

إرشادات وصفة النشاط البدني للمرأة الحامل

- تحدث للمرأة الحامل تغيرات فسيولوجية وميكانيكية ملحوظة، الأمر الذي يجعل وصفة النشاط البدني للمرأة الحامل ذات طابع خاص. فمن التغيرات الملحوظة أثناء الحمل انخفاض مركز الثقل لدى المرأة الحامل كمحصلة لزيادة الوزن وزيادة محيط البطن، مما ينتج عنه ألم أسفل الظهر لدى المرأة الحامل، خاصة في الأشهر الأخيرة من الحمل. كما أن وزن الجسم وكتلة الشحوم يزدادان خلال فترة الحمل، الأمر الذي يلقي إجهاداً على مفاصل الجزء السفلي من جسم المرأة الحامل. ويساهم كل من زيادة الوزن وتغير مركز الثقل لدى المرأة الحامل في التأثير على رشاققتها (تحركها بيسر وسهولة) وقدرتها على تغيير اتجاهها أثناء ممارسة النشاط البدني، مما يجعلها أكثر عرضة للسقوط في حالة اختلال توازنها.
- ونظراً لزيادة وزن المرأة الحامل أثناء الحمل (خاصة في الأشهر الأخيرة من الحمل)، فإنها تجد صعوبة في القيام بجهد بدني يتطلب رفع كامل الجسم كالهرولة أو الجري، مقارنة بأنشطة أخرى لا تقوم فيها المرأة بحمل جسمها كالسباحة أو ركوب الدراجة الثابتة (المنزلية)، كما يلاحظ حدوث فرط في التهوية (أي إفراط أو زيادة في حجم الهواء المستنشق في كل مرة) أثناء الجهد البدني، مما يقود إلى زيادة في التهوية الرئوية لديها أثناء القيام بجهد بدني، يساعد على ذلك كبر حجم الرحم وقيامه بالضغط على التجويف الصدري.
- عموماً تعتمد وصفة النشاط البدني للمرأة الحامل على صحتها ولياقتها البدنية قبل الحمل، بالإضافة إلى عوامل أخرى. فإذا كانت المرأة تمارس النشاط البدني بانتظام قبل حدوث الحمل، فلا يوجد سبب في الغالب يدعو لتوقفها عن الاستمرار في ممارسة النشاط البدني مع حدوث الحمل، ما لم يكن هناك مضاعفات أثناء الحمل. وبشكل عام ينبغي دائماً على المرأة الممارسة للنشاط البدني أو التي تتوي ممارسة النشاط أثناء الحمل استشارة الطبيب. ومن المعروف أن ممارسة النشاط البدني بانتظام أثناء فترة الحمل يعد مفيد جداً في الوقاية من سكري الحمل.
- ينبغي ممارسة نشاط بدني هوائي منخفض إلى معتدل الشدة لمدة 30 دقيقة في اليوم وبمعدل 3-5 مرات في الأسبوع. على أن تكون تلك الممارسة بالتدرج (زيادة مدة الممارسة وشدةها بالتدرج)، خاصة للمرأة غير المتعود على ممارسة النشاط البدني. وتشمل تلك الأنشطة البدنية الهوائية المشي، والسباحة، وركوب الدراجة الثابتة، والتمارين الهوائية الإيقاعية ذات الارتطام الخفيف بالأرض (Low impact aerobics).

- لا ينبغي للمرأة الحامل ممارسة تمارين بدنية مرتفعة الشدة لأكثر من 15 دقيقة، وفي كل الأحوال لا يجب أن يزيد معدل ضربات القلب عن 140 ضربة في الدقيقة أثناء النشاط.
- ينبغي على المرأة الحامل تخفيض شدة ممارسة النشاط البدني مع مرور فترة الحمل، نظراً لزيادة وزن الجسم الذي يلقي بدوره عبئاً إضافياً عليها.
- على المرأة الحامل تجنب إجراء التمارين البدنية في وضع الاستلقاء خاصة بعد الشهر الرابع من الحمل، نظراً لأن زيادة حجم الرحم تضغط على الوريد الأجوف السفلي، مما يعيق عودة الدم إلى القلب (إعاقة العائد الوريدي). كما ينبغي عليها تجنب الحركات البدنية العنيفة كالقفز والجري لأن ذلك يلقي عبئاً إضافياً على منطقة الحوض، كما يجب الابتعاد عن أي أنشطة حركية تخل بتوازن المرأة الحامل، نظراً لتغير مركز الثقل لديها خاصة مع التقدم في الحمل.
- لا ينبغي على المرأة الحامل الإسراف في ممارسة تمارين الإطالة تجنباً لحدوث فرط الإطالة (Overstretching)، نظراً لزيادة هرمون ريلاكسن (Relaxin) أثناء فترة الحمل، الذي يعمل على تهيئة مفاصل وعضلات الجسم (خاصة الحوض والرحم) للتمدد استعداداً للتغيرات الحاصلة من جراء الحمل، الأمر الذي يجعل المرأة الحامل أكثر عرضة لفرط الإطالة.
- ينبغي عدم ممارسة النشاط البدني في بيئة حارة أو عالية الرطوبة، مع تجنب ارتفاع درجة حرارة الجسم من جراء الممارسة إلى أكثر من 38 درجة مئوية.
- ينبغي ارتداء الحذاء المناسب لممارسة النشاط البدني، وتناول السوائل باستمرار من أجل تجنب جفاف الجسم.
- لا ينصح بممارسة المرأة الحامل الرياضات الخطرة كركوب الخيل أو رياضة الغوص.
- ينبغي تجنب حمام السونا بعد ممارسة النشاط البدني.
- لا ينبغي رفع أحمال ثقيلة، أو القيام بجهد بدني يتطلب كتم النفس وزيادة الضغط داخل تجويف الصدر.
- ينبغي التوقف عن الممارسة واستشارة الطبيب عند الشعور بضيق ملحوظ في التنفس، أو دوخة، أو ألم في الصدر، أو نزيف مهبل، أو تسرب السائل الأمنيوتي (السائل المحيط بالجنين)، أو انخفاض حركة الجنين.

- ينبغي مراعاة الموانع المطلقة والنسبية عند وصفة النشاط البدني للمرأة الحامل، كما هو موضحاً في الجدول المرفق.
- يمكن استئناف النشاط البدني الاعتيادي بعد الولادة العادية بحوالي 4-6 أسابيع، وبعد الولادة القيصرية بعشرة أسابيع.

