التمارين الرياضية أثناء الحمل

على الحامل أن تؤدي بعض الحركات الرياضية يومياً ولو خلال عشر دقائق على الأقل في جو هادئ ومريح وعلى أنغام موسيقى عذبة..

إنّ الحمل يكون عبئاً على الحامل تتحمله في أ؛شائها يدعو إلى ترهل البطن واسترخائه إلى الأمام بينما يشتد تقوس الظهر في أعلاه ويشتد تجوّفه في الأسفل مما يسمى بوقفة الحامل.

لتصحيح الوقفة الخاطئة وغير السليمة تنصح المرأة بالوقوف متكئة الظهر على الحائط وركبتاها إلى الأمام في الوقت الذي تشدّ أسفل الظهر إلى الوراء نحو الحائط لتلصقه به كلياً أو بقدر المستطاع.

بعد ذلك ترفع جسدها كله وتشده إلى فوق لاصقة كتفيها بالحائط قدر المستطاع من جهة في الوقت الذي تكون فيه واقفة على رجليها دون طيهما من جهة أخرى.

ومن الضروري أن تتعلم الحامل كيفية تقوية عضلات معينة عندها فتلجأ إلى بعض التمارين الخاصة لتنشيط بعض العضلات التي تساعدها على تحمل مجهود الحمل.

لتقوية عضلات ظهرها: وهي مستلقية على الظهر يمكنها أن تقوّسه في وقت الزفير بعدما تضع يديها تحت رأسها، ثمّ تعود رويداً رويداً إلى وضعها الأوّل في وقت الشهيق، وهكذا عدة مرات.

لتقوية عضلات الحوض:

يمكنها الاسترخاء على ظهرها، مع طوي الرجلين ولصقهما ببعضهما ثمّ تديرهما في وقت الشهيق كي تضعهما أرضاً في وقت الفير، وذلك تارة إلى اليمين إلى الشمال دون أن ترفع رأسها وجسمها عن الأرض.

تتمدد على جنبها الأيمن، واضعة رأسها فوق يدها، كما لو كان على وسادة، ويدها اليسرى أمامها كمسند للمحافظة على توازنها في هذا الوضع، ثمّ تطوي رجلها كلياً – الرجل على الفخذ، والفخذ على أسفل جسمها – في حين أ، رجلها اليسرى تبدو ملتصقة بالأرض، إنما بطيّ خفيف عند الركبة فقط.

بعد ذلك وفي وقت الشهيق، تمدّ رجلها اليمنى أرضاً على الأرض لتتميم امتداد الرجل وتسهيل هذا التمرين. ثمّ تعيد رجليها إلى موضعها السابق في وقت الزفير لتقوم بالتمرين كله من الجهة الأخرى.

وهناك تمارين لتقوية الأفخاذ الداخلية تفيد الحامل، كأن تطوي رجلها اليمنى وهي مستلقاة على ظهرها وممدودة الأيدي بشكل صليب في وقت الشهيق، وتحاول الاستدارة بها من أقصى اليمين إلى أقصى الشمال في وقت الزفير، ثمّ تعيد الحركة برجلها اليسرى.

لتقوية عضلات المؤخرة والحوض والفرج والفخذين من الجهة الداخلية:

تستريح الحامل على ظهرها طاوية في وقت الشهيق رجليها المبتعدتين على بعضما بعضاً، وتحاول في وقت الزفير تقريبهما الواحدة نحو الأخرى في الوقت نفسه الذي تحاول فيه أيضاً بكلتا يديها، تفرقتهما معاكسة على هذا الشكل المجهود الأوّل.

جلوس الحامل على مقعد صغير للقيام بأربع حركات متتالية ومنسجمة مع بعضها بعضاً. فترفع في وقت الشهيق يدها اليمنى الماسكة طابة صغيرة وظهرها مستقيم ويدها اليسرى ممدودة على طولها إلى الأمام، لتنزلها في وقت الزفير بتروّ إلى مقبض يدها اليسرى التي تبدأ بالطيّ تلقائياً مع انحناء الجسم. عندئذٍ ترفع هذه اليد اليسرى المتمسكة بالطابة إلى ا'لى في وقت الشهيق، بينما يدها اليمنى تبدو ممدودة إلى الأمام – الحركة نفسها عند بدء التمرين لكن باختلاف وضع اليدين – وتحاول انزال اليد المرتفعة رويداً رويداً كالسابق في وقت الزفير، حتى تضعها في مقبض يدها اليمنى التي ترتفع مجدداً.. وهلمّ جرّا.

وهناك تمرين هام جدّاً وهو تحريك جميع العضلات التي تستعملها الحامل وقت الولادة. فتستلقي على ظهرها، وتطوي رجليها في وقت الشهيق لاصقةً أسفل قديمها الواحدة على الأخرى لتبعد رجليها 'ن بعضهما بعضاً. ثمّ تتمسك بكاحليها وتشدها في وقت الزفير إلى منطقة فرجها (إنّ هذا العمل الرياضي شبيه جدّاً بعملية دفع الجنين خارج الرحم إلى الحياة، وستتذكر الحامل هذا التمرين عندما تدنو ساعة الولادة) وبعد ذلك تسترخي كلياً لتعاود من جديد التمرين مرتين آخرين.

- منافع التمارين:

1- إنّها تقوي عضلات الحامل فتشتد عضلات الفرج والحوض والبطن فلا يحصل الترهل السائد عن اللواتي لم يقمن بالتمارين الضرورية.

2- يفضل التمارين تتجنب الحامل اكتمام المعدة والأمعاء الذي قد يلازمها بعد ولادتها، وتتجنب كذلك هبوط الأعضاء التناسلية والبولية.

3- تبعد الترهل عن البطن فلا يبدو مرتخياً وبشعاً.

4- تقوي أنسجمة الفرج فلا ترتخي ولا تهبط ولا تقل كمية الأوكسجين في الدم أثناء الحمل وعند الولادة بفضل التنفس السليم الناتج عن التمرين الرياضي الصحيح، فلا يتألم الجنين.

5- تتجنب بالرياضة ظهور الفاريس في الرجلين بفضل تنشيط وتقوية عضلاتهما وسير الدم في الأوردة دون صعوبة في العودة إلى القلب.

ملاحظة:

يجب البدء بالتمارين الرياضية ابتداءً من الشهر الرابع والاستمرار دون مجهود كبير ولا حركات سريعة غير منتظمة إلى وقت الولادة.

ونتذكر دائماً أنّ العقل السليم في الجسم السليم.

المصدر: كتاب كشكول المرأة