

یک عمر سلامتی با خود مراقبتی



توصیه های مفید برای ورزش در دوران بارداری

- ۱) از خم شدن کامل، پرش یا جهش و دراز نشست کامل خودداری کنید.
- ۲) پس از سه ماهه اول، از ورزش کردن در حالی که روی پشت خود دراز کشیده‌اید، خودداری کنید.
- ۳) از ورزش یا تمرین بیش از حد خودداری کنید.
- ۴) اگر احساس ناراحتی، سرگیجه یا درد کردید، ورزش را متوقف کنید.
- ۵) پیش از ورزش، در حین آن و پس از انجام تمرینات، مقادیر کافی آب بنوشید.
- ۶) در صورتی که روی زمین نشسته یا دراز کشیده‌اید، به آرامی از زمین بلند شوید.
- ۷) اگر در حین تمرین دچار درد، گرفتگی عضلانی و تنگی نفس شدید، تمرینات را قطع کنید. در صورت بروز این حالت به آرامی استراحت کنید.
- ۸) روی زمین هموار و مسطح ورزش کنید.
- ۹) از ورزش‌های سخت و شدید و ورزش در محیط‌های بسته بدون تهویه مناسب خودداری کنید.