلية الخاصة بك. من هنا يرتبط ارتفاع درجة حرارة الجسم فوق 38 درجة مئوية بزيادة الخطر على صحة الطفل.

5- الإجابة الصحيحة هي (أ):

تتموضع عضلات قاع الحوض بين عظمة عجب الذنب (العصعص) وعظمة العانة، وهي تدعم المثانة والرحم والمهبل والأمعاء. يشكل نمو الطفل ضغطاً إضافياً على هذه العضلات، إلا أنّ القيام ببعض التمارين البسيطة يساعد على تجنب المشاكل في المستقبل. إنّ عضلات مجرى البول هي تلك التي توقف تدفق البول في منتصفه. أما العضلة العاصرة للمستقيم فهي المسؤولة عن وقف عملية التبرز حتى عند الشعور بحاجة ملحة لطرد الفضلات من الجسم، وتتضمن تمارين قاع الحوض إرخاء وقبض هذه العضلات لتقويتها.

6- الإجابة الصحيحة هي (ت):

من المهم الحفاظ على عضلات معدة مشدودة، ولاسيّما خلال الربع الثالث عندما يتزايد حجم ووزن طفلك بسرعة. الطريق الأسلم لتقوية عضلات المعدة والبطن هو ما يُعرف بالعامية بتقنية "بلع البطن" أثناء التنفس، والعد إلى 10، ثمّ الاسترخاء والتنفس. يُكرر التمرين 10 مرات، حاولي أن تقومي بهذا التمرين مرات عدة في اليوم الواحد، بحسب قدرتك.

7- الإجابة الصحيحة هي (ب):

أكبر الشرايين هو الشريان الأبهر، الذي يصل إلى القلب ويلتقط الدم المؤكسج من البطين الأيسر، ويمتد على طول الجذع. إنّ وزن الجنين والرحم بعد الشهر الرابع من الحمل يمكن أن يكون ثقيلاً بما يكفي للضغط على الشريان الأبهر وإبطاء عملية تدفق الدم.