บทความ

วิธีการออกกำลังกายขณะตั้งครรภ์แต่ละไตรมาส

พ.ย. 12, 2024

3นาที

การออกกำลังกายขณะตั้งครรภ์เป็นสิ่งสำคัญต่อสุขภาพของคุณและลูกน้อย การออกกำลังกายจะช่วยควบคุมน้ำหนักตัว ช่วยให้อารมณ์ดี และช่วยให้การคลอดบุตรเป็นไปอย่างราบรื่น

ฉันจะออกกำลังกายอะไรได้บ้าง และจะออกกำลังกายตอนไหนดี?

ปฏิบัติ: ตั้งเป้าหมายกิจกรรมทางกายในแต่ละไตรมาส

การออกกำลังกายขณะตั้งครรภ์เป็นสิ่งสำคัญต่อสุขภาพของคุณและลูกน้อย การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมทางกายช่วยควบคุมน้ำหนักตัว ช่วยให้คุณอารมณ์ดี และช่วยให้การคลอดบุตรเป็นไปอย่างราบรื่น

แต่ก็อาจมีบางเวลาที่คุณรู้สึกว่าไม่ควรจะออกกำลังกาย เช่นสัปดาห์แรกๆ ของการตั้งครรภ์เมื่อคุณมีอาการแพ้ท้อง หรือในช่วงท้ายของการตั้งครรภ์ เมื่อคุณรู้สึกไม่สบายตัวเพราะน้ำหนักที่เพิ่มขึ้น สิ่งสำคัญก็คือการตั้งเป้าหายที่เป็นไปได้ในแต่ละไตรมาส ซึ่งจะช่วยให้คุณมีแรงจูงใจ และที่สำคัญที่สุดก็คือ มันช่วยกระตุ้นให้คุณเริ่มลงมือทำ
ควรปรึกษาแพทย์เกี่ยวกับโปรแกรมการออกกำลังกายขณะตั้งครรภ์

ไตรมาสที่หนึ่ง

อาการคลื่นไส้ และความอ่อนเพลียอาจทำให้คุณหมดพลังและหมดแรงจูงใจในช่วง 12 สัปดาห์แรก อย่างไรก็ตามกิจกรรมทางกายเป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้คุณรู้สึกดีขึ้น

ถ้าคุณเป็นคนที่ออกกำลังกายเป็นประจำก่อนจะตั้งครรภ์
เป้าหมาย: คุณควรออกกำลังกายตามปกติที่คุณเคยทำหากคุณสามารถทำได้ ถ้าคุณรู้สึกเหนื่อยล้าให้ลดความหนักลง โดยอาจเลือกกิจกรรมที่มีแรงกระแทกน้อย เช่น การเดิน หรือว่ายน้ำ เพื่อช่วยให้บรรลุเป้าหมายของการมีกิจกรรมทางกายครั้งละ 30 นาที 5 ครั้งต่อสัปดาห์

ถ้าคุณไม่ได้ออกกำลังกายเป็นประจำก่อนจะตั้งครรภ์
เป้าหมาย: เลือกกิจกรรมที่คุณชอบ แล้วพยายามทำให้มันกลายเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวัน ถ้ามันเป็นกิจกรรมใหม่ ให้เริ่มโดยทำกิจกรรมในเวลาสั้นๆ ก่อนแล้วค่อยๆ เพิ่มเวลาให้นานขึ้น พยายามเดินให้มากขึ้นในกิจวัตรประจำวัน คุณอาจเดินไปร้านค้า สถานีรถไฟฟ้า ป้ายรถเมล์ รวมทั้งเดินตอนพักกลางวันอีกสัก 10 นาที แค่นี้คุณก็ได้ออกกำลังกายเพิ่มขึ้นแล้ว

หาแนวร่วม
เป้าหมาย: ขอให้เพื่อน หรือคนในครอบครัวเป็นกองเชียร์ คอยให้คำแนะนำ หรือทำกิจกรรมร่วมกับคุณ เหล่านี้จะช่วยเป็นแรงจูงใจให้คุณออกกำลังกายเพิ่มขึ้นได้

ไตรมาสที่สอง

หญิงตั้งครรภ์ส่วนใหญ่จะรู้สึกกลับมามีพลังอีกครั้งในช่วง 3 เดือนนี้ อาการเหนื่อยล้าต่างๆ ก็มักจะลดน้อยลง จึงเป็นโอกาสที่ดีในการกลับไปทำกิจกรรมที่เคยทำตามปกติ (ถ้าคุณเป็นคนที่ออกกำลังกายเป็นประจำก่อนจะตั้งครรภ์) หรือ เพิ่มการทำกิจกรรมทางกาย และทำอย่างต่อเนื่อง (ถ้าคุณไม่ได้เป็นคนที่ออกกำลังกายเป็นประจำมาก่อน) นอกจากนี้คุณอาจต้องปรับวิธีการออกกำลังกายให้เหมาะกับรูปร่าง และสมดุลของการทรงตัวที่เปลี่ยนไป

ถ้าคุณเป็นคนที่ออกกำลังกายเป็นประจำก่อนจะตั้งครรภ์
เป้าหมาย: ถ้าคุณออกกำลังกายเบาลงในไตรมาสที่หนึ่ง และสุขภาพยังดีอยู่ คุณก็สามารถกลับไปออกกำลังกายในระดับความหนักเท่าเดิม และความถี่เท่ากับตอนก่อนตั้งครรภ์

ถ้าคุณไม่ได้ออกกำลังกายเป็นประจำก่อนจะตั้งครรภ์
เป้าหมาย: หญิงมีครรภ์ที่มีสุขภาพดีสามารถเพิ่มกิจกรรมที่เคยทำในช่วงไตรมาสแรกของการตั้งครรภ์ได้ โดยอาจเดินให้นานขึ้น เร็วขึ้น หรือเปลี่ยนไปใช้เส้นทางที่ท้าทายกว่าเดิม เช่น เนินเขา หรือคุณอาจจะอยากลองไปว่ายน้ำ หรือเล่นโยคะสำหรับคนท้อง

ไตรมาสที่ 3

เมื่อทารกในครรภ์ตัวโตขึ้น คุณอาจกลับมารู้สึกเหนื่อยล้าอีกครั้ง นอกจากนี้คุณอาจรู้สึกไม่ค่อยสบายตัว และอาจกังวลเกี่ยวกับชีวิตหลังคลอด ข่าวดีก็คือ การออกกำลังกายอาจช่วยให้คุณรู้สึกดีขึ้นทั้งร่างกายและจิตใจ ขอให้คุณระลึกไว้เสมอว่า ความพยายามของคุณจะไม่สูญเปล่า เพราะช่วยให้คลอดง่าย ซึ่งเป็นสิ่งดีๆ ที่เกิดจากการใช้ชีวิตอย่างกระฉับกระเฉงตลอด 9 เดือนที่ผ่านมา!

ถ้าคุณเป็นคนที่ออกกำลังกายเป็นประจำก่อนจะตั้งครรภ์
เป้าหมาย: โดยทั่วไปแล้วหญิงตั้งครรภ์ที่มีสุขภาพดีระหว่างตั้งครรภ์จะสามารถออกกำลังกายได้ตามปกติและนานเท่าที่ทำได้ เพียงแต่ต้องปรับเปลี่ยนบ้าง เช่น เปลี่ยนจากกระโดดเป็นสควอท ถ้าเป็นการออกกำลังกายที่มีแรงกระแทกมากเกินไป ก็อาจปรับลดเป็นกิจกรรมที่มีความหนักในระดับปานกลาง เช่น การเดิน มีหลักฐานแสดงให้เห็นว่าการเดินช่วยลดการหดรัดตัวของมดลูก (หรือที่มักเรียกกันว่า อาการเจ็บท้องหลอก – ซึ่งเป็นอาการที่เกิดจากการที่กล้ามเนื้อมดลูกบีบตัวเพียงไม่กี่วินาที ซึ่งอาจทำให้ท้องของคุณแข็งขึ้น)

ถ้าคุณไม่ได้ออกกำลังกายเป็นประจำก่อนจะตั้งครรภ์
เป้าหมาย: ทำกิจกรรมด้วยระดับความหนัก และความถี่เหมือนที่เคยทำในไตรมาสสองของการตั้งครรภ์ให้นานที่สุดเท่าที่เป็นไปได้ ถ้าคุณรู้สึกว่าทำไม่ได้? ให้คุณใช้การเดินเร็วช่วงสั้นๆ เป็นกิจกรรมหลักของการออกกำลังกายในแต่ละวัน