

تمرين ما بعد الولادة: ما يجب معرفته عن ممارسة التمارين بعد الحمل



تبدو الحياة مختلفة بعد إنجاب طفل. من روتينك الصباحي إلى روتينك المسائي إلى روتين التمرين الخاص بك، يتغير كل شيء تقريبًا.

بالحديث عن روتين التمرين الخاص بك...

متى يمكنك البدء في التفكير في ممارسة الرياضة مرة أخرى بعد الولادة؟

تقول الدكتورة كاتلين موندي، أخصائية أمراض النساء والتوليد في مستشفى هيوستن ميثوديست: "يرافق الحمل والولادة بعض التغييرات المهمة جدًا في جسمك. يمكن أن تساعدك التمارين الرياضية على الشفاء والتعافي، لكن التدريبات الخاصة بك ستبدو مختلفة "تعمل خطة ولادتك كدليل لأي شخص يقدم الرعاية طوال فترة المخاض والولادة" "في حين أن العديد من النساء حريصات على إنقاص الوزن الناتج عن الولادة، فإنني أوصي بالتفكير في ممارسة الرياضة بعد الولادة كوسيلة لجني فوائد نمط الحياة من النشاط البدني، مع استعادة القوة ببطء في العضلات التي ضعفت أثناء الحمل."

يمكن أن يساعدك تخصيص وقت لممارسة الرياضة بعد الحمل على ما يلي:

- الشعور بمزيد من النشاط
- النوم بشكل أفضل
- التعامل مع التوتر بشكل أكثر فعالية
- فقدان الوزن
- استعادة القوة في عضلات البطن

أضافت الدكتورة موندي: "قد يساعد ممارسة التمارين الرياضية بانتظام أيضًا في مكافحة أعراض اكتئاب ما بعد الولادة، وهي الكآبة النفاسية التي يشعر به بعض الأمهات الجدد بعد وخلالها".

متى يمكنك ممارسة التمارين الرياضية بعد الولادة؟

مثل معظم الأشياء كذلك ممارسة الرياضة، لا توجد إجابة واحدة تناسب الجميع حول متى يكون الوقت مبكرًا جدًا أو متأخر أكثر من اللازم.

أوضحت الدكتورة موندي "يعتمد الوقت الآمن بالنسبة لك للبدء في ممارسة الرياضة مرة أخرى على كيفية سير الحمل والولادة. إذا كانت فترة الحمل غير معقدة وكانت الولادة مهبلية طبيعية، يمكنك البدء في القيام بتمارين خفيفة في أقرب وقت ممكن بعد بضعة أيام من الولادة. إذا عانيت من حمل معقد أو خضعت لعملية ولادة قيصرية، فمن المرجح أن يحتاج جسمك إلى مزيد من الوقت. سيساعدك طبيبك على فهم متى يمكنك البدء في ممارسة الرياضة مرة وخلالها".

ويجب التركيز بشكل محدد على التمارين الخفيفة. قد تكون محاولة القيام بالكثير من التمارين في وقت مبكر جدًا مغرية — خاصة في حال الاشتياق إلى روتين التمارين القديم — ولكنها غير حكيمة.

أوصت الدكتورة موني "أولاً وقبل كل شيء، وبغض النظر عن مستوى لياقتك البدنية قبل الحمل، من المهم أن تبدأ ببطء ودع جسمك يكون وخلالها". "التغيرات الهيكلية والهرمونية التي تحدث أثناء الحمل لا تختفي فقط بمجرد ولادة طفلك، ويمكن أن يؤدي الإفراط في ممارسة التمارين بعد الحمل إلى تسرب البول أو البراز، والشعور بعدم الراحة في الحوض، وآلام المفاصل وصولاً إلى الإصابة".

يعني التدريب ببطء في ممارسة الرياضة اختيار التدريبات منخفضة التأثير — مثل المشي وتمارين ما بعد الولادة — قبل وقت طويل من ممارسة الركض أو القيام بالتمارين المتواتر عالي الكثافة HIIT. وبينما تزيدي من حدة التمارين ببطء بمرور الوقت، تأكدي من الاستماع إلى جسمك والتوقف فوراً إذا شعرت بأي ألم.

"والأهم من ذلك، ضعني أهدافاً واقعية لممارسة الرياضة لنفسك. إذا كنتِ حديثة العهد في ممارسة الرياضة وتنتقلين إلى خسارة بعض الوزن بعد الولادة، ضعني في اعتبارك أنه بالإضافة إلى استعادة القوة، فإن تحسين لياقة القلب والأوعية الدموية بشكل عام وبناء العضلات يستغرق وقتاً. إذا كنت بالفعل متعطشة لممارسة التمارين، فستظلي بحاجة إلى التحلي بالصبر خلال فترة تعافى جسمك."

ما هي تمارين ما بعد الولادة ولماذا تعد مهمة؟

يغير الحمل والولادة جسمك بطرق عديدة، ولكنهما يضعفان عضلات البطن وقاع الحوض على وجه الخصوص. وهو أمر مهم لأن مجموعات العضلات هذه تساعد على توفير الاستقرار والتوازن أثناء أداء الأنشطة اليومية، وكذلك أثناء ممارسة الرياضة.

وأوضحت الدكتورة موني "من المهم جداً بعد الحمل استعادة القوة في هذه العضلات، وتمارين ما بعد الولادة هي وسيلة للقيام وخلالها". "هذه التمارين يمكن أن تساعد في منع سلس البول وهبوط أعضاء الحوض في المستقبل."

يمكن أن يشمل روتين تمرين ما بعد الولادة بأمان ما يلي:

- تمرين إمالة الحوض لتقوية عضلات البطن
- تمرين كيجل لتقوية عضلات قاع الحوض
- التنفس البطيء للمساعدة في إعادة تنسيق تنفسك في جميع أنحاء القلب
- وضعية الطفل السعيد لتخفيف عضلات قاع الحوض المشدودة
- ممارسة المشي لتحسين لياقة القلب والأوعية الدموية وتقوية عضلاتك

وحذرت الدكتورة موني قائلة: "كوني حذرة جداً بشأن نوع تمارين عضلات البطن والحوض التي تقوم بها وخلالها". "العودة السريعة إلى التدريبات الأساسية عالية الكثافة يمكن أن ت جهد عضلات البطن والحوض الضعيفة وتسبب الألم أو الإصابة."

هل يمكن أن تؤثر التمارين الرياضية على حليب الثدي إذا كنت ترضعين طفلك رضاعة طبيعية؟

خلال الأسابيع القليلة الأولى بعد الولادة، لن تنطوي تمارينك على القفز أو الجري أو رفع الأثقال أو أي تمارين قاسية. ولكن بمجرد وصولك إلى مستوى لياقة بدنية صحي بحيث تجعلك التدريبات تتحركي بشكل جيد، فقد تتساءلين عن كيفية تأثير التمارين الرياضية على الرضاعة الطبيعية.

أوضحت الدكتورة موني "هناك اعتقاد خاطئ بأنه يجب عليك ممارسة الرضاعة الطبيعية أو ضخ اللبن قبل ممارسة التمرين، لأن التمرين عالي الكثافة يمكن أن يسبب تراكم حمض اللاكتيك في حليب الثدي، والذي لا يحبه الأطفال. ربما يكون هذا نادراً جداً. ومع ذلك، ما زلت أوصي بأن تضخي اللبن قبل التمرين ببساطة لأن ممارسة الرياضة عندما يكون ثدياك ممتلئين قد تسبب عدم وخلالها".

فيما يلي بعض التمارين التي يجب عليك القيام بها وما لا يجب عليك القيام بها أثناء الرضاعة الطبيعية

- شرب الكثير من الماء
- ارتداء حمالة صدر داعمة تناسبك جيداً (ليست ضيقة للغاية، ولكن أيضاً ليست فضفاضة للغاية)
- زيادة مستوى نشاطك تدريجياً
- عدم ممارسة الرياضة في حال امتلاء الثديين (ممارس الرضاعة الطبيعية أو ضخ اللبن قبل ممارسة التمرين)
- لا تبالغي في ممارسة التمارين — يمكن أن يقلل الإجهاد والتعب من حليب الثدي ويزيدان من خطر الإصابة بعدوى الثدي

17 فبراير 2021