تمارين ما بعد الولادة لها فوائد صحية متعددة

◄تتطلب اتباع المحاذير الصحّية

تعتقد الكثير من النساء أنّ فترة ما بعد الولادة للراحة السلبية فقط، إلّا أنّ هنالك حاجة كبيرة لتقوية العضلات والعناية بالصحّة خلال هذه الفترة، وتتحقق هذه الأهداف عبر تمارين ما بعد الولادة، التي تسهم كذلك في تحسين القوام، وشدّ العضلات الداخلية للرحم، وتلعب دوراً كبيراً في تخفيف آلام البطن والظهر. ويقصد الأطباء بهذه التمارين الأسابيع الأربعة الأولى من الولادة، حسبما تشير إلى ذلك دراسات طبية متعددة، تبيّن أنّ لهذه التمارين دوراً كبيراً في المحافظة على صحّة المرأة.

نسبة لحساسية الوضع بعد فترة الولادة، فإنّ ممارسة التمارين تخضع لشروط صارمة، فيتعين على مَن تمارسها أن تستلقي على الأرض وتشرع في ممارستها ببطء لمدة 4 أسابيع بشكل يومي، على أن تقوم بتكرار جميع التمارين من 4 إلى 6 إلى 10 مرات في اليوم بشكل تدريجي، فيمكن أن تبدأ بـ4 مرات في الأيام الأولى لتصل بالتدريج إلى 10 مرات، وتأخذ هذه التمارين عدة أوضاع حتى تحقق الأهداف المرجوة منها.

الوضع الأوّل- "وضع الراحة":

استلقي على بطنك مع وضع وسادتين أسفل الحوض ساعة يومياً لمدة أسبوعين وذلك لتخفيف آلام الظهر والبطن، وإرجاع الرحم إلى وضعه السليم داخل الحوض.

الوضع الثاني- "تمارين قاع الحوض":

تبدو الخطوة الأولى سهلة للغاية لكن يجب أن ترافقها مرحلة أخرى هي تمارين قاع الحوض لتنشيط عضلات قاع الحوض، التي تقع أسفل الوركين في الوسط، وتقوم بدعم المثانة والرحم والأمعاء بشكل جيد.

فمخارج هذه الأعضاء الـ3 تمر من خلال العضلات ويمكن أن تشعر المرأة بها عند منع الغازات الباطنية من الخروج، وعند إيقاف إخراج البول. وتفيد هذه التمارين في منح المرأة قدرة أكبر على إخراج البول، بما يقلل من معدلات دخولها للمرحاض خلال اليوم. ولأنّ هذه العضلات لعبت دوراً كبيراً في دعم وزن الطفل المتزايد أثناء فترة الحمل، فإنّ بداية هذه التمارين يجب أن تكون في وضع الجلوس، لتنتقل تدريجياً إلى الأوضاع أخرى كالاستلقاء والوقوف. ويكون التمرين كالآتي: اجلسي مرتاحة متكئة إلى الأمام، مع وضع المرفقين فوق الركبة، ثم ازفري الهواء ومن ثم قومي بشد المهبل إلى الداخل، عليك كذلك شد فتحة الشرج تماماً كما لو كنت تمنعين الغازات الباطنية من الخروج، تابعي على الشد إلى الأمام باتجاه الفرج (تماماً كما لو كنتِ تحاولين إيقاف البول) بعدها عليك التأكد من أنّ تنفسك يتم بشكل طبيعي ثمّ ابقي على وضع الشد بالعد من 1 إلى 3 ثمّ استرخي بالتدريج. عليك الحرص على إبقاء الحركة الموضعية أثناء شدك للعضلات، لا توقفي التنفس، لا تضمري بطنك إلى الداخل، لا تضمي ساقيك معاً بشدة ولا تشدي وركيك. بعد الفراغ من هذه التمارين في مرحلة الجلوس يجب إعادتها مرة ثانية مع وضعية الاستلقاء كالآتي:

استلقي على الأرض مع ثني الركبتين، قومي بشدّ عضلات الفخذ مع بعضهما، ثم عليك إحكام غلق فتحة الشرج والمهبل كما تودين التحكم في البول بشد فتحة البول والشرج، ثم بعد ذلك عليك إرخاء العضلات ببطء على أن يتم تكرار هذا التمرين تدريجياً من 5 إلى 10 مرات لكونه يسهم في تقوية العضلات الداخلية وتحسين التحكم في عضلات المثانة. كذلك يمكن إجراء هذا التمرين عبر الاستلقاء على البطن وثني الركبتين، بوضع اليد خلف الظهر والضغط عليه مع شد عضلات الحوض لأعلى، ويمكن أن يتم تكرار هذا التمرين من 5 إلى 10 مرات، كما يمكن أن تتم برفع الحوض لأعلى مع شدّ عضلاته في ذات الوقت ويمكن أن تتكرر بعدد مرات المرة السابقة.

تعتبر تقوية عضلات البطن كذلك من الأهداف الرئيسية لتمارين ما بعد الولادة، وهنالك مجموعة من الوضعيات لهذه التمارين التي يجب أن تتم بسهولة ويسر. وهنا بعض التمارين:

يجب الاستلقاء على الظهر مع ثني الركبتين، ثم سحب عضلات الطبن للداخل على أن تكون الأيدي ممددة نحو الركبتين بشكل كامل، ويتم التمرين برفع الرأس والكتف للأعلى ومن ثم النزول ببطء، مع تكرار العملية لأكثر من 5 مرات. ويمكن إجراء التمرين في ذات الوضع بسحب عضلات البطن للداخل، وتحريك الركبتين معاً لجهة اليمين ثم اليسار مع محاولة لمس الأرض بالركبة من الجهتين، إضافة إلى ذلك يمكن إجراء التمرين بسحب العضلات للداخل ومد اليد اليمنى جهة الجهة اليسرى ورفع الرأس والكتف للأعلى ثم النزول ببطء.

يمكن لغالبية الأمّهات اللاتي يلدن ولادة طبيعية التجول بعد الوضع بساعات قليلة، فمثل هذه الحركة المبكرة تعتبر وقاية من الإصابة بدوالي الساقين، الذي يعتبر من أكثر المشكلات الصحّية انتشاراً بعد الولادة، كما تقلل الحركة المبكرة من انقباضات الرحم، فالمنطقة السفلى من الرحم تكون باتجاه الخصر، وترجع لوضعها الطبيعي بعد 4 إلى 5 أيام بعد الوضع.

تصلح التمرينات البدنية المبكرة في حالة عدم وجود مشكلات أثناء الولادة. أما في حالات الولادة المتعثرة أو التي حدثت بها مضاعفات فلا ينصح القيام بأي تمرين بدني في الأسبوعين الأوليين. لكن يمكن القيام بالتمرينات الخفيفة التالية:

المشي الخفيف، مد أصابع الرجلين، أو محاولة رفع الرأس عندما تكونين مستلقية على الظهر. ويمكن البدء بتمرينات اللياقة بعد أوّل أسبوعين. وتساعد التمرينات على شدّ العضلات المرتخية في جسمك وبالتالي الرجوع إلى شكلك الطبيعي، على أن تتم البداية ببعض التمارين السهلة التي يجب تكرارها لـ6 مرات وعند الاعتياد عليها يمكن مضاعفة عدد المرات، على أن يتم التوقف مباشرة فور الشعور بالتعب والإجهاد.►