

חשיבות פעילות גופנית בהריון



שינויים שקורים במהלך ההריון:

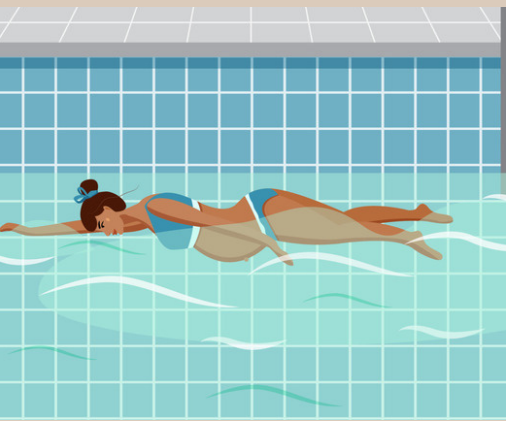
הרחם גדל, נוצר עומס על רצפת האגן, כמו כן תתכן הפחתה בשיווי המשקל

יתרונות הפעילות הגופנית בהריון:

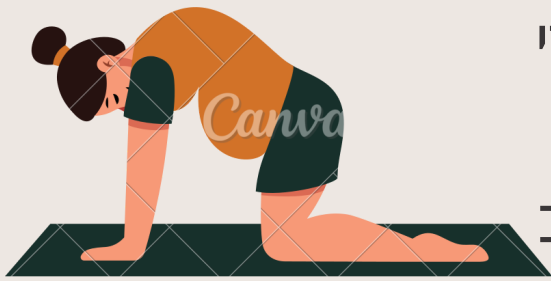
תרגילי רצפת אגן- הפחתת דליפת שתן בהריון ולאחר הלידה

אימונים מומלצים:

- הליכה/ריצה
- שחיה
- פילאטיס/יוגה
- אופניים נייחים
- אימוני כוח



הליכה/ריצה
שחיה



בעמידת שש תוך כדי הכנסת אויר לקער את הגב ותוך כדי נשיפה לקמר את הגב



בעמידת שש לאסוף בטן בנשיפה ולהרים רגל למשך 3 שניות ולהחליף רגליים לסרוגין, במידה ויש כאב באגן להפסיק את התרגיל



עמידה בפיסוק ברוחב האגן תוך איסוף בטן ורצפת אגן לרדת לסקווט למשך 3 שניות, לכווץ ישבן גם בחזרה לעמידה



בישיבה זקופה לכווץ ריצפת אגן(לכווץ פי טבעת) 3-10 שניות 10 חזרות



בשכיבה על הצד בזמן הוצאת אויר הכנסת הבטן וכיווץ ריצפת האגן, להרים רגל באוויר למשך 3 שניות* 10 חזרות



מינון התרגול: 10 חזרות * 3 סטים

נפסיק פעילות גופנית בעת:

הופעת דימום וגינלי

הופעת צירים

ירידת מים

קוצר נשימה לפני מאמץ

סחרחורות

כאב ראש

כאב בחזה

כאב ונפיחות בשוקיים בזמן אימון

פגיעה בשיווי משקל בזמן האימון

לנשים שלא עסקו לפני ההיריון בפעילות גופנית מומלץ להירשם לקבוצות ייעודיות לנשים בהריון פעילות גופנית מומלצת בעצימות בינונית 20-30 דקות 5 פעמים בשבוע

בדליפת שתן במאמץ/ לא במאמץ נמליץ להיבדק על ידי פיזיותרפיסטית ריצפת אגן

