

האם את מעוניינת להרגיש טוב יותר, לישון טוב יותר ולעשות משהו בריא עבורך ועבור התינוק שלך?

מחקרים מראים כי פעילות גופנית במהלך ההיריון היא גם בטוחה וגם מיטיבה איתך ועם התינוק שלך שלך. לנשים בהריון המבצעות 150 דקות בשבוע של פעילות גופנית בעצימות בינונית יש 25% פחות סיכוי להתפתחות סוכרת היריון, יתר לחץ דם, לעלות במשקל על המידה הרצויה או לסבול מדיכאון. גם הסיכון ללידת תינוק גדול מדי פוחתת. אפילו לפעילות גופנית בעצימות נמוכה יש יתרונות בריאותיים במהלך ההיריון.

נשים צריכות להיות פעילות גופנית במהלך ההיריון, ולהתחיל מוקדם ככל הניתן. מחקרים מראים כי פעילות גופנית במהלך הטרימסטר הראשון בטוחה לתינוק. למעשה, חוסר פעילה גופנית עלולה להגביר את הסיכון לפתח בעיות בריאותיות. דברי עם איש צוות רפואי לגבי מה עשוי לעבוד בצורה המיטבית עבורך על-מנת להישאר פעילה במהלך הריוןך.

להיות פעילה גופנית במהלך ההיריון זה טוב לך ולתינוק שלך.

התחילי עכשיו – כל דקה נחשבת

מתחילים

התחילי מעט

המשיכי לאט

אם מעולם לא היית פעילה גופנית קודם לכן, התחילי עם הליכה. הליכה היא דרך מצוינת לשפר את בריאות הלב והריאות שלך והיא בטוחה לך ולתינוקך. או מצאי פעילות אחרת שתהני ממנה. הוסיפי בהדרגה עוד דקות מידי שבוע

השאירי את זה פשוט

שבי פחות והתנועעי סביב יותר. הוסיפי צעדים ליום שלך באמצעות עליה במדרגות וחניה רחוקה יותר. צאי להליכה של 10 דקות לאחר שתיים מהארוחות היומיות שלך. נסי "פגישות הליכה" כשאינך זקוקה למחשב או דף ועט.

מוטיבציה

מה יעזור לך להתמיד בתוכנית הפעילות שלך? בחרי פעילויות שאת אוהבת ויכולה להוסיף לרוטינה היומית שלך. הצטרפי לקבוצת אימונים או היפגשי עם חבר/ה לאימונים, קבעי זמן פעילות ביומנים שלכם ותמכו אחת בשנייה.

בני תוכנית

קבעי מטרות קצרות טווח. לדוגמה, "אני אוסיף 10 דקות של הליכה בכל יום השבוע". זכרי, כל דקה נחשבת, כל יום, כל שבוע. עקבי אחר הפעילות שלך באמצעות מד צעדים או הטלפון שלך.



פעילות אירובית

פעילות אירובית מגבירה את קצב הלב והנשימות לשיפור הכושר שלך. אם את חדשה בפעילות גופנית, הוסיפי 5-10 דקות בכל יום. עלי בהדרגה עד לפחות 150 דקות פעילות בשבוע בעצמות בינונית (כגון הליכה מהירה, רכיבה על אופניים נייחים, פעילות בבריכה או ריקוד). התייעצי עם איש צוות רפואי במידה ואת מעוניינת באימונים קשים יותר. אם היית פעילה טרם ההיריון המשיכי להיות פעילה, אך יתכן שתצטרכי לעשות שינויים עם התקדמות ההיריון.



מה?

כל פעילות גופנית ריתמית ממושכת שגורמת ללב שלך לפעום מהר יותר.



באיזו תדירות?

3-7 ימים בשבוע



כמה קשה?

יחסית קל עד מעט קשה. "יכולה לדבר אך לא לשיר".



כמה?

לפחות 150 דקות של פעילות גופנית בשבוע.



זכרי: הישארי פעילה ככל ואיך שאת יכולה. עשי הליכה קצרה בהפסקת הצהריים, עלי במדרגות או רדי מהאוטובוס תחנה אחת קודם. פעילויות כגון גריפת עלים או שאיבת אבק נחשבות בפעילות השבועית שלך! כל דקה נספרת.

סיבות להפסיק פעילות גופנית ולפנות לעזרה רפואית:

- דימום או נוזל שיוצא מהנרתיק שלך.
- כאבים בחזה.
- סחרחורות או תחושת עילפון שלא חולפת לאחר מנוחה.
- קוצר נשימה שלא חולף במנוחה.
- התכווצויות רחמיות כואבות סדירות.
- כאב או נפיחות בשוק האחורי.

פעילויות חשובות אחרות

השיגי עזרה לאימוני כוח, רצפת אגן ויוגה מאיש מקצוע מוסמך. בקרי פיזיותרפיסטית רצפת אגן במהלך ההיריון על מנת ללמוד את השיטה הטובה ביותר לאימון שרירי רצפת האגן שלך. השרירים החשובים האלו תומכים באיברי האגן שלך, שולטים על היציאות שלך ומאפשרים הנאה במהלך יחסי מין.



אימוני כוח

עושים אותך חזקה יותר ומשפרים הבריאות הכללית שלך. את יכולה להשתמש במשקל הגוף שלך, משקולות יד, גומיות או מכשירים.



אימון שרירי רצפת האגן

אימונים קלים כגון "קיגל" מחזקים את שרירי רצפת האגן למניעת בריחת שתן במהלך הליכה, ריצה, דיבור, צחוק או עיטוש.



יוגה בהריון ומתיחות

מסייעת לשמור על השרירים שלך גמישים ועל המוח שלך רגוע.



להישאר בטוחים וללא חבלות:

- הימנעי מפעילות גופנית כאשר חם ולח. במקום, הישארי פעילה במקומות קרירים בתוך מבנה.
- הישארי פעילה בתוך הבית כאשר זיהום האוויר גרוע ביותר, בד"כ בהמשך היום, בצעי פעילות גופנית בבית במקום.
- שתי מים לפני, במהלך ואחרי פעילות גופנית.
- אם יש לך כאבי גב תחתון במהלך ההיריון, פעילות גופנית במים יכולה להיות אפשרות מצוינת.
- פעילות גופנית מעל גובה של כ 1800 מטר מעל פני הים דורשת התייעצות עם איש צוות רפואי.



פעילויות שיש להימנע מהן במהלך ההיריון:

- הימנעי מענפי ספורט או פעילויות הכוללות מגע פיזי או נפילות. זה כולל פעילויות כגון סקי שלג או מים, רכיבה על סוסים, אקרובטיקה, הרמת משקולות או משחקים כגון כדורסל, הוקי קרח או כדורגל.
- יש להימנע משכיבה על הגב למשכי זמן ארוכים במהלך פעילות כגון תרגילי בטן או אימוני חיזוק. אם את מרגישה לא טוב כאשר את בשכיבה על הגב, שני תנוחה.
- הימנעי מצלילה, "יוגה חמה", ו"פילאטיס חם" במהלך כל ההיריון.
- כדי להימנע מהתעלפות, אל תתאמצי יותר על המידה או תתישי את עצמך במהלך פעילות גופנית.

התחילי איפה שאת. השתמשי במה שיש לך. עשי מה שאת יכולה.

עוד מידע

בקרי באתרים הבאים:

American College of Obstetrics and Gynecology: acog.org/womens-health/faqs/exercise-during-pregnancy
Canadian Society for Exercise Physiology: csepguidelines.ca/guidelines/pregnancy/
Physical Activity Guidelines: health.gov/sites/default/files/2019-10/PAG_ExecutiveSummary.pdf

איך אוסיף עוד דקות פעילות **השבוע?**

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

מתוך: American College of Sports Medicine. Being active during pregnancy. Exerc Is Med n.d. https://www.exerciseismedicine.org/wp-content/uploads/2021/04/EIM_Rx-for-Health_Pregnancy.pdf