



بیمارستان و دارالشفای حضرت زهرا (س)

شنا در بارداری

(قسمت ۱)

تاریخ بازنگری: اسفند ماه ۱۳۹۶

فواید شنا در دوران بارداری



آمادگی اختصاص دهید و تقریباً به همین اندازه پس از تمرینات شنا به خنک کردن بدن با نرمش ملایم پردازید تا بهترین بهره را از این ورزش ببرید. بهتر است پس از هر ۱۵ دقیقه شنا ۵ دقیقه نیز استراحت داشته باشید.

– نکته دیگری که حائز اهمیت است این است که در زمان شنا هیچ گونه استرس و ترس نباید به مادر باردار وارد شود.

– نباید سر مادر زیر آب باشد چرا که حبس تنفس در مادر باردار در جنین ایجاد کمبود اکسیژن می نماید که خطرناک است. بهتر است برای زیر آبی رفتن، از لوله هواکش استفاده نمایید تا فشار روی گردن را کم نماید که گاهی این فشار، ممکن است در اثر بالا و پایین رفتن در آب برای هواگیری پیش بیاید.

– خطر کم آبی در ورزش شنا بسیار حائز اهمیت است که کمتر شناگری آن را احساس می کند. درحالی که هیچگونه توصیه رسمی در خصوص مقدار آب مورد نیاز خانم‌های باردار در طول تمرین وجود ندارد، اما تاکید می شود آب و نوشیدنی کافی و مورد نیاز بدن را با نوشیدن تقریباً یک لیوان (۲۳۵ میلی لیتر یا ۸ اونس) قبل از شروع ورزش هر بیست دقیقه

یک بار، یک لیوان در حین ورزش و یک لیوان نیز بعد از بیرون آمدن از استخر تامین کنید. توجه داشته باشید که در هنگام شنا در هوای گرم و مرطوب ممکن است نیاز به آب بیشتری داشته باشید.

– یکی دیگر از هشدارهای لازم درباره شنا در بارداری توجه به دریافت کافی غذای مفید و سالم ضروری است. حتماً با توجه به نمایه توده بدنی، اضافه وزن و کالری مورد نیازتان از گروه مامایی تان راهنمایی بگیرید.

– هنگام ورود به استخر از طریق نردبان های ورودی و خروجی، با ایمنی و احتیاط لازم حرکت کنید زیرا سقوط از نردبان، یکی از علل اساسی صدمات در این نوع استخرها هستند. لغزش روی بتون، مساله نگران کننده ای است و می تواند منجر به صدمات جدی شود. با کمی احتیاط، بروز صدمات در هر نوع استخری قابل پیش گیری است.

– از شیرجه زدن در آب، شنا در آب بسیار گرم یا بسیار سرد، سونا، غواصی در عمق و اسکی روی آب نیز خودداری کنید.

آیا می دانستید شنا کردن در بارداری می تواند چه فواید و خاصیت هایی برای مادر و جنین داشته باشد؟

امروزه کلاس های آمادگی برای زایمان شامل : ورزش های دوران بارداری (آئروبیک ، کششی ، یوگا ، آکوا یوگا ، حرکات موزون ، تمرینات تنفسی و ریلکسیشن (آرام سازی) وجود دارد که در بسیاری از نقاط کشور ما نیز در حال برگزاری است . همچنین سی دی های آموزشی نیز هم اکنون در دسترس است . خوشبختانه مراقبت های بارداری در ایران در حال رسیدن به مرحله ای نوین است که اساس آن را آموزش تشکیل می دهد . ورزش های دوران حاملگی به سطح آمادگی بدنی قبلی ، وضعیت پزشکی ، در دسترس بودن وسایل تمرینی و علاقه شما بستگی دارد . اگر پیش از بارداری شنا می کردید ، با احتیاط بیشتری می توانید در دوران بارداری نیز به آن ادامه دهید . ولی اگر در بارداری برای اولین بار تصمیم به شنا کردن گرفته اید ، از سه ماهه دوم و آرام آرام این کار را شروع کنید . خانم بارداری می تواند مطابق معمول شنا کند و یا یک روش تازه مانند یک دوره شنای سازمان دهی شده (آئروبیک ، آکوا یوگا) را بگذراند .

فواید شنا در دوران بارداری

شنا ورزشی خارق العاده است زیرا سبب به کارگیری هر دو گروه ماهیچه های بلند دست و پا می شود و می تواند ترکیبی ایده آل از آئروبیک و آرام سازی (ریلکسیشن) باشد . شنا در واقع یکی از مهم ترین ورزش ها و در بارداری حتی مهم تر است . زیبایی این ورزش در این است که هیچ فشار و استرس و کشش اضافی را در هنگام ورزش به بدن تحمیل نمی کند و از صدمه و رگ به رگ شدن مفاصل و عضلات نیز پیش گیری می کند . آب هم چنین از ورم جلوگیری نموده ، بدن را خنک نگه داشته و در ماه های گرم تابستان در برابر گرما اثر محافظتی داشته و احساس خنکی می آورد . شنا کردن، جریان خون را بهبود می بخشد ، کشیدگی طبیعی و توان ماهیچه ها را افزایش می دهد و استقامت عضلات را به همراه دارد . اما دلیل اصلی پیشنهاد شنا به عنوان ورزش برای دوران حاملگی آن است که در حین شنا ، علی رغم افزایش وزن دوران بارداری ، احساس بی وزنی می کنید و از طرف دیگر ، می توان گفت که تقریباً احتمال صدمه و جراحت در این ورزش وجود ندارد و با کاهش وزن خانم حامله در آب ، از صدمه به مفاصل زانوی او جلوگیری می کند .

توجهات :

انجام ورزش شنا در حاملگی به زایمان آسان تر و کنترل اضافه وزن در حین بارداری کمک می کند .

– ورزش را به آرامی آغاز کنید، گرم کردن پیش از ورزش و خنک کردن پس از آن را فراموش نکنید ، و بیش از حد به خود فشار نیاورید . فقط به یاد داشته باشید شما می خواهید سالم و سرحال بمانید ، پس فعالیت های شدید ورزشی را کنار بگذارید و چند دور شنا در طول یا عرض استخر را برای پس از زایمان بگذارید ، زیرا شما را بیش از حد خسته خواهد کرد .
– نوعی از شنا را انتخاب کنید که برایتان راحت تر باشد . ترکیب متناوبی از شنای پروانه با شناور شدن بر سطح آب به پشت ، در حالی که با پا ضربات آرامی به آب می زنید ، می تواند تمرین مناسبی باشد . دقت کنید که اگر در ناحیه مفصل شرمگاهی خود (در جلوی لگن) احساس درد می کنید ، از شنای پروانه خودداری کنید .

– در هنگام بارداری می توانید سه بار در هفته شنا نمایید . مدت زمان شنا کردن ۳۰ دقیقه است که بهتر است دقایقی (۱۰ – ۵ دقیقه) را به گرم کردن و