

WHAT EXERCISE IS SAFE DURING PREGNANCY?

Being pregnant doesn't mean you need to stop exercising. On the contrary, exercise is very beneficial during pregnancy and being in a good state of physical health and fitness can significantly improve your labour experience. Of course, not every form of sport or exercise is safe to do when you're pregnant, but many are. Most women will benefit from this, as long as you've not been advised against exercise (e.g. due to a medical condition) by your doctor.

Yoga and pilates

These two gentle forms of exercise are great for pregnant women, especially as they include work on your muscles and can improve your suppleness. The relaxation and breathing elements of classes can offer insight and useful tools for labour, and both practices also promote concentration. There are many classes specialising in antenatal yoga or pilates and, if you've never done either exercise before, it's advisable to attend one of these.

Swimming while pregnant

Swimming is great for pregnant women, as the water is very supportive for your bump, supporting your weight whilst helping your back. As well as your muscles, it can give your heart and lungs an effective and gentle workout and improve your stamina. Many UAE gyms offer aqua-natal classes, involving all sorts of gentle exercise or swimming in the water. Alternatively, you can attend a local pool on your own or with friends. If you're unsure of what's on offer in your area, ask your midwife for details on any classes.

Gentle exercise - walking

Walking is a great form of gentle exercise and won't involve any costs. It's also an ideal way of getting outside and benefiting from some fresh air. If you're not fond of walking around on your own, try take a friend or partner for a regular walk. Or why not combine walking with a visit to the shops.

Walking is fine at any time of your pregnancy, but it is the ideal choice during the third trimester, when your added weight gain and change in size often prevents you from doing other forms of exercise.

Stretching exercises

Stretching exercises come highly recommended. They're non-strenuous, can help tone up your body and can help your posture, plus they're great for teaching you the best ways to bend, stand and sit whilst carrying your baby. It's important not to over-stretch the muscles, especially during the late stages of pregnancy, so it's best to take advice from your antenatal instructor as to which exercises to do and when.

Exercises to avoid

Not everything is ideal for pregnancy and you're advised to avoid several forms of exercise, including the following:

- Mountaineering
- Rock climbing
- Scuba diving
- Downhill skiing
- Diving
- Water skiing
- Gymnastics
- Netball
- Hockey
- Trampolining
- Horse riding
- Cycling (after the second trimester)

If you're unsure about the safety of any other form of exercise, or have any existing medical condition, always seek the opinion of your doctor or midwife.

General exercise advice

Pregnancy isn't the time to start exercising frantically and if you've rarely exercised in the past, it's important not to overdo it now. As a general guideline, it's the best to start slowly and build up gradually and keep a careful eye on how your body reacts. Drink plenty of water before, during and after exercising to keep yourself well hydrated. If you experience any unexpected effects, such as feeling faint, sick, dizzy, weak, very sweaty or experience abdominal pain, see your doctor or midwife before doing any more exercise.

أكثر التمارين الرياضية أماناً خلال فترة الحمل

تمارين تمديد العضلات

ينصح المختصون بشدّة ممارسة تمارين تمديد العضلات. فهي غير مضمّنة، وتساعدك على تناغم الجسد وتحسين القوام، بالإضافة إلى أنّها تعلمك على أفضل الطرق لثني الجسد والوقوف والجلوس وأنت تحمّلين طفلك. من الضروري عدم المبالغة في ممارسة تمارين تمديد العضلات، وبخاصّة في المراحل الأخيرة من الحمل، ولذلك، من الأفضل استشارة مرشدك لمرحلة ما قبل الولادة حول أفضل التمارين التي يمكن أن تمارسها ومتى.

التمارين التي ينبغي تجنّبها خلال فترة الحمل

ليست كل أشكال التمارين الرياضية مثاليّة لك خلال فترة الحمل، وننصحك بتجنّب عدّة أشكال من التمارين وتشمل ما يلي:

- تسلّق الجبال
- تسلّق الصخور
- الغوص سكوبا (باستخدام جهاز التنفّس تحت الماء)
- التزلج على الجليد
- الغطس
- التزلج على الماء
- الجمباز
- كرة الشبكة
- الهوكي
- رياضة الترامبولين
- ركوب الخيل
- ركوب الدراجات الهوائية (بعد الثلث الثاني من الحمل)

وإن لم تكوني واثقة من سلامة أي شكل آخر من أشكال التمارين الرياضية، أو لديك مشكلات صحيّة، ينبغي عليك دائماً استشارة طبيبك الخاص أو المرشد الذي يتابع حملك.

نصائح عامّة حول ممارسة التمارين الرياضية

فترة الحمل ليست الفترة المناسبة لبدء ممارسة التمارين الرياضية بقسوة، وإن لم تكوني قد قمت بممارسة التمارين الرياضية في السابق، فمن الضروري عدم المبالغة فيها الآن. كمبدأ عام، يفضل البدء بممارسة التمارين الخفيفة وزيادتها بشكل تدريجي والانتباه إلى استجابة جسدك لهذه التمارين. ينبغي تناول الكثير من الماء قبل وخلال وبعد ممارسة التمارين من أجل الحفاظ على رطوبة جسمك. وإن شعرت بأيّة مشكلات غير متوقّعة، مثل الشعور بالغثبان، المرض، الدوخة، الضعف، التعرّق الشديد أو الشعور بالحم في البطن، يجب استشارة الطبيب أو المرشد الخاص قبل القيام بأيّة تمارين أخرى.

الحمل لا يمنع المرأة من مواصلة التمارين الرياضية. بل على العكس من ذلك، ممارسة التمارين الرياضية مفيدة جداً للأم خلال فترة الحمل، لأنّ الوضع الصحيّ الجيّد واللياقة البدنيّة العالية للأم من شأنها تسهيل عمليّة الولادة بشكل ملحوظ. بالطبع بعض التمارين وليس كلّها آمنة للأم خلال فترة الحمل. يمكن أن تستفيد أغلب النساء من هذه التمارين طالما لم يوص الطبيب المختص بعدم ممارسة التمارين الرياضية (لأسباب تتعلق بالوضع الصحيّ للحامل).

اليوغا والبيلاتس

تعتبر رياضة اليوغا والبيلاتس من الرياضات اللطيفة المناسبة للمرأة الحامل، وبخاصّة لأنهما يركّزان على تمرين العضلات ومن شأنهما زيادة ليونة الجسم. تساعد عناصر الاسترخاء والتنفّس خلال دروس اليوغا والبيلاتس على التفتّح الذهني وتقدّم للحوامل أدوات مفيدة لتسهيل عملية الولادة، وتساعد كلتا الرياضتين على زيادة التركيز. هناك العديد من تمارين اليوغا أو البيلاتس المخصّصة للمرأة الحامل في فترة ما قبل الولادة، وإذا لم تجرّبي هاتين الرياضتين، ننصحك بممارسة إحداهما.

السباحة أثناء الحمل

السباحة رياضة مفيدة جداً للمرأة الحامل، فوجود الماء حول جسم المرأة الحامل يحمي البطن والظهر، ويجعل المرأة تشعر بأنّها خفيفة في الماء بالرغم من وزنها الزائد. من شأن السباحة أيضاً تقوية عضلات القلب والرئتين، وتحسين القدرة على التحمّل بشكل فعّال. العديد من الصالات الرياضية في الإمارات العربيّة المتّحدة تقدّم دروساً رياضيّة مخصّصة للنساء الحوامل في مرحلة ما قبل الولادة، وتشمل كلّ أنواع التمارين الخفيفة أو السباحة في الماء. أو يمكنك السباحة في بركة سباحة متواجدة في منطقتك سواء كنت لوهديك أو مع الأصدقاء. وإن لم تكن لديك أيّة معلومات حول أية مناطق مخصّصة للسباحة في منطقتك، يمكنك استشارة مرشدك الخاص لينصحك حول مكان آمن لذلك.

التمارين الخفيفة - المشي

المشي من أروع أشكال الرياضة الخفيفة ولا يكلف شيئاً. يعتبر المشي وسيلة مثاليّة للخروج واستنشاق بعض الهواء النقي. وإن لم تكوني مغرمة بالمشي بمفردك، يمكنك اصطحاب أحد الأصدقاء أو الأقارب في نزهة عاديّة. أو ربّما يمكن ممارسة رياضة المشي خلال زيارة تقويمين بها إلى المحال التجاريّة والتسوّق.

المشي جيّد للمرأة في أي وقت خلال فترة الحمل، لكنّه يعتبر الخيار المثاليّ خلال الثلث الثالث من الحمل، حيث من الصعب القيام بأي شكل آخر من أشكال التمارين الرياضية في هذه الفترة بسبب الوزن الزائد للحامل والتغير في شكل وحجم الجسم.