



# พ่อแม่ชวนกันออกกำลังกายเพื่อ สุขภาพครรภ์ที่ดี

บทความ

พ.ย. 13, 2024

4 นาที

การออกกำลังกายขณะตั้งครรภ์ ช่วยทำให้คุณแม่มีความแข็งแรง สามารถช่วยฟื้นฟูร่างกายหลังคลอดได้เร็ว บทความนี้มีวิธีออกกำลังกายที่เหมาะสมกับคุณแม่ตั้งครรภ์มาฝากกัน

แต่จะให้คุณแม่ออกกำลังกายคนเดียวก็ดูจะเหงาๆ ไปสักนิด เราจึงมีคำแนะนำการออกกำลังกายช่วงตั้งครรภ์ ที่คุณพ่อสามารถมีส่วนร่วมในการเสริมสร้างความแข็งแรงให้คุณแม่และลูกน้อยในครรภ์อย่างปลอดภัย



## ชวนให้รู้...การออกกำลังกายอย่างปลอดภัยสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

1. ก่อนการตัดสินใจเริ่มการออกกำลังกายใดๆ คุณพ่อคุณแม่ต้องปรึกษาแพทย์เพื่อประเมินความเสี่ยงและขอคำแนะนำเพื่อรับทราบข้อจำกัดในการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับภาวะสุขภาพของคุณแม่ตั้งครรภ์
2. สำหรับการตั้งครรภ์ที่ไม่มีข้อจำกัดในการออกกำลังกาย คุณแม่สามารถเริ่มออกกำลังกายได้เมื่ออายุครรภ์ 2 เดือนเป็นต้นไป และหลังเดือนที่ 4 ของการตั้งครรภ์ควรหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายในท่านอนหงาย
3. หากคุณแม่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อนตั้งครรภ์ ควรให้เริ่มต้นที่ละน้อยแบบค่อยเป็นค่อยไป เช่น เริ่มออกกำลังกายแบบแอโรบิกต่อหนึ่งวันละ 15 นาที สัปดาห์ละ 3 วัน แล้วค่อยๆ เพิ่มเป็นวันละ 30 นาที สัปดาห์ละ 4-5 วัน
4. ในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง คุณแม่ต้องเริ่มต้นด้วยการอบอุ่นร่างกาย (warm up) และผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังการออกกำลังกาย (cool down) ทุกครั้ง
5. กิจกรรมการออกกำลังกายที่คุณแม่ตั้งครรภ์ควรหลีกเลี่ยง ได้แก่ กีฬาที่ต้องมีการแข่งขัน หรือมีการปะทะกัน กิจกรรมภายใต้แรงกดอากาศมากๆ กิจกรรมที่ต้องอยู่บนที่สูง หรือเสี่ยงต่อการสูญเสียการทรงตัว กิจกรรมที่มีการเกร็งส่วนของร่างกาย หรือต้องกลั้นหายใจ เป็นต้น
6. จิบน้ำบ่อยๆ ทั้งช่วงก่อน ระหว่าง และหลังการออกกำลังกายให้เพียงพอ
7. ค่อยๆ ผ่อนแรง และหยุดพักเมื่อเริ่มรู้สึกไม่สบายตัว หรือพบความผิดปกติ เช่น หายใจไม่ทัน เจ็บหน้าอก หน้ามืดจะเป็นลม ปวด น้าคำไหลออกจากถุงน้าคำ มีเลือดออกจากช่องคลอด เป็นต้น



## กิจกรรมยอดฮิตเพื่อความฟิตของคุณแม่และลูกน้อยในครรภ์

### 1. ว่ายน้ำ หรือแอโรบิกในน้ำ

ว่ายน้ำ หรือแอโรบิกในน้ำจัดเป็นกิจกรรมที่เหมาะสมสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์เป็นอย่างดี การเคลื่อนไหวในน้ำช่วยให้คุณแม่ได้ออกกำลังกายทุกส่วนและปลอดภัยจากแรงกระแทกที่อาจเกิดขึ้นกับข้อต่อหรืออวัยวะต่างๆ ที่สำคัญคุณแม่ยังได้รู้สึกสดชื่น และผ่อนคลายอีกด้วย เพราะน้ำจะช่วยพยุงรับน้ำหนักตัวของคุณแม่ไปได้ถึง 90%

**คำแนะนำสำหรับคุณพ่อ** คุณพ่อเป็นผู้ช่วยที่ดีที่สุดได้ด้วยการส่งเสริมพาคุณแม่ไปสระว่ายน้ำ การร่วมลงว่ายน้ำกับคุณแม่สามารถช่วยสร้างความผ่อนคลายให้กับทั้งคุณพ่อและคุณแม่ได้ หากคุณแม่ไม่ค่อยได้ว่ายน้ำมาก่อนตั้งครรภ์ ควรเริ่มใช้เวลาในช่วงแรกครั้งละ 15 นาที โดยให้คุณพ่อคอยดูแลคุณแม่เดินในน้ำ หลีกเลี่ยงการดำน้ำที่ต้องกลืนหายใจเป็นเวลานานๆ และหลีกเลี่ยงการว่ายน้ำท่ากรรเชียงในช่วงท้ายของการตั้งครรภ์ เพื่อป้องกันแรงกดทับของทารกบนเส้นเลือดบริเวณท้องของคุณแม่

### 2. เดินเร็ว

การเดินเป็นกิจกรรมสร้างความฟิต ที่แม่แต่คุณแม่ตั้งครรภ์ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อนสามารถเริ่มต้นได้เองง่ายๆ อย่างปลอดภัย เนื่องจากคุณแม่สามารถควบคุมจังหวะ ความหนักเบาของการเดินได้ด้วยตัวเอง การเดินเร็วช่วยเพิ่มความแข็งแรงให้ปอดและหัวใจ สร้างความกระชับให้กล้ามเนื้อ รวมทั้งช่วยเผาผลาญพลังงานส่วนเกินได้

**คำแนะนำสำหรับคุณพ่อ** เริ่มจากชวนคุณแม่ไปเลือกรองเท้าสำหรับใส่เดินดีๆ กันคนละคู่ แล้วห่มนพาคุณแม่ไปเดินเล่นในที่อากาศดี ๆ เช่น สวนสาธารณะ หรือรอบหมู่บ้าน ในช่วงแรก ลองเริ่มจากการเดินวันละ 15 นาที และเว้นช่วงวันเว้นวัน จากนั้นค่อยเพิ่มเวลา จนครบ 30 นาที และเพิ่มจำนวนวันเป็น 5 วันต่อสัปดาห์ ระหว่างการเดิน คุณพ่อควรชวนคุณแม่พูดคุยไปด้วย ซึ่งนอกจากจะช่วยให้เพลิดเพลินแล้ว ยังเป็นการเช็คว่าคุณแม่เริ่มเหนื่อยเกินไปแล้วหรือไม่ เช่น คุณแม่เริ่มหายใจติดขัด พูดได้ไม่เต็มประโยค ต้องให้คุณแม่ลดความเร็วในการเดิน และหยุดพักทันที



### 3. โยคะ

การฝึกโยคะให้ประโยชน์ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ นอกจากนี้ยังได้ฝึกการหายใจ ซึ่งช่วยให้ปอดขยายตัวรับออกซิเจนได้อย่างเต็มที่ เป็นผลดีสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ที่ร่างกายต้องการออกซิเจนเพิ่มมากขึ้นถึง 15% อย่างไรก็ตาม การฝึกโยคะบางท่า หรือบางรูปแบบในขณะที่ตั้งครรภ์ก็อาจเกิดปัญหาสุขภาพได้ คุณพ่อคุณแม่จึงควรฝึกภายใต้การดูแลของผู้เชี่ยวชาญ หรือครูฝึกโยคะที่มีความรู้เรื่องโยคะในช่วงตั้งครรภ์โดยเฉพาะ

**คำแนะนำสำหรับคุณพ่อ** การฝึกโยคะของคุณแม่ที่มีคุณพ่ออยู่ด้วยนั้นช่วยให้คุณแม่ได้รับประโยชน์จากการฝึกโยคะได้อย่างเต็มที่และปลอดภัย ช่วยให้คุณพ่อได้เรียนรู้ เข้าใจการเปลี่ยนแปลงของร่างกายคุณแม่ ได้สัมผัสสภาวะดีของลูกน้อยในครรภ์อย่างใกล้ชิด ทั้งคุณพ่อคุณแม่จะได้เรียนรู้ท่วงท่า การเคลื่อนไหวที่เหมาะสม ฝึกการหายใจที่มีประโยชน์ในช่วงการคลอด ในช่วงท้ายของการตั้งครรภ์ควรเน้นโยคะในท่านิ่งหรือนอน โดยเฉพาะท่าที่ช่วยให้อุ้งเชิงกรานขยายตัว และมีความยืดหยุ่น ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในช่วงคลอด เช่น ท่าผีเสื้อ เป็นต้น

การออกกำลังกายร่วมกันในช่วงตั้งครรภ์ นอกจากจะให้ประโยชน์ต่อสุขภาพครรภ์ของคุณแม่แล้วยังส่งผลดีต่อจิตใจ ช่วยกระชับความสัมพันธ์ เปิดโอกาสให้คุณพ่อได้เรียนรู้ เข้าใจชีวิตจำกัด และการเปลี่ยนแปลงของร่างกายคุณแม่และพัฒนาการของลูกน้อยได้ดียิ่งขึ้นอีกด้วยนะ

อ้างอิงข้อมูล: กรมอนามัย 2560” “ข้อแนะนำการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย การลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง และการนอนหลับ สำหรับสตรีตั้งครรภ์และหลังคลอด / กรมอนามัย “แนวทางการดำเนินงานการส่งเสริม การออกกำลังกายสำหรับหญิงตั้งครรภ์ในศูนย์สุขภาพชุมชน” / swimming.org. 2015 “Swimming when pregnant” / สำนักการแพทย์ทางเลือก 2555 “โยคะสำหรับหญิงตั้งครรภ์” / <https://www.tommys.org> / <https://www.fitpregnancy.com>