الرياضة المعتدلة.. تضمن ولادة آمنة

1- اجلسي بشكل مستقيم على الكرة المطاطية، واحملي بكل يد ثقلاً لا يزيد عن 500 غرام، وتناوبي بيديك على رفعهما عشر المرات في الصباح ومثلهما في المساء، على أن تستشيري طبيبك لئلا تكون حالة المشيمة غير طبيعية، والتمرين مناسب جدّاً في الشهرين الخامس والسادس حيث يقوي عضلات الصدر والبطن.

2- تربعي على الأرض، وضعي يدك الشمال خلف ظهرك واليسرى على ركبتك اليمنى، مع مراعاة التبديل في اليدين والقدمين لمدة عشر دقائق صباحاً، ولا تمارسي هذا التمرين إلا في الشهرين السابع والثامن من حملك فقط لأنّه يعمل على تقوية عضلات الظهر والرقبة ويسهل عملية دفع الأُم لجنينها خلال الولادة.

3- ينصح بممارسة هذا التمرين في الشهر التاسع، ولمدة خمس دقائق في اليوم. فتقف الحامل مستقيمة وتضع قدماً قبل قدم بحركة لولبية ثابتة، وتناوب على تبديلهما خلال شدها الحبل المطاطي ببطء دون تسريع، وهو يعمل على تقوية الكتفين والقدمين ويوسع الرحم فيأخذ الجنين راحته في أحشائها.

4- مارسي هذا التمرين خمس دقائق يومياً في الشهر التاسع من الحمل على أن تبدلي في وضعيتك للعكس كل دقيقة ونصف لأنّه يساعد على تخفيف آلام أسفل الظهر الناتجة عن الحمل وإجهاد العمل، ما يؤمن لك صحة جيّدة بحاجة لها عند الولادة.