آیا بلند کردن وزنه در دوران بارداری بی خطر است؟

ورزشکاران حرفه‌ای و طرفداران تناسب اندام متعجبند که چگونه تمرینات آنها در دوران بارداری تغییر می‌کند. برای تناسب اندام مهم است که یک برنامه ورزشی منظم داشته باشید، و در بارداری باید برخی تنظیمات را برای سازگاری با بدن در حال تغییر خود انجام دهید.

این کار به ویژه برای طرفداران وزنه برداری صدق می‌کند. توصیه رایج این است که از بلند کردن اجسام سنگین در دوران بارداری خودداری کنید. برنامه تمرینی باید مناسب با شرایط شما تنظیم شود وهمچنین باید از برآمدگی در حال رشد خود محافظت کنید!

خوشبختانه، راه‌های زیادی وجود دارد که می‌توانید تمرینات خود را بدون اذیت شدن تغییر دهید. در اینجا مواردی که باید در مورد وزنه برداری ایمن در دوران بارداری بدانید آورده شده است.

وزنه زدن در دوران بارداری

کالج آمریکایی زنان و زایمان، ورزش‌های مقاومتی، از جمله بلند کردن وزنه را به عنوان ورزشی ایمن در دوران بارداری قرار دادند. کارشناسان موافق هستند، به شرطی که ابتدا شرایط این ورزش را با پزشک خود در میان بگذارید تا هیچ مشکل مرتبط با بارداری را تجربه نکنید.

شما باید بهترین روش‌ها را برای تمرین در دوران بارداری دنبال کنید. بلند کردن وزنه‌های سبک‌تر، توجه بیشتر به فرم خود، یا امتحان کردن روتین‌های جدید برای تطبیق با توانایی تغییر خود. همچنین بهتر است با یک متخصص تناسب اندام قبل از زایمان را مشورت کنید.

به گفته دیوید کرش، مربی مشهور نیویورکی و نویسنده پرفروش، اگر در وزنه برداری تازه کار هستید، بارداری زمان شروع یک برنامه افراطی نیست. در عوض، ورزش‌های سبک تری مانند یوگای قبل از زایمان یا پیاده روی را امتحان کنید.

هر بارداری متفاوت است. اگر در مورد وزنه زدن در دوران بارداری سوالی دارید، حتماً با ارائه دهنده مراقبت‌های بهداشتی خود در مورد شرایط خود مشورت کنید.

فواید

وزنه زدن در دوران بارداری نه تنها می‌تواند به تناسب اندام شما کمک کند، بلکه به شما کمک می‌کند بدن خود را برای زایمان آماده کنید. دکتر آندریا چیشولم، متخصص زنان و زایمان می‌گوید: «وقتی تمرینات قدرتی به درستی و با وزن مناسب انجام شود، کاملاً مفید است و به ایجاد یا حفظ استقامت کمک کند. این چیزی است که قطعا برای زایمان به آن نیاز خواهید داشت.»

در اینجا مزایای تمرین با وزنه آورده شده است.

عضلات پشت را تقویت می‌کند

کمردرد یک مشکل رایج در دوران بارداری است که تقریباً دو سوم افراد باردار را تحت تأثیر قرار می‌دهد. و به این دلیل است که رشد رحم و بزرگ شدن سینه‌ها می‌تواند مرکز ثقل شما را جابجا کند و انحنای کمر شما را افزایش دهد که فشار اضافی بر عضلات پشت وارد می‌کند. وزنه برداری می‌تواند عضلات پشت را تقویت کرده و قدرت مرکزی بدن را افزایش دهد، که به حمایت از وزن اضافی بدن در حال تغییر کمک می‌کند.

کار آسانتر

تحقیقات نشان می‌دهد که ورزش، به ویژه تمرینات مقاومتی، تأثیر مثبتی بر نتایج زایمان دارد. می‌تواند شانس زایمان سزارین و طول مدت بستری را کاهش دهد و مراحل اولیه زایمان را کوتاه تر می‌کند.

نگران زایمان زودرس به دلیل انجام تمرینات نباشید. مطالعات نشان می‌دهد که تمرینات مقاومتی خطر زایمان زودرس را افزایش نمی‌دهد.

مدیریت بهتر وزن

افزایش وزن بارداری برای حمایت از رشد کودک شما مورد انتظار و مهم است. با این حال، افزایش بیش از حد وزن ممکن است منجر به مشکلات سلامتی مانند دیابت بارداری و فشار خون بالا شود و در عین حال خطر چاقی را در کودک و چاقی بعد از بارداری را افزایش دهد.

افزایش وزن بسیار کم منجر به کم وزنی کودک شما می‌شود. که خطر ابتلا به بیماری را افزایش می‌دهد و ممکن است منجر به تاخیر در رشد شود.

تحقیقات نشان می‌دهد که یک برنامه ورزشی منظم، از جمله تمرینات قدرتی با وزنه، به کنترل کردن اضافه وزن در دوران بارداری کمک می‌کند و همچنین حفظ وزن کمتر در دوران بارداری به پیشگیری از پره اکلامپسی کمک کند.

خطر ابتلا به دیابت بارداری را کاهش می‌دهد

بارداری همچنین می‌تواند شما را در معرض خطر ابتلا به دیابت بارداری (GDM) قرار دهد، نوعی دیابت که در دوران بارداری رخ می‌دهد.

معمولاً سطح قند خون بالا پس از بارداری به حالت عادی باز می‌گردد، اما GDM می‌تواند خطر ابتلا به دیابت نوع 2 را در سنین بالاتر افزایش دهد. همچنین می‌تواند خطر چاقی، اختلال در تحمل گلوکز و دیابت نوع 2 را در کودک شما افزایش دهد.

انجام تمرینات مقاومتی در تمرینات قبل از زایمان، خطر ابتلا به GDM را کاهش می‌دهد. این امر باعث کاهش بروز ماکروزومی - زمانی که وزن یک نوزاد در هنگام تولد بیش از 8 پوند و 13 اونس باشد - که باعث ایجاد مشکلات در حین زایمان و افزایش خطر زایمان سزارین است، می‌شود.

موارد احتیاط

هر بارداری متفاوت است. وضعیت فیزیولوژیکی و سلامت شما تعیین کننده نوع تمریناتی است که می‌توانید در دوران بارداری انجام دهید.

با این حال، اقدامات احتیاطی خاصی وجود دارد که باید هنگام شروع هر برنامه تمرینی در دوران بارداری از جمله تمرینات وزنه برداری انجام دهید. این اقدامات خطر عوارض و صدمات را برای شما و نوزادتان کاهش می‌دهد.

از خوابیدن روی شکم یا پشت خودداری کنید

دراز کشیدن به پشت در سه ماهه دوم و سوم باعث می‌شود که رحم ورید اجوف (سیاهرگ اصلی که خون بدون اکسیژن را به قلب می‌رساند) را فشرده کند. این باعث کاهش جریان اکسیژن خون به نوزاد می‌شود. از انجام تمرینات در حالت خوابیده مانند پرس نیمکت یا کار طولانی مدت روی زمین خودداری کنید.

در عوض، وضعیت خود را طوری تغییر دهید که متمایل، نشسته یا قائم باشید. به عنوان مثال، پرس سینه را می‌توان بعد از 12 هفته روی یک نیمکت شیب دار انجام داد. بعد از 20 هفته می‌توانید آن را با شیب بیشتر تمرین کنید.

مهم است که از دستگاه‌هایی که فشار زیادی به کمر شما وارد می‌کنند و دستگاه‌هایی که دارای پدی هستند که روی شکم شما فشار می‌آورند، استفاده نکنید.

مراقب شکم خود باشید

در دوران بارداری، ماهیچه‌هایی که در وسط معده قرار می‌گیرند، کشیده می‌شوند تا فضایی برای رحم در حال رشد ایجاد کنند. جدا شدن رکتوس شکمی شایع است. به آن دیاستاز راست (DR) می‌گویند.

DR همچنین می‌تواند ناشی از بلند کردن نادرست وزنه‌های سنگین یا انجام تمرینات ناایمن یا بیش از حد شکم باشد. این تمرین شامل حرکاتی است که شما را ملزم می‌کند بعد از سه ماهه اول روی شکم خود دراز بکشید.

بسیاری از مربیان توصیه می‌کنند به جای تمرینات سنتی شکم، روی تقویت عضلات کف لگن و عضلات مرکزی تمرکز کنید.

از وزنه‌های سبک تر استفاده کنید

در دوران بارداری، جفت هورمونی به نام ریلکسین تولید می‌کند که مفاصل و رباط‌های شما را برای آماده شدن برای زایمان شل می‌کند. در نتیجه، هر ورزش پر تاثیر، از جمله تمرین با وزنه، شما را بیشتر در معرض آسیب، کشیدگی و رگ به رگ شدن قرار می‌دهد.

برای جلوگیری از بارگذاری بیش از حد مفاصل شل شده، مربیان استفاده از وزنه‌های سبک تر و انجام تکرارهای بیشتر را پیشنهاد می‌کنند. توصیه شده که در محدوده 10 تا 12 تکرار کار کنید. توجه به کشش بیش از حد و حفظ کمر قوی نیز ضروری است.

اگر در مورد استفاده از وزنه مطمئن نیستید اما می‌خواهید تمرینات مقاومتی را در تمرین خود بگنجانید، تمرینات با وزن بدن را امتحان کنید. از بدن خود به عنوان ابزار مقاومتی برای ایجاد قدرت استفاده کنید.

از بلند کردن وزنه بالای سر خودداری کنید

همانطور که رحم به سمت جلو حرکت می‌کند، جهت لگن را نیز تغییر می‌دهد و ممکن است باعث استرس بیشتر در قسمت تحتانی کمر و لگن شود. علاوه بر این، افزایش وزن در دوران بارداری بر روی قسمت میانی شما متمرکز می‌شود که مرکز ثقل شما را تغییر می‌دهد.

این حالت و تعادل شما را تغییر می‌دهد که منجر به قوس کمر، شانه‌های خمیده و کمردرد می‌شود. بلند کردن وزنه بالای سر انحنای ستون فقرات شما را افزایش می‌دهد و فشارهای کمری را تشدید می‌کند. پس از سه ماهه اول از انجام تمریناتی مانند پرس شانه خودداری کنید.

قرار دادن بدن باردار زیر بار سنگین به دلیل تغییرات وضعیتی و هورمونی منجر به آسیب مفاصل و کمر می‌شود و به عضلات ضعیف‌تر شکم شما آسیب می‌رساند و عضلات کف لگن شما را تحت فشار قرار دهد.

درعوض، باید روی تثبیت کف لگن و تقویت عضلات مرکزی بدن، باسن و پشت خود تمرکز کنید تا وضعیت بهتری داشته باشید و تعادل را حفظ کنید.

از ورزش شدید خودداری کنید

بلند کردن مکرر وزنه‌های سنگین در دوران بارداری باعث حبس نفس شما می‌شود که باید حتما از انجام آن اجتناب کرد. در دوران بارداری، جریان خون به طور قابل توجهی به رحم افزایش می‌یابد و خون غنی از اکسیژن به جفت می‌رسد.

در طول ورزش متوسط، خون از اندام‌های شما به ماهیچه‌های شما منحرف می‌شود، اما گردش خون جفت حفظ می‌شود. اما در طی ورزش شدید، جریان خون به جفت کاهش می‌یابد و منجر به کاهش رسیدن اکسیژن به جنین می‌شود.

اختلال در جریان اکسیژن نه تنها برای کودک شما خطرناک است، بلکه می‌تواند باعث سبکی سر و گرفتگی عضلات شود.

بعلاوه، بلند کردن مکرر وزنه‌های سنگین فشار شکم را افزایش داده و عضلات کف لگن شما را بیش از حد بارگذاری می‌کند.

شرایطی که ممکن است شما را از وزنه برداری باز دارد

* برونشیت مزمن
* محدودیت رشد داخل رحمی
* کنترل ضعیف دیابت
* کنترل ضعیف فشار خون بالا
* چاقی
* بیماری قلبی یا ریوی
* سرکلاژ دهانه رحم
* کم خونی شدید
* پره اکلامپسی
* جفت سرراهی

بارداری با دوقلو، سه قلو یا چندقلو

روال تمرین با وزنه در دوران بارداری

هیچ برنامه منظمی برای وزنه زدن در دوران بارداری وجود ندارد. برنامه تمرینی با وزنه و مقدار وزنه‌ای که می‌توانید بلند کنید به سطح آمادگی قبلی، تجربه تمرین با وزنه، مدت زمان بارداری و وضعیت فعلی سلامتی شما بستگی دارد.

اگر در حال حاضر از یک برنامه تمرین قدرتی استفاده می‌کنید، به جای افزایش قدرت، بلند کردن را برای حفظ قدرت در نظر بگیرید. می‌توانید این کار را با استفاده از وزنه‌های سبک تر با تکرارهای بیشتر انجام دهید.

تمرینات با وزنه، دو یا سه بار در هفته برای تمرین تمام بدن به جای تمرکز بر یک یا دو قسمت خاص بدن توصیه می‌شود. تمرکز روی تمرین‌هایی که به هم ترازی وضعیت بدن کمک می‌کنند و حفظ پشتی قوی و تنفس صحیح در حین ورزش بسیار مهم است.

کسانی که در وزنه برداری مبتدی هستند، باید آن را سبکتر انجام دهند. اگر در تمرینات قدرتی مبتدی هستید، شاید تمرین مقاومتی سبک بهترین گزینه برای شما باشد. توصیه می‌شود این کار را به جای وزنه با نوارهای مقاومتی انجام دهید.

نکاتی برای وزنه زدن ایمن در دوران بارداری

* وزنه‌های سبک تا متوسط ​​را سه تا چهار بار در هفته بلند کنید. این محدوده ایمن برای اکثر زنان باردار سالم در نظر گرفته می‌شود.
* حرکاتی را تمرین کنید که با خیال راحت انجام شوند.
* بدن خود را در مقابل هدف قرار دادن گروه‌های عضلانی خاص تمرین دهید. این کار به کاهش درد در یک ناحیه بعد از تمرین کمک می‌کند.
* روی تکرارهای بالاتر با وزنه‌های سبک‌تر از آنچه عادت کرده‌اید تمرکز کنید.
* در طول تمرین، قسمت بالایی کمر و تنفس مناسب را حفظ کنید.
* روی تمریناتی تمرکز کنید که به هم ترازی وضعیت بدن کمک می‌کند.

چه زمانی باید با پزشک تماس گرفت

در صورت مشاهده هر یک از علائم زیر باید ورزش را متوقف کنید و فوراً با پزشک خود تماس بگیرید:

* خونریزی واژینال
* نشت مایع آمنیوتیک
* کاهش حرکات کودک
* زایمان زودرس
* سرگیجه
* سردرد
* تنگی نفس
* درد قفسه سینه
* درد یا تورم ساق پا
* ضعف در عضلات شما

کلمه کلیدی: وزنه در دوران بارداری

<https://www.verywellfamily.com/lifting-weights-during-pregnancy-5181264>

maryamkpr