

## บิดลำตัว



### วิธีบริหาร

นั่งขัดสมาธิ ยืดตัวตรง วางมือ 2 ข้าง ไว้ที่พื้นข้างลำตัว ตามองตรงไปข้างหน้า



บิดลำตัวไปทางซ้าย พร้อมกับวางแขนซ้ายไว้ด้านหลัง เพื่อคอยพยุงตัว ต่อมาทำสลับข้าง โดยบิดลำตัวไปด้านขวาบ้าง ทำข้างละ 10 ครั้ง

## เหยียดสะโพก และต้นขา



### วิธีบริหาร

นั่งงอเข่า งอขา พร้อมกับเหยียดแขน วางมือ 2 ข้างไว้ด้านหลัง



ค่อยๆ ยกสะโพกให้พ้นพื้น เพื่อเหยียดสะโพก และต้นขา แล้ววางสะโพกลง ทำซ้ำๆ กัน 10 ครั้ง

## การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของหัวใจและปอด



### การเดินเร็ว

การเดินเร็ว เป็นวิธีการออกกำลังกายที่ดีของหญิงตั้งครรภ์ตั้งแต่เมื่ออายุครรภ์เกิน 7 เดือนไปแล้ว ไม่ควรเดินเกินวันละ 1 ถึง 2 กิโลเมตร



### การวิ่งเหยาะ

วิธีนี้เหมาะสำหรับคนที่วิ่งเหยาะเป็นประจำอยู่แล้วและมีข้อควรระวังคือ ในระหว่างตั้งครรภ์ 3 เดือนแรก อาจเกิดภาวะน้ำตาลในเลือดต่ำ และเมื่ออายุครรภ์เกิน 6-9 เดือน จะวิ่งได้ลำบาก เพราะน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น สำหรับสถานที่วิ่ง ควรเป็นที่เรียบ ถ้าเป็นสนามหญ้าหรือพื้นดินที่เรียบก็จะดีเพราะช่วยลดแรงกระแทกที่ข้อเท้าให้น้อยลง



### การเดินแอโรบิก

การเดินแอโรบิก เป็นวิธีการออกกำลังกายที่ดีวิธีหนึ่ง แต่ควรเลือกจังหวะช้าๆ และไม่มีแรงกระแทกที่ข้อต่อมาก และไม่ควรรให้อัตราการเดินของหัวใจเกิน 140 ครั้งต่อนาที หรืออย่าให้เหนื่อยจนเกินไปจนไม่สามารถพูดคุยกับคนอื่นได้ ขณะออกกำลังกาย

# การออกกำลังกาย



งานสุขศึกษา ฯ

โรงพยาบาลราชวิถี



## ประโยชน์ของการออกกำลังกายในขณะที่ตั้งครรภ์

การออกกำลังกายอย่างถูกต้องและเหมาะสมจะทำให้เกิดประโยชน์อย่างมากแก่หญิงตั้งครรภ์ดังต่อไปนี้

1. ช่วยให้การทำกิจวัตรประจำวัน เช่น การเดิน การยืน หรือ การยกของ มีความคล่องตัวขึ้น
2. เพิ่มความแข็งแรงของระบบหัวใจและหลอดเลือด
3. เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน ทำให้คลอดบุตรง่าย
4. เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าท้อง ช่วยป้องกันกล้ามเนื้อหน้าท้องแตกสายและปริแยก
5. ป้องกันเส้นเลือดขด และลดการเป็นตะคริวขณะตั้งครรภ์
6. เพิ่มความแข็งแรงของขา ในการรับน้ำหนักตัวที่เพิ่มขึ้นในระหว่างตั้งครรภ์ และเพิ่มความแข็งแรงของแขน เพื่อใช้ในการอุ้มและดูแลลูก หลังคลอด
7. ป้องกันอาการปวดหลัง และป้องกันกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานหย่อน
8. เพื่อช่วยเตรียมร่างกายขณะคลอดและให้รู้วิธีการผ่อนคลายขณะเจ็บท้องคลอด
9. ทำให้ร่างกายแข็งแรงภายหลังคลอด

## หญิงตั้งครรภ์รายใด ที่ไม่ควรออกกำลังกาย

1. น้ำเดิน
2. ปากมดลูกเปิด
3. ภาวะรกเกาะผิดปกติ
4. โรคครรภ์เป็นพิษ
5. หญิงมีครรภ์ที่เป็นโรคหัวใจ หรือโรคความดันโลหิตสูง



## อาการผิดปกติอะไรบ้าง ที่ต้องหยุดออกกำลังกายทันที

- ปวดท้อง
- ปวดหลัง
- หายใจขัด
- เดินลำบาก
- ปวดหัวหน้า
- หัวใจเต้นผิดปกติ
- หน้ามืดหรือเป็นลม
- มีเลือดออกทางช่องคลอด



## คำแนะนำในการออกกำลังกายขณะตั้งครรภ์



1. ควรออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง
2. ควรอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายและผ่อนร่างกายหลัง ออกกำลังกาย ครั้งละ 5 นาที
3. ควรดื่มน้ำระหว่างออกกำลังกาย
4. ควรออกกำลังกายครั้งละน้อยๆ ก่อน แล้วจึงเพิ่มขึ้นอย่างช้าๆ
5. ควรเริ่มออกกำลังกายเมื่อตั้งครรภ์ได้ 2 เดือน แต่สำหรับผู้ที่แท้งง่ายติดต่อกัน ควรเริ่มทำเมื่อตั้งครรภ์ได้ 3 เดือน
6. ไม่ควรออกกำลังกายในอากาศที่ร้อนและชื้น หรือกำลังเป็นไข้และไม่ควรออกกำลังกายจนอุณหภูมิร่างกายสูงเกิน 38 องศาเซลเซียส

## การอบอุ่นร่างกาย (Warm up)

### หมุนไหล่



### วิธีบริหาร

นั่งขัดสมาธิ ใช้ปลายนิ้วมือทั้ง 2 ข้างแตะไหล่ทั้งสองข้างโดยศอกแนบข้างลำตัว หมุนแขนไปด้านหน้า ไปด้านข้าง เพื่อกลับไปสู่ท่าเริ่มต้น ทำซ้ำไปมา 10 ครั้ง หลังจากนั้นหมุนไหล่ไปในทิศทางตรงกันข้าม ทำเหมือนเดิมซ้ำอีก 10 ครั้ง

### ยืดด้านข้างลำตัว



### วิธีบริหาร

นั่งขัดสมาธิ มือข้างหนึ่งวางไว้บนพื้น เหยียดแขนอีกข้างหนึ่งข้ามศีรษะไปทางด้านซ้าย กลับสู่ท่าตัวตรงและทำซ้ำอีก 10 ครั้ง หลังจากนั้นให้เปลี่ยนเหยียดแขนอีกข้างหนึ่งข้ามศีรษะไปทางด้านขวา กลับสู่ท่าตัวตรงและทำซ้ำอีก 10 ครั้ง



### บริหารเท้า



### วิธีบริหาร

เริ่มต้นนั่งตัวตรง เหยียดขาทั้ง 2 ข้างไปข้างหน้าพร้อมเหยียดเท้าให้ตรงชี้ไปข้างหน้า แขนทั้ง 2 ข้างวางข้างลำตัว



จากนั้นค่อยๆ งอเข่าและยกปลายเท้าทั้ง 2 ข้างขึ้น ทำซ้ำๆ กัน 10 ครั้ง