

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

פעילות הגופנית בתקופת ההריון

התעמלות ייעודית במהלך ההריון איננה עוד גימיק או אופנה חולפת. מדובר בתרומה של ממש לשיפור התחושה הגופנית, התמודדות עם תהליך הלידה ובשיקום הגוף מיד לאחר הלידה ולנשיאת ההריון בכלל.

נושאים אלה נתמכים על ידי מחקרים רבים אשר בוצעו על נשים שעשו [פעילות גופנית בהריון](#). כושרן הגופני של נשים אלה נשמר לאורך כל ההריון, והפעילות המכוונת לשינויים שנובעים מההריון מועילה להן.

מזה שנים יודעים מומחים ואנשי מקצוע העוסקים בתחום ש [פעילות גופנית בהריון](#) לא רק שאינה מזיקה אלא להיפך - נותנת לגוף האישה כלים המסייעים לו להתמודד בצורה טובה ובריאה יותר עם ההריון ועם הלידה.

מחקרים שבדקו את השפעת הפעילות הגופנית בהריון על תהליך הלידה ועל העובר הראו קשר חיובי בין השניים. נשים אשר התעמלו במהלך ההריון, נמצאו כמשתפות פעולה טוב יותר בלידה. השלב השני של הלידה היה קצר יותר (זהו השלב בו נדרשת "עבודה" של האישה - שלב דחיפת התינוק החוצה) וגם התינוקות לא נולדו קטנים יותר או עם בעיה כלשהי. לפעילות הגופנית בהריון מספר מטרות מרכזיות:

- תחזוקת הגוף
- הכנה פיזית ונפשית לקראת הלידה
- מניעת כאבים ושיפור ההרגשה
- סיוע להתאוששות מהירה מההריון והלידה ומזעור נזקים הנובעים מהתהליך.

הפעילות הגופנית משפרת את ההופעה, מגבירה את המודעות הגופנית, גורמת להתייחסות שונה וחיובית יותר לגוף, ליציבה ואפילו מתקשרת לתזונה נכונה ובריאה. הפעילות הגופנית אחרי הלידה מיועדת לעזור לגוף להתאושש מהר ככל האפשר מההריון והלידה ולעזור לו להיות מסוגל לעמוד במטלות היום יומיות הכרוכות בטיפול בתינוק. חשוב לציין שהפעילות הגופנית בהריון מיועדת רק לאישה בריאה עם הריון תקין. כל זאת בתנאי שהיא מונחית על ידי בעל מקצוע שעבר הכשרה מיוחדת לכך. מתוך כך עולה הצורך בהכשרת אנשי מקצוע מיומנים לפעילות גופנית בהריון, בעלי ידע וניסיון שידעו לעבוד עם הנשים בתקופה זו.

ב [מכללה האקדמית בוינגייט](#) מכשירים אנשי מקצוע ב [קורס מדריכים להתעמלות בהריון ואחרי הלידה](#), הקורס הרחב והמקיף ביותר בארץ.