

# (ว่าที่) คุณแม่ออกกำลังกาย



การตั้งครรภ์ถือเป็นภาวะหนึ่งซึ่งคุณแม่มีสุขภาพดี ไม่ใช่ภาวะร่างกายอ่อนแอหรือเปราะบาง คุณแม่สมัยใหม่สามารถ

ปฏิบัติภารกิจในชีวิตประจำวันได้อย่างปกติ ปัจจุบันเป็นที่ยอมรับกันแล้วว่า การออกกำลังกายในระยะตั้งครรภ์เป็นสิ่งสำคัญและจำเป็น เพราะจะช่วยให้คุณแม่มีสุขภาพดีทั้งทางร่างกายและจิตใจ

คุณแม่สามารถออกกำลังกายได้ โดยเลือกออกกำลังกายที่ไม่รุนแรง เช่น การว่ายน้ำ การเดินเล่น การฝึกโยคะ เป็นต้น การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยคลายเครียด ร่างกายแข็งแรง ลดอาการปวดเมื่อย ทั้งยังช่วยให้มีแรงเบ่งตอนคลอดดี

การบริหารร่างกายเพื่อเตรียมคลอด ทำบริหารต่อไปนี้จะช่วยให้คุณแม่มีกล้ามเนื้อขาและอุ้งเชิงกรานแข็งแรง ซึ่งจะช่วยให้คลอดได้ง่ายขึ้น

## ทำบริหารร่างกาย

### 1. บริหารหลังและไหล่

เพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังและไหล่

1. กูกเข่าแล้วค่อย ๆ โน้มตัวลงไปกับพื้น พร้อมกับวางแขนทั้งสองข้างวางราบกับพื้น
2. ไม่ต้องเกร็งหลัง พยายามผ่อนคลายไหล่ หลังและกระดูกสันหลังให้มากที่สุด อยู่ในท่านี้ราว 10 วินาที
3. ทำซ้ำ 2 - 3 ครั้ง



### 2. บริหารกล้ามเนื้อต้นขา



เพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อต้นขา เพิ่มความยืดหยุ่นให้กล้ามเนื้อเชิงกรานและสะโพก

1. นั่งราบกับพื้นแล้วค่อย ๆ จับขาทั้งสองข้างให้เท้ามาชนกัน
2. โน้มตัวมาข้างหน้าเล็กน้อย โดยไม่ยกสะโพกขึ้นจากพื้น
3. อยู่ในท่านี้ 10 วินาที แล้วพัก
4. ทำซ้ำ 2 - 3 ครั้ง

### 3. บริหารกล้ามเนื้อลำตัวและหลัง



## เพื่อเพิ่มความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อ ลำตัว หลัง และบั้นเอว แก้อาการปวดหลัง

1. อยู่ในท่าคุกเข่าคลาน ขาและแขนตั้งฉาก พยายามเกร็งหลังตรง อย่าให้อ่อนลงตามน้ำหนักท้อง
  2. ค่อย ๆ ดึงหลังโก่งขึ้น โดยก้มศีรษะลง
  3. อยู่ในท่านี้ 5 - 10 วินาทีแล้วกลับมาอยู่ในท่าเริ่มต้น
  4. ทำซ้ำ 10 - 15 ครั้ง
- ### 4. บริหารกล้ามเนื้อหลังด้านล่าง



## เพื่อคลายอาการปวดหลังบริเวณ ชายกระเบนเหน็บ

1. นอนหงายใช้มือทั้งสองข้างจับใต้เข่ายกเข้าขึ้นมา

2. คุณจะรู้สึกผ่อนคลายช่วงเอวและชายกระเบนเหน็บ อยู่ในท่านี้สัก 10 วินาที
3. ทำซ้ำ 2 - 3 ครั้ง

(ในช่วงท้าย ๆ ของการตั้งครรภ์พยายามอย่านอนหงายราบกับพื้น เพราะมดลูกจะถูกกดทับ)

## 5. บริหารกล้ามเนื้อเชิงกราน



เพื่อเพิ่มความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อลำตัว เพิ่มความยืดหยุ่นให้กล้ามเนื้อ

สะโพก ป้องกันและแก้อาการปวดชายกระเบนเหน็บ

1. อยู่ในท่าคุกเข่าคลาน แขนตั้งฉาก เกร็งหลังตรง
2. ค่อย ๆ ยกสะโพกเป็นวงกลม 4 - 5 ครั้ง
3. สลับมาโยกอีกทางหนึ่ง 4 - 5 ครั้งเช่นกัน



ผลิต / เผยแพร่โดย ... กลุ่มงานสุขศึกษา  
โรงพยาบาลสวรรค์ประชารักษ์  
จ.นครสวรรค์  
โทร 0 - 5621 - 9888 ต่อ 5200, 9801