

ورزش های پرخطر در حاملگی

انجام بعضی از فعالیت های ورزشی که خطر زیادی در حاملگی دارند ، ممنوع می باشد . شرکت در ورزش های مهیج با پتانسیل بالای برخورد مانند : هاکی روی یخ ، فوتبال و بسکتبال می تواند به آسیب مادر و جنین منجر شود. همچنین فعالیت هایی با افزایش خطر افتادن مانند: ژیمناستیک ، اسب سواری ، اسکواش ، انواع اسکی ، ورزش های راکتی و ورزش های هوایی ، خطرات زیادی را از نظر آسیب رسانی دارند.

- غواصی و شیرجه زدن در آب می تواند به اختلاف فشار و آمبولی هوا ، کاهش اکسیژن و خفگی منجر شود . لذا در حاملگی توصیه نمی شوند.
- ورزش های شدید بدنسازی مانند : دراز و نشست و بلند کردن دو پا در حالت خوابیده هرگز نباید انجام شود ، زیرا این ورزش ها ممکن است موجب کشیدگی لیگامان ها و در نتیجه مشکلات کمری گردد.
- از ورزش هایی که در آنها از مانور والسالوا استفاده می شود مانند حمل وزنه باید خوداری نمود زیرا می تواند باعث افزایش فشار داخل شکمی و فشارخون گذرا شده و به کاهش برونده قلبی و خون رسانی رحم منجر گردد.
- در دوران بارداری تمرین های پرشی انجام ندهید. این کاربه سینه ها آسیب می رساند و برای ناحیه ی پشت ، ستون مهره ها ، لگن ، مفاصل ران و زانوها مضر است.
- از وان گرم ، حمام سونا ، تیوب داغ ، حمام های فشاری و جوشان اتاق های بخار پرهیز کنید زیرا هر یک از موارد فوق ممکن است باعث افزایش دمای بدن شود.
- دویدن در دوران حاملگی بخصوص سه ماه ی سوم ، شما را در معرض خطر صدمات اسکلتی عضلانی ، مشکلات مفاصل زانو و ران قرار می دهد . اما اگر دهنده هستید ، می توانید تا زمانی که احساس راحتی می کنید به دویدن ادامه دهید . در صورت احساس ناراحتی یا خستگی غیر معمول دویدن را قطع کنید.

برگرفته از کتاب ورزش در دوران بارداری و پس از زایمان