



مؤسسة الرعاية الصحية الأولية  
PRIMARY HEALTH CARE CORPORATION

# التمارين الرياضية أثناء فترة الحمل



من المعروف جداً أن ممارسة التمارين الرياضية أثناء فترة الحمل تعتبر آمنة ومفيدة لكل من الأم والجنين.

وقد تؤثر التغييرات الجسمانية التي تحدث للمرأة أثناء حملها على نوعية الرياضة التي تريد القيام بها.

## بعض التمارين الرياضية التي تعتبر آمنة خلال فترة الحمل:

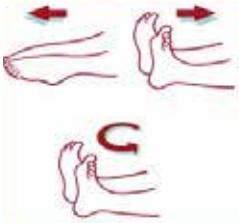
### ١ - تمارين القدم :

#### أ- تمارين الكاحل والقدم :

قد يؤدي الحمل إلى الإحتفاظ بالسوائل في الجسم مما يؤدي إلى توسع في الأوردة والصمامات وتشنجات في العضلات، وتساعد هذه التمارين على الحد من تورم الكاحلين كما تمنع حالات الإصابة بالدوالي.

#### الطريقة :

- ضع الساقين في وضع مرتفع عن طريق مدها على كرسي صغير بما يكفي لإيقائهما في وضع متواز مع سطح الأرض.
- إبقاء الساقين والكاحل في وضع الإسترخاء.
- إبدئي بثني ثم مد الكاحلين لمدة تتراوح ما بين (٣٠-٤٥) ثانية.
- القيام بعمل (١٠) دوائر وهمية بالقدم في اتجاه واحد والقيام بـ (١٠) دوائر أخرى في الاتجاه المعاكس.



ينصح بتكرار التمرين على الأقل ١٠ مرات في اليوم



## ب - تمرين رفع القدم بالخطوة :

هذا التمرين يساعد على تقوية الفخذين والعضلات القابضة في الفخذ وأوتار الركبة والعضلات الأولية المصاحبة للفخذ والوركين

### الطريقة :

- إيدئي بالوقوف على القدمين بثبات مع الحفاظ على مسافة أقل بقليل من عرض الكتفين بين الساقين، بحيث يبعد اللوح الرياضي عن القدمين مسافة قدم تقريباً، والذي يبلغ طوله نحو ( ١٢-١٨ ) بوصة . مع السماح لليدين بالتدلي بشكل مريح إلى الأسفل في كلا الجانبين.
- حافظي على ظهرك مستقيماً مع رفع الساق اليسرى.
- بحركة ثابتة وببطء قومي برفع الساق اليسرى فقط ووضعه على اللوح.
- قومي بإنزال القدم اليمنى أولاً ثم القدم اليسرى والعودة إلى موضع البداية.
- كرري هذه العملية بالتناوب بين الساقين في كل مرة.



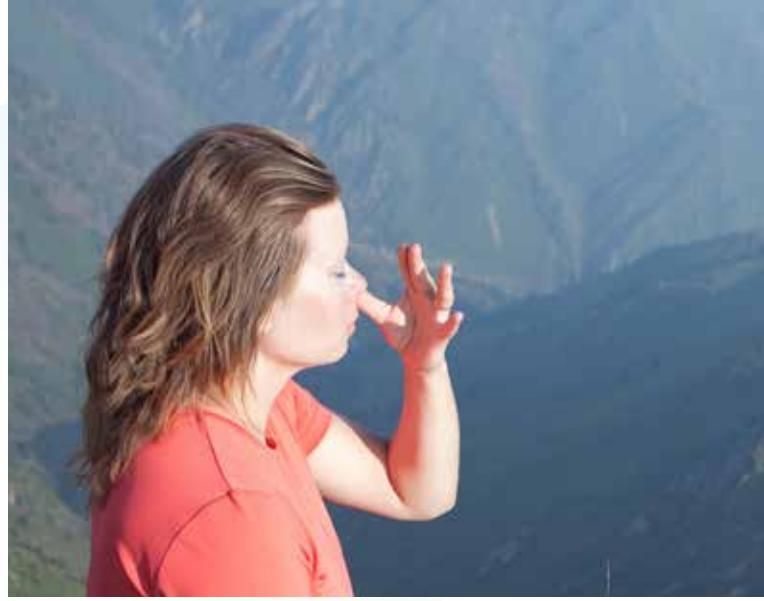
كرري التمرين من ٢٠ - ٣٠ مرة

### ٣ - تمرين شد عضلات البطن :

كلما تقدم بك الحمل يصبح حجم الجنين أكبر وبذلك يزيد من إنحناء الظهر مما قد يتسبب في آلام الظهر الذي يعتبر مشكلة كبيرة أثناء الحمل وهذا التمرين يقوي من عضلات المعدة ( البطن ) ويقلل من آلام الظهر.

#### الطريقة :

- إبدئي بالجلوس على شكل مربع (وفق ما هو موضح في الصورة)، بحيث تكون الركبتين تحت الوركين، واليدين تحت الكتفين والأصابع التي يجب أن تكون موجهة للأمام والبطن مشدود ومرفوع لإبقاء الظهر في إستقامة كما هو موضح بالصورة.
- قومي بسحب عضلات البطن ورفع الظهر نحو الأعلى ، إنزال الرأس نحو الأسفل في إسترخاء تام بدون ثني المرفقين.
- إبقي على هذه الوضعية لبضع ثوانٍ ثم إرجعي للوضع السابق على شكل المربع.
- إحرصى على عدم إنحناء الظهر نحو الأسفل، فلا بد أن يكون الظهر دائماً في وضع مستقيم / متواز .
- قومي بتحريك الظهر بقدر ما يمكنك وبالشكل المريح لك.
- قومي بهذا التمرين وتحريك عضلات الظهر بعناية وببطءٍ نحو (١٠) مرات، مما يجعل العضلات تعمل بالكفاءة اللازمة.



### ٢- تمرين التنفس العميق :

يساعد هذا التمرين على تقوية الحجاب الحاجز وتحسين مستوى الأوكسجين في الدم. ويعتبر هذا التمرين مفيد للإسترخاء وهو فعال في عملية إزالة الآلام

#### الطريقة :

- إبدئي برئة مفرغة من الهواء تماماً .
- خذي نفسا عميقا ( الشهيق) عن طريق فتحة الأنف الواحدة و إغلاق الأخرى.
- إملي الرئتين بالهواء قدر الإمكان.
- أمسكي النفس لثوانٍ.
- أخرجي ( الزفير) الهواء عن طريق نفس فتحة الأنف.
- كرري هذه العملية مع فتحة الأنف الأخرى المغلقة.
- للإستفادة المثلى من التمرين يجب الإمساك بالنفس لمدة لا تتجاوز ( ٦ ) ثوانٍ كاملة.

كرري التمرين على الأقل من ٦-٨ مرات يوميا أثناء ممارسة تمارين القدم.

## ٤- تمرين تقوية عضلات قاع الحوض :

يساعد هذا التمرين على تقوية عضلات قاع الحوض، حيث أنه في حالة ضعف عضلات قاع الحوض، قد تتسرب كميات قليلة من البول عند السعال أو العطس وهو ما يعرف بسلس البول أو بسلس الإجهاد. وهذه الحالة قد تستمر بعد الحمل. وهذا التمرين يساعد على تقوية عضلات قاع الحوض وتقليل أو تجنب الإجهاد وسلس البول بعد الحمل.

### الطريقة :

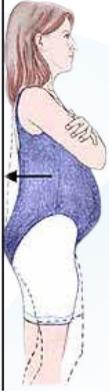
- قومي بالضغط على عضلات فتحة الشرج كما لو كنت في محاولة لمنع حركة الأمعاء، وفي نفس الوقت إضغطي على جدار المهبل ومجرى البول كما لو كنت تحاولين وقف تدفق البول.
- في البداية إجعلي هذه العضلات تنقبض وتنبسط في تتابع سريع.
- بعد ذلك قومي بإبقاء الضغط على الإنقباض بصورة بطيئة لأقصى مدة ممكنة والعد إلى الرقم (١٠) ثم الإسترخاء.
- من المفيد تكرار هذا التمرين (٨) مرات موزعة على ثلاث فترات، (مثلاً مرة عند كل وجبة)
- يمكنك ممارسة هذه التدرجات، لشد عضلات قاع الحوض قبل وأثناء السعال والعطس.

## ٥- تمرين إمالة الحوض :

هذا التمرين خاص للحوامل ما بعد الشهر السادس يحسّن هذا التمرين من وضعية وشكل الجسم ويقوي عضلات البطن ويخفف آلام الظهر أثناء الحمل و يساعد على تأدية المهام و تيسير وتسهيل الولادة الطبيعية.

### الطريقة :

- قفي بإستقامة نحو الحائط بحيث تلاصقين الكتفين والمؤخرة مع الحائط .
- إرخ الركبتين.
- قومي بشد البطن للداخل نحو العمود الفقري بحيث تصبح مؤخرتك ملاصقة للحائط :قفي بهذه الوضعية لمدة (٤) دقائق ثم إرجعي لوضعك السابق.



كرري هذا التمرين أكثر من (١٠) مرات»

## ٦- تمارين رياضية أخرى :



هناك عدد من التمارين التي يمكن ممارستها طوال فترة الحمل ولكن التقليل من شدة التمرين يجب أن يوضع في الإعتبار أثناء تطور مراحل الحمل.

### مثلاً:

- المشي
- السباحة
- ركوب الدراجة
- الأيروبيك
- اليوغا



## المحظورات :

يمكنك القيام بممارسة الرياضة أثناء الحمل، لضمان صحة أفضل لنفسك ولطفلك.

لا تقلقي سوف تستعدين وزنك ما قبل الحمل.

عليك الإستمتاع وقضاء وقت ممتع أثناء القيام بالتمارين.

- تجنب ممارسة التمارين الرياضية الخطرة والوعيفة.
- تجنب الإستلقاء على ظهرك لفترات طويلة، خصوصاً بعد الشهر الرابع حتى لا تعانين من حالة الشعور بالإغماء من جراء ضغط الرحم الخاص على الشريان (الأجوف فينا). فإذا شعرت بالإغماء أثناء الإستلقاء على ظهرك، إستلقي على الجانب الأيمن أو الأيسر لإعادة تدفق الدم.
- تجنب ركوب الخيل ، والتزلج على المنحدر الجليدي الهوكي ، الجمباز، كرة القدم ، كرة السلة ورياضات قوية أخرى مثل ركوب الدراجات، لأن هناك مخاطر من صدمة السقوط على البطن.

## الإحتياطات :

- كلما تقدم بك الحمل يرجى التقليل من التمارين الرياضية وزيارة الطبيب المختص للحصول على النص والإرشاد .
- إذا كنت ممن يقمن بتمارين الأيروبيك على اللوح تأكدي من عدم زيادة خطواتك عن ارتفاع اللوح، والذي يجب أن لا يتجاوز عن أربع بوصات بعيداً عن الأرض.

## نصائح وتوصيات :

- مارسي الرياضة بانتظام وبتدرج.
- قومي دائماً بالإحماء قبل ممارسة التمارين الرياضية، والتبريد بعد ذلك.
- حاولي أن تكوني نشيطة وذلك بممارسة رياضة المشي لمدة ٣٠ دقيقة يومياً.
- الإكثار من شرب الماء والسوائل الأخرى مثل العصائر الطبيعية ومنتجات الألبان.



هاتف: ٤٤٥٩٣٣٦٣ – +٩٧٤

بريد إلكتروني: info@phcc.gov.qa

صندوق بريد: ٢٦٥٥٥

اتبعنا:  @PHCCqatar

[www.facebook.com/PrimaryHealthCareCorporation](http://www.facebook.com/PrimaryHealthCareCorporation) 