

การออกกำลังกายง่ายๆ ในหญิงตั้งครรภ์

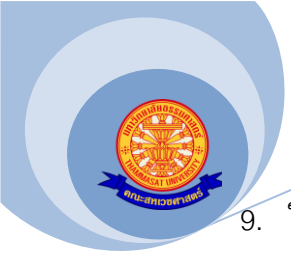
นักกายภาพบำบัด สุธีรา ใจดี

การออกกำลังกายมีประโยชน์ต่อคนในทุกเพศ ทุกวัย ช่วยในการเพิ่มความแข็งแรงของร่างกาย และยังทำให้สุขภาพจิตดี ร่างกายสดใส และในหญิงที่ตั้งครรภ์ก็มีความจำเป็นที่จะต้องออกกำลังกายด้วยเหมือนกันนอกจากจะช่วยเพิ่มความแข็งแรงของร่างกายให้คุณแม่ตั้งครรภ์แล้วยังส่งผลต่อลูกน้อยที่อยู่ในครรภ์ด้วย

การออกกำลังกายในหญิงที่ตั้งครรภ์นั้นมีหลายรูปแบบ ซึ่งก็ขึ้นอยู่กับความชอบและความเหมาะสมของคุณแม่แต่ละราย เช่นการออกกำลังกายแบบแอโรบิก โยคะ หรือการออกกำลังกายในน้ำก็ส่งผลดีต่อคุณแม่ทั้งหมด ซึ่งในบทความนี้จะแนะนำวิธีการออกกำลังกายอย่างง่ายๆ เหมาะแก่การออกกำลังกายด้วยตัวเองที่บ้าน และใช้เวลาไม่มากสามารถทำได้เองเป็นประจำ

ข้อแนะนำในการออกกำลังกาย

1. ความแรงในการออกกำลังกาย ควรทำในขนาดที่ไม่ทำให้เกิดการหายใจที่สั้น ตื้น หรือหายใจหอบ ไม่เกิดความเจ็บปวด หรือเกิดความเมื่อยล้าและค่อยๆ เพิ่มในอัตราที่ไม่ทำให้เกิดความไม่สบายแก่มารดาและทารก ระยะเวลาไม่เกิน 15 – 20 นาที อย่างน้อย 3 ครั้ง / ต่อสัปดาห์
2. ควรอบอุ่นร่างกายก่อนและต่อด้วยการออกกำลังกายอีก 5 – 10 นาที การสิ้นสุดการออกกำลังกายควรยืดกล้ามเนื้อพร้อมด้วย อีกประมาณ 5 นาที
3. การลุกขึ้นยืนจากท่านั่งท่านอนต้องทำช้าๆ เพื่อหลีกเลี่ยงการเป็นลมจากเลือดขึ้นไปเลี้ยงสมองไม่พอ
4. ควรดื่มน้ำมากๆ ก่อนและหลังการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการขาดน้ำ หากจำเป็นควรหยุดระหว่างออกกำลังกายเพื่อดื่มน้ำด้วย
5. หญิงที่ก่อนตั้งครรภ์ไม่ได้ออกกำลังกายมาก่อนควรเริ่มโปรแกรมด้วยการออกกำลังกายขนาดเบาแล้วจึงค่อยๆ เพิ่มขึ้นตามลำดับ
6. ถ้ามีอาการผิดปกติควรหยุดออกกำลังกายทันที
7. ควรออกกำลังกายเมื่อการตั้งครรภ์ได้ 2 เดือน แต่ผู้แท้งง่ายควรเริ่มออกกำลังกายภายหลัง 3 เดือน หรือปรึกษาแพทย์ก่อนออกกำลังกาย
8. ต้องทานอาหารที่ให้พลังงานเพียงพอกับการตั้งครรภ์และการออกกำลังกาย ถ้าน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นน้อยกว่า 15 % หรือไขมันใต้ผิวหนังลดลงเมื่ออายุครรภ์เพิ่มขึ้น ควรลดการออกกำลังกายและเพิ่มอาหาร



9. ให้มีการสวมเสื้อผ้าไม่รัดแน่นจนเกินไป พื้นที่ออกกำลังกายต้องเรียบ ไม่ขรุขระ และควรถ่ายปัสสาวะให้เรียบร้อยก่อนการออกกำลังกาย
10. ถ้ามีอาการผิดปกติควรหยุดออกกำลังกายทันทีและปรึกษาแพทย์

สิ่งที่ไม่ควรปฏิบัติในการออกกำลังกาย

1. ไม่ควรออกกำลังกายในอากาศร้อนชื้นหรือขณะเป็นไข้
2. ไม่ควรออกกำลังกายที่ใช้การเคลื่อนไหวแบบกระตุกหรือเคลื่อนไหวเร็วมาก
3. หลีกเลี่ยงการเคลื่อนไหวที่รวดเร็ว เช่น กระโดด ควรออกกำลังกายบนพื้นไม้หรือพื้นปูพรม เบาะที่ไม่นุ่มจนเกินไปเพื่อป้องกันการกระแทก
4. การบริหารข้อต่อต่างๆ ไม่ควรเหยียดหรือข้อต่อมากจนถึงจุดสูงสุดเพราะเอ็นของข้อต่อในคนตั้งครบกัหย่อนและยืดง่ายกว่าคนปกติ
5. ควรหลีกเลี่ยงการเคลื่อนไหวไร้ทิศทางโดยกะทันหัน ซึ่งอาจทำให้เกิดการบาดเจ็บที่ข้อต่อได้
6. ไม่ควรออกกำลังกายหนักมาก คือ อัตราการเต้นของหัวใจไม่เกิน 140 ครั้ง/ นาที
7. ไม่ควรออกกำลังกายในท่านอนหงายเกิน 5 นาที หลังตั้งครบกัเกิน 4 เดือนไปแล้ว
8. ไม่ควรออกกำลังกายในท่าที่มีการกลั้้นหายใจหรือมีการเบ่ง เพราะจะเป็นการไปเพิ่มความดันในช่องท้องมีโอกาสเป็นลมหน้ามืดได้
9. ไม่ควรออกกำลังกายจนอุณหภูมิกายเกิน 38 °C
10. ห้ามออกกำลังกายที่เป็นการแข่งขัน
11. ห้ามออกกำลังกายที่มีความกดดันมากกว่าความกดดันในร่างกาย เช่น การว่ายน้ำ
12. ห้ามออกกำลังกายชนิดที่ต้องใช้แรงมาก เช่น ยกน้ำหนัก
13. ห้ามออกกำลังกายชนิดที่ต้องมีการปะทะกัน



ท่าทางในการออกกำลังกาย

อบอุ่นร่างกาย

1. การยืดกล้ามเนื้อแขน ท่าที่ 1

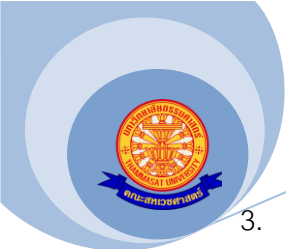


ยกแขนข้างใดข้างหนึ่งขึ้น งอศอกและพับแขนไปทางด้านหลัง จากนั้นใช้มืออีกข้างดึงข้อศอกให้แขนแนบชิดหูมากที่สุดหรือให้รู้สึกตึงที่แขนมากที่สุดแต่ไม่รู้สึกเจ็บ ค้างไว้ นับ 1 – 20 แล้วเปลี่ยนข้าง ทำซ้ำ 3 รอบ สลับข้าง ซ้าย – ขวา ในระหว่างที่ทำการยืดกล้ามเนื้อไม่ควรกลั้นหายใจ

2. การยืดกล้ามเนื้อแขน ท่าที่ 2



ไขว้แขนซ้ายข้ามลำตัวในระดับไหล่และให้ขนานกับพื้น ใช้แขนอีกข้างดันข้อศอกเข้าหาตัว ค้างไว้ นับ 1 – 20 แล้วเปลี่ยนข้าง ทำซ้ำ 3 รอบ สลับข้าง ซ้าย – ขวา ในระหว่างที่ทำการยืดกล้ามเนื้อไม่ควรกลั้นหายใจ



3. ทำยืดกล้ามเนื้อขา



นั่งเหยียดขาหนึ่งข้าง ขาอีกข้างงอ เอื้อมมือทั้งสองข้างไปแตะปลายเท้า ค้างไว้นับ 1 – 20 แล้วเปลี่ยนข้าง ทำซ้ำ 3 รอบ สลับข้าง ซ้าย – ขวา ในระหว่างที่ทำการยืดกล้ามเนื้อไม่ควรกลั้นหายใจ

สำหรับผู้ที่ไม่สามารถเอื้อมมือไปแตะเท้าได้ ให้นำผ้าขนหนูคล้องปลายเท้า แล้วใช้มือทั้งสองข้างดึงผ้าขนหนูเข้าหาตัวจนกระทั่งรู้สึกตึงที่ขา



4. ทำยืดกล้ามเนื้อน่อง



ยืน หันหน้าเข้าหากำแพง ห่างประมาณ 2 ก้าว ก้าวขาข้างใดข้างหนึ่งไปด้านหน้า 1 ก้าว งอขาข้างที่อยู่ด้านหน้า ขาด้านหลังเหยียดตรงเท้าเหยียบพื้น โน้มตัวไปด้านหน้าใช้มือทั้งสองข้างดันกำแพงไว้ให้รู้สึกตึงที่น่องของขาด้านหลัง ค้างไว้นับ 1 – 20 แล้วเปลี่ยนข้าง ทำซ้ำ 3 รอบ สลับข้าง ซ้าย – ขวา ในระหว่างที่ทำการยืดกล้ามเนื้อไม่ควรกลั้นหายใจ



การออกกำลังกาย

1. ทำออกกำลังกล้ามเนื้อรอบเชิงกราน



แขม่วหน้าท้อง โกงหลังขึ้นให้มากที่สุด ค้างไว้ นับ 1 - 5 แล้วกลับสู่ท่าเริ่มต้น ทำซ้ำ 5 ครั้ง

เริ่มต้น ตั้งคลานกับพื้น 4 ขา มืออยู่ในระดับเดียวกับไหล่ แขนวางห่างกัน 1 ช่วงไหล่ เข่าทั้งสองข้างอยู่ระดับเดียวกับข้อศอกและแยกห่างกัน 1 ช่วงไหล่



2. ทำออกกำลังกล้ามเนื้ออกันและต้นขาด้านหลัง



เหยียดขาไปด้านหลังให้อยู่ในระดับเดียวกับลำตัว ค้างไว้ 5 วินาที ในกรณีที่เพิ่งเริ่มออกกำลังกาย ให้ทำซ้ำ 5 รอบ สลับซ้าย - ขวา และอาจเพิ่มได้จนถึง 20 รอบ

เริ่มต้น ตั้งคลานกับพื้น 4 ขา มืออยู่ในระดับเดียวกับไหล่ แขนวางห่างกัน 1 ช่วงไหล่ เข่าทั้งสองข้างอยู่ระดับเดียวกับข้อศอกและแยกห่างกัน 1 ช่วงไหล่





3. ทำออกกำลังกายกล้ามเนื้อแขน



เริ่มต้น ตั้งศอกกับพื้น 4 ขา มืออยู่ในระดับเดียวกับไหล่ แขนวางห่างกัน 1 ช่วงไหล่ เข่าทั้งสองข้างอยู่ระดับเดียวกับข้อศอกและแยกห่างกัน 1 ช่วงไหล่

งอศอกทั้งสองข้าง ให้จมูกใกล้กับพื้นมากที่สุด หรือเท่าที่ทำได้ ในระยะแรก ทำ 5 ครั้ง และอาจเพิ่มได้จนถึง 20 ครั้ง



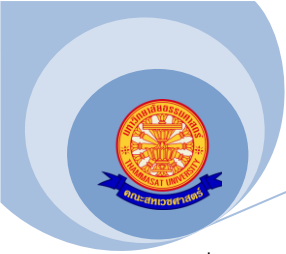
4. ทำออกกำลังกายกล้ามเนื้อในการกางขา



นอนตะแคง ขาด้านล่างงอเข่าเล็กน้อยเพื่อให้มั่นคง ขาด้านบนเหยียดตรง



กางขาขึ้นด้านบน ประมาณ 45 องศา ในระยะแรก ทำ 5 ครั้ง และอาจเพิ่มได้จนถึง 20 ครั้ง



และอีกท่าที่ออกกำลังกล้ามเนื้อในการกางขาพร้อมทั้งกล้ามเนื้อหน้าขาที่ใช้ในการเหยียดขาโดยเริ่มต้นในท่าเดียวกับท่ากางขา



นอนตะแคง ขาด้านล่างงอเข้าเล็กน้อยเพื่อให้มั่นคง ขาด้านบนเหยียดตรง

กางขาขึ้นมาเล็กน้อย ระดับเดียวกับสะโพก



งอเข่าอสะโพกให้เข่าอยู่ด้านหน้าในระดับเดียวกับข้อสะโพก แล้วเหยียดขาออกกลับสู่ท่าเริ่มต้น ทำ 5 ครั้ง และอาจเพิ่มได้จนถึง 20 ครั้ง

5. ท่าออกกำลังกล้ามเนื้อขาด้านใน



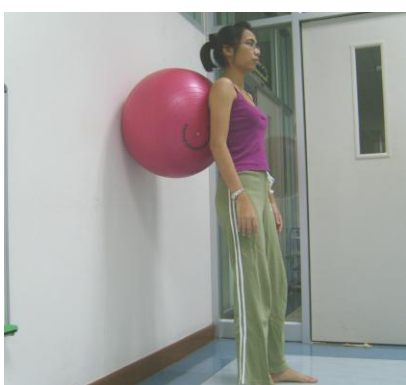
นอนตะแคง ขาด้านบนตั้งขาไว้ด้านหน้า ขาด้านล่างเหยียดตรง



ยกขาต้านล่างขึ้นและค่อยๆ วางลงในระยะแรก ทำ 5 ครั้ง และอาจเพิ่มได้จนถึง 20 ครั้ง



6. ท่าออกกำลังกายกล้ามเนื้อหน้าขา



ยืนหันหลังให้กับกำแพง โดยพิงลูกบอล แยกขาเล็กน้อยเพื่อให้มั่นคง

ย่อเข่าลงช้าๆ ในขณะที่ยังพิงลูกบอลอยู่ โดยย่อเข่าลงประมาณ 15 – 30 องศา แล้วค่อยๆ เหยียดเข่ายืดตัวตรงกลับสู่ท่าเริ่มต้น ทำซ้ำ 20 ครั้ง



ผ่อนคลายและยืดกล้ามเนื้อ

เมื่อออกกำลังกายแล้วควรยืดกล้ามเนื้อเพื่อให้เกิดการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ โดยทำในท่าเดียวกับท่าอบอุ่นร่างกาย และอาจเพิ่มในท่าต่อไปนี้

ท่ายืดกล้ามเนื้อขาด้านใน



นั่งบนพื้น ในท่าฝ่าเท้าชนกัน ผ่อนคลายกล้ามเนื้อต้นขาด้านใน

การออกกำลังกายกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน เพื่อเพิ่มความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อบริเวณอุ้งเชิงกราน ให้เริ่มต้นด้วยการนอนหงาย ชันเข่าสองข้าง ให้เกร็งกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานโดยทำเหมือนกับการกลั้นปัสสาวะ เกร็งไว้ 3 – 5 วินาที แล้วพัก ทำหลายๆ ครั้ง ไม่ควรทำเกิน 10 ครั้งต่อชุด เพราะกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานจะล้าได้ง่าย แต่ในหนึ่งวันควรทำหลายๆ ชุด

การพักผ่อน



เมื่อออกกำลังกายเสร็จแล้วควรพักผ่อน โดยการนอนพัก ในท่านอนตะแคงและใช้หมอนรองขาเพื่อความสบาย

หมายเหตุ ในกรณีที่ออกกำลังกายในท่าใดก็ตามที่ทำให้เกิดความเจ็บปวดต่อครรภ์ ให้หยุดการออกกำลังกายทันทีและให้นอนพักจนกว่าจะหาย



เอกสารอ้างอิง

1. <http://health.howstuffworks.com/how-to-exercise-while-pregnant4.htm>
2. <http://www.momyweb.com/forums/index.php?topic=23.0>