



يتبادر إلى ذهن كثير من النساء الحوامل تساؤلات مهمة تتركز في البحث عن أفضل الطرائق للتخلص من الوزن الذي زاد جراء الحمل.. وهل هناك من طريقة لإعادة الجسم إلى ما كان عليه قبل الحمل، وخصوصاً في منطقة البطن؟

بالتأكيد هذه أسئلة وجيهة، وخصوصاً إذا ما علمنا أن المرأة تكتسب وزناً إضافياً يعادل في المتوسط ٢٥ رطلاً إلى ٣٥ رطلاً، يتم التخلص من ١٢,٥ رطل إلى ١٤ رطلاً نتيجة الولادة ليبقى حوالي ١٢ رطلاً إلى ٢١ رطلاً من الوزن الزائد الذي يمكن التخلص منه في فترة ما بعد الولادة.

والمعروف أن النشاط البدني (الرياضة) له العديد من الفوائد، ولكن قبل الخوض في ذلك لا بد من التنبيه إلى أن كمية الغذاء المستهلك بعد الولادة ونوعه له تأثير على وزن الجسم والصحة، كما أن من الأهمية بمكان استشارة الطبيبة المختصة قبل مزاولة أي نشاط بدني أو حمية.

وفوائد مزاولة النشاط البدني في فترة ما بعد الولادة تتلخص في التالي:

- تساعد في فقدان الوزن الزائد.
- تقلل من الضغوط النفسية.
- تساعد على سرعة التكيف على الوضع الجديد.

وسوف أركز في هذه المقالة على توصيات الكلية الأمريكية لاختصاصي النساء والولادة، ونبدأ أولاً بالإجابة عن سؤال مهم، وهو متى يمكن البدء في أداء التمارينات بعد الولادة؟ وللإجابة عن هذا السؤال يجب أولاً معرفة ما إذا كان هناك مزاولة للنشاط البدني قبل الحمل وفي أثناءه ومعرفة اللياقة البدنية الابتدائية.. بعدها يمكن البدء بتدرج للعودة إلى روتين ما قبل الحمل بناء على القدرة البدنية الشخصية، وفي الحقيقة فإن أغلب الأطباء ينصحون بعدم مزاولة التمارين قبل مضي (٦) أسابيع على الولادة إلا أن الكلية الأمريكية لاختصاصي النساء والولادة لا تمنع من البدء في مزاولة التمارين بعد مرور وقت أقل بكثير من ذلك إذا كانت الولادة طبيعية.

#### وصفة لنشاط بدني

مرة أخرى، أود تأكيد أهمية استشارة الطبيبة المختصة قبل الشروع في زيادة النشاط البدني اليومي في أثناء فترة ما بعد الولادة، كما يجدر التنبيه إلى أن الهدف من هذه المقالة هو تقديم عرض مختصر لما ظهر من توصيات من قبل الهيئات المختصة بشأن كمية النشاط البدني وكيفية مساعدة المرأة بعد الولادة على استعادة رشاقته وتحسين بدنها.

وتشير توصيات الكلية الأمريكية لاختصاصي النساء والولادة إلى أهمية التدريب لمدة لا تقل عن ٣٠ دقيقة، ويفضل ٥٠ دقيقة، وتضمن تمارين تستهدف تطوير العضلات التي تأثرت بشكل أكبر بالحمل على أن يتم ذلك لمدة ٣ أيام إلى ٥ أيام في الأسبوع على الأقل. وعلى اللواتي قل نشاطهن وحركتهن في أثناء الحمل البدء بالتدريب. ويعد فقدان رطل واحد من وزن الجسم في الأسبوع هدفاً ملائماً، وأفضل طريقة لفعل ذلك هي مزاولة أنشطة بدنية كالشي السريع والسباحة.

ولضمان الحصول على الفائدة القصوى من هذه الأنواع من الرياضة يمكن المزاولة عند شدة معتدلة (٦٠٪) إلى ٨٠٪ من ضربات القلب القصوى المحسوبة بالمعادلة التالية: (٢٢٠ - العمر)، وإليك بعض الملاحظات والإرشادات كالتالي:

- لا بد من أخذ موافقة الطبيبة المختصة قبل بدء برنامج التمارينات.
- التمارين التي يمكن أن تؤدي مع الطفل هي الأسهل أداء خلال الروتين اليومي.
- إذا كانت الزيادة في وزن جسمك في أثناء الحمل في الحدود الطبيعية (٢٢ رطلاً إلى ٣٠ رطلاً تقريباً) فالمدّة التي يمكن في أثناءها تعديل الوزن هي في حدود ٨ أشهر. قد يبدو ذلك بطيئاً، لكن لا يمكنك فقدان الوزن بطريقة أسرع مع البقاء بصحة جيدة في الوقت نفسه.
- قد تساعد الرضاعة الطبيعية على خفض الوزن على الأقل خلال الاثني عشر شهراً بعد الوضع، حيث تشير الكلية الأمريكية لاختصاصي النساء والولادة أن الرضاعة تؤدي إلى إفراز عدد من الهرمونات في الجسم وهو ما يساعد الرحم على العودة إلى حجمه وشكله الطبيعيين قبل الولادة.
- أفضل طريقة (وأسرعها أيضاً) لإنقاص الوزن واستعادة رشاقة الجسم وشكله الطبيعيين هي الالتزام ببرنامج متكامل من الحمية والتمارين مع تغييرات عامة في الحياة اليومية.
- لا بد من تناول الطعام الملائم حيث تؤكد الجمعية الطبية الأمريكية أهمية استهلاك طعام مغذٍ، مثلاً: منخفض الدهون (ليس خالياً من الدهون)، غني بالمواد الغذائية (محتوى الفيتامينات والمعادن مرتفع) والألياف. وهذه التوصية تنطبق على جميع الأمهات بغض النظر عن وزن الجسم.
- بمجرد أخذ الضوء الأخضر من الطبيبة المختصة فإن أي نوع من الأنشطة البدنية الهوائية سيساعد في التخلص من هذا الوزن الزائد، ولا حظي أن التمارين التي تستخدم المجموعات العضلية الكبيرة (مثل المشي والسباحة والهرولة) والتي ترفع نبضات القلب سوف تكون فعالة لتحقيق هدف إنقاص الوزن.
- إذا كنت حديثة عهد بمزاولة التمارين فأبدئي ببطء بحيث يتم زيادة مدة التمارين وشدتها مع الوقت.

# نشاط بدني لما بعد الولادة

بعد يوم أو يومين من الولادة  
تبدأ المرأة في البحث عن  
وسيلة لإنقاص وزنها.



أعد باب لياقة

د. خالد بن صالح المزيني  
استاذ فسيولوجية الجهد البدني المشارك بجامعة الملك  
سعود وعضو الكلية الأمريكية للطب الرياضي وعضو  
الهيئة الاستشارية بالمجلة

