

## **תואר ראשון תואר שני הכשרת אקדמאים מכינות רפואה משלימה הסמכה בספורט תיירות ופנאי אתגרי תעודה והשתלמויות**

### **חמישה מיתוסים על פעילות גופנית והריון**

תקופת ההריון היא תקופה מבלבלת ומאתגרת, שמעלה שאלות רבות על הכושר הגופני שלנו ועל היכולת שלנו להמשיך לדבוק בשגרת האימונים הקיימת. כל הריונית טרייה, בעיקר אם מדובר בהריון ראשון, מחפשת בנרות כל פיסת מידע על ההריון ועל האפקט שלו על הגוף, אבל באינטרנט ובספרים רבים יש לא מעט מיתוסים שהם לא תמיד מדויקים. קבלי את המיתוסים המובילים על פעילות גופנית בתקופת ההריון.

### **פעילות גופנית יכולה להזיק להריון**

אחד המיתוסים הכי נפוצים בהקשר לפעילות גופנית בתקופת ההריון היא שלא כדאי להיכנס לזה. אין צורך בפעילות גופנית, עדיף לשבת ולנוח כמה שיותר, לצבור כוחות לקראת הלידה ולשמור על הגוף. למעשה, מדובר במיתוס לא נכון בעליל. פעילות גופנית לא רק שתורמת לנשים בהריון בלא מעט אספקטים, אלא גם מהווה חלק בלתי נפרד משגרת הריון תקינה.

פעילות גופנית בזמן ההריון, בתיאום עם המצב הגופני של האישה ובפיקוח, תורמת לתחושה טובה, לאנרגיות במהלך היום, שומרת על משקל תקין, מסייעת למערכת העיכול להתגבר על השינויים בתקופת ההריון, משפרת את שיווי המשקל ואת היציבה שמתערערים בתקופה זו ובאופן כללי – גורמת לאישה הריונית להרגיש טוב.

### **אסור לעשות פילאטיס ויוגה בתקופת ההריון**

נכון ולא נכון. למה לא נכון? פילאטיס ויוגה הם שני ענפי ספורט אהובים במיוחד על נשים ויש להם יתרונות רבים. אמנם בתקופת ההריון יש שינויים בפעילות וכדאי לעבוד עם מדריכים שמתמחים בפילאטיס לנשים בהריון וביוגה בתקופת ההריון, אך ניתן בהחלט לעסוק בפעילות זו.

ולמה נכון? אם לא תירגלת יוגה ופילאטיס לפני ההריון, המתיני עם האימונים לאחר הלידה. מומלץ לא להתחיל לימודי יוגה ופילאטיס במהלך ההריון.

### **ההליכה האיטית לא יעילה לחיזור הכושר הגופני**

נשים בהריון הולכות בצורה אחרת, לרוב הן מאטות את הקצב בגלל שינויים בשיווי המשקל וכובד הגוף. מי שהייתה צועדת במהירות ועושה אימוני ג'וגינג פתאום הולכת לאיטה, וזה יכול לגרום לה להרגיש שהיא לא ממש מסייעת לכושר הגופני שלה. לא נכון!

הליכה איטית ומתונה בתקופת ההריון עוזרת מאד לשיפור זרימת הדם, מחזקת את הגוף ומקלה על השרירים. עדיף לצעוד בקצב איטי מאשר לוותר על ההליכה היומית.

### **עבודה על שרירי הבטן מזיקה לעובר?**

לא תמיד. הריוניות שעובדות תחת פיקוח של מאמן מקצועי יכולות להמשיך לאמן את שרירי הבטן באופן מתון ומפוקח, בהתאם לשלב ההריון. העובר לא יימחץ ולא יקרה לו כלום, הוא מוגן על ידי הרחם והמים שמקיפים אותו בתוכו. למה לא תמיד? כי לא מומלץ להתחיל לבצע שכיבות

צמיחה ותרגילי בטן בתקופת ההריון ללא פיקוח. חשוב להיעזר באיש מקצוע ותמיד לערוך את האימונים בסביבה מוגנת ומפוקחת.

### **בין זיעה, טמפרטורת הגוף והריון**

הריוניות רבות שומעות את המיתוס שהזעה אינה טובה לעובר. למעשה יש בכך מעט מהאמת, כשטמפרטורת הגוף עולה בצורה דרסטית יכול להיות נזק, ולכן במהלך אימון חשוב לשמור על טמפרטורה קבועה שאינה עולה על 38 מעלות. ההזעה עצמה, כל עוד ההריונית דואגת לשתות במהלך האימון ולנוח מפעם לפעם, אינה מזיקה לעובר.

פעילות גופנית בתקופת ההריון היא עניין מאתגר, בעיקר בזכות המיתוסים הרבים שקשורים לנושא. אם את בהריון ורוצה לשמור על שגרת הפעילות שלך, אל תחששי. פעילות גופנית היא באופן כללי טובה להריון, מצויינת עבורך ועבור העובר.

כל עוד את נעזרת באנשי מקצוע, מתאמנת באופן מפוקח ומקשיבה לגוף שלך, תוכלי לעסוק בפעילות גופנית עד השלבים המאוחרים של ההריון. את התועלת תרגישי בחודשי ההריון האחרונים והקשים, בזמן הלידה וגם אחריה.

המאמר נכתב על-ידי [mamakama.co.il](http://mamakama.co.il) מאמא כמה – פורטל ההריון של ישראל