

عيادة د. رائد سيد أحمد

استشاري أمراض النساء والولادة، جدة، المملكة العربية السعودية

info@raedahmed.com • 0022 310 50 966+

معلومات عامة

بالنسبة لمعظم الحوامل ذوات الحمل غير المعقد، يمكن للنشاط البدني المنتظم أن يدعم الطاقة والنوم والمزاج والدورة الدموية والراحة الجسدية. يجب أن تكون الخطة فردية، وقد تحتاج إلى تعديل عند وجود ألم أو نزيف أو مضاعفات في الحمل أو توجيهات من طبيبك.

معلومات إضافية

توصي الكلية الأمريكية لأطباء النساء والتوليد بما لا يقل عن 150 دقيقة من النشاط الهوائي المعتدل أسبوعياً لمعظم الحوامل وبعد الولادة. يمكن تقسيم ذلك إلى جلسات قصيرة. أثناء النشاط المعتدل ينبغي أن تكوني قادرة عادة على التحدث بجملة كاملة رغم أن تنفسك أعمق من المعتاد.

معلومات إضافية

قد تكون المشي والسباحة والدراجة الثابتة والتمارين الهوائية منخفضة التأثير ويوغا الحوامل وتمارين القوة المعدلة خيارات مناسبة. ابدئي بلطف إذا كان النشاط جديداً عليك. يساعد شرب الماء والحذاء الداعم والملابس المريحة والجو المعتدل.

معلومات إضافية

تجنبي الأنشطة ذات احتمال السقوط أو إصابة البطن، مثل الرياضات الاحتكاكية والتزلج وركوب الخيل والغوص وأنواع كثيرة من ركوب الدراجات في الخارج. تجنبي ارتفاع الحرارة. استشير طبيبك قبل بدء أو تغيير النشاط إذا كان حملك عالي الخطورة أو طلب منك تقليل النشاط.

معلومات إضافية

تواصل مع فريق الرعاية بسرعة عند حدوث نزيف مهبطي أو تسرب سائل أو ألم بالصدر أو إغماء أو صداع شديد أو انقباضات مؤلمة منتظمة أو ألم أو تورم بالساق أو ضيق نفس قبل بدء النشاط. توقف إذا ظهر ألم أو ضغط أو دوخة أو أعراض لا تتحسن بالراحة.

أفضل خطة هي الواقعية والمنتظمة والمناسبة لحملك. المشي القصير مفيد. اطرحي أي أسئلة عن نشاط معين في موعد متابعة الحمل.

الكلية الأمريكية لأطباء النساء والتوليد: النشاط البدني والرياضة أثناء الحمل وما بعد الولادة