



מאמר

יתרונות ספורט בהריון: איך אימון של 30 דקות ביום יכול לסייע לך בתקופת ההריון

את בהריון, כך שאת צריכה לנוח ולהימנע מהתעמלות, נכון? טעות! הרעיון הנפוץ, שהתעמלות במהלך ההריון עלולה לפגוע בעובר שלך, הוכח כשגוי. למעשה, ההיפך הוא הנכון ולביצוע תרגול פיזי מתון ^[1] אפילו אם מדובר רק בהליכה סביב הפארק ^[2] יש יתרונות עצומים לך ולתינוק שלך.

5 סיבות נהדרות, להיות פעילה לפחות למשך 30 דקות ביום, 5 ימים בשבוע:

1. זה מסייע לך לנהל את העלייה שלך במשקל במהלך ההריון
2. זה יכול לשפר את מצב הרוח שלך
3. זה יכול לסייע לך בלידה קצרה יותר
4. זה יכול לסייע ללידה קלה יותר, הודות לשרירים חזקים יותר ולשיפור תפקיד הלב וכלי דם
5. זה יכול לשפר את הבריאות שלך ואת רמת הכושר הגופני שלך

אין צורך להפסיק את שגרת האימונים שלך בהריון

סוג ההתעמלות שכדאי לעשות בהריון, תלוי בסוג ההתעמלות שנהגת לעשות לפני שהרית. אם את בריאה ותמיד התעמלת ושמרת על כושר, אין שום סיבה להפסיק עכשיו. כדאי שתוודאי עם הרופא המטפל שלך, אולם רוב הסיכויים שתוכלי להמשיך עם האימונים הרגילים באותה רמת אינטנסיביות, במהלך רובו של ההריון.

זוזי יותר, שבי פחות

אם סגנון החיים שלך לפני ההריון היה לא פעיל במיוחד, זה הזמן להיות פעילה יותר. למעשה, יש מומחים שממליצים על כך! יתכן ותרצי לבחור בפעילות עדינה כמו שחיה או הליכה ולהעלות את משך זמן האימון שלך. התייעצי עם הרופא המטפל שלך לגבי התוכנית שלך.



ממה להימנע ואילו הרגלים כדאי לך לאמץ לעצמך בכל הקשור לספורט בהריון

התרחקי מתרגילים, בהם את עלולה לפגוע באזור הבטני. כך שרכיבה על אופניים, כדורסל, כדורגל, רכיבה על סוסים, קיקבוקסינג וסקי הם מחוץ לתחום. עם זאת, אירובי, ספינינג, שחיה, ריצה, הליכה (עם שינויים קטנים היכן שנחוץ) עדין יכולים להיות טובים עבורך. חשוב: עליך להימנע מתרגילים שמעריבים שכיבה על הגב במהלך השליש השני והשלישי להריון. זאת, משום שהמשקל של העובר המתפתח, לוחץ על העורק הראשי שמחזיר דם לליבך, והדבר עלול לגרום לך להרגיש מסוחררת ואף להתעלף. אם את רגילה לבצע תרגילים מסוימים על הגב, בקשי מהמדריך\ה שלך למצוא אלטרנטיבה בתנוחה אחרת. ככל שתינוקך גדל ואת מרגישה כבדה יותר, יתכן ותצטרכי לערוך התאמות קלות לשגרת האימון שלך, אך את לא צריכה להפסיק לחלוטין. תוכלי לעשות סקוויטים במקום לקפוץ בזמן שיעור אירובי, להתאים את זווית האופניים שלך בזמן שאת עושה ספינינג ולרוץ על משטחים ישרים וחלקים, כדי להפחית את הסיכון שתמעדי.

כדאי לשקול שיעורים ייעודיים לנשים בהריון כמו יוגה ופילאטיס. פרט לעובדה שהם מותאמים בדיוק למצבך ההריוני, תוכלי לפגוש שם עוד אמהות לעתיד ☺ זה כיף ומעודד מוטיבציה.

אכילה נכונה לצד שתייה מספקת מסיעים לך לשמור על סגנון חיים פעיל

להישאר פעילה, בשילוב תפריט מגוון ומזין, יכול לעזור לך לנהל נכון את העליה במשקל לאורך ההריון. כמובן, הקפידי שמזונך יהיה איכותי ומזין עשיר בויטמינים ומינרלים, חלבון איכותי, פחמימות מורכבות ושומנים בריאים. כל אלה חיוניים לתמיכה בהתפתחות העובר, וגם יעניקו לך את האנרגיה הדרושה כדי להישאר פעילה. כדאי מאוד לוודא שתמיד יהיה לידך בקבוק מים זמין, כדי שלא תגיעי למצב של הזעת יתר אחרי ובמהלך האימון שלך. בנוסף למים שאת שותה במהלך האימון, השתדלי מאוד לשתות 2 ליטר של נוזלים ביום ☑ זה בערך 8 כוסות.

References

Committee Opinion. Committee on Obstetric Practice. Physical activity and exercise during pregnancy and the postpartum period. The American College of Obstetricians and Gynecologists 2015; 650.

www.acog.org

www.cdc.gov

Last revised: August, 2016