



## התעמלות לקראת לידה

בזמן שבוע 29 להריון ובזמן ההריון בכלל חשוב לדעת על התעמלות לקראת הלידה וחיזוק השרירים. למידע ופרטים נוספים על שבועות הריון היכנסו לאתר חברת מטרנה.

• [הדפסה](#)

• [שיתוף](#)

### חשיבותה של ההתעמלות לקראת הלידה

**התעמלות המחזקת את שרירי רצפת האגן ואת השרירים הטבעתיים מומלצת לכל אישה הרה לקראת סוף ההריון. ההריון טומן בחובו שינויים רבים בגוף האישה, ופעילות גופנית מסוג זה תפחית את כמות הכאבים בזמן ההריון, ותביא את האישה לתהליך הלידה בכושר מקסימלי.**

נשים הרות רבות לוקחות חלק בקורס התעמלות לקראת לידה על מנת לשפר את הכושר הגופני, ולהקל על תהליך הלידה. בקורס זה מכינים את האישה ההרה לקראת תהליך הלידה, ומלמדים אותה טכניקות שונות להקלה על הלידה. הקורס שם דגש על טכניקות שונות לשליטה בטונוס שרירים, תנוכות שונות ונכונות ללידה מוצלחת ועוד.

במהלך הקורס חל שינוי משמעותי ביכולת הכיווץ של שרירי האגן והבטן, חל שיפור משמעותי בסיבולת לב-ריאה, ונעשים תרגולים של הרפיית השרירים, המלמדים את האישה ההרה לשלוט בטונוס השרירים ולכווץם ולהרפותם במידת הצורך. כל אלו מעניקים כמובן אורח חיים בריא בהריון ושמירה על המשקל.

הקורס מקפיד על שימוש בתרגילים המתאימים לנשים הרות, ומסייע בהקלה על תופעות ההריון השונות. נשים הרות מדווחות על הקלה בכאבי הגב התחתון והעליון, על בצקות מופחתות במהלך ההריון ועל יציבות נכונה, וזרימת דם טובה. התרגילים בקורס מחזרים את שרירי הבטן, מחזקים את שרירי האגן, ומסייעים בשמירה על כושר גופני במהלך כל שבועות ההריון.

המטרה העיקרית של קורס ההתעמלות היא לסייע לנשים הרות להתמודד עם כלל השינויים המתרחשים בגוף בזמן ההריון, להתמודד ביתר קלות עם הכאבים הנלווים, ולהכין אותן בצורה הטובה ביותר לקראת תהליך הלידה.

