



مشروع DIP



فريق العمل المَعني بالحمل
"منطقة لومبارد"

مرض السكري في الحمل

أنشطة رياضية أثناء الحمل





مشروع DIP



فريق العمل المعني بالحمل “منطقة لومباردي”

أنشطة رياضية أثناء الحمل

تقلل من خطر:

- السمّنة المفرطة
- سكر الحمل
- تسمّم الحمل
- ولادة قبل القوت المتوّقع
- التخرّث الوريدي العميق



تقلل:

- مدة المخاض
- لصعوبات أثناء الولادة
- الإحساس بالتعب
- الضغط
- القلق و الإكتئاب



مما يسبب يحسن الشعور بالرفاهية

تتحسن الأنشطة البدنية أثناء الحمل السيطرة على نسبة السكر في الدم



ممارسة الرياضة أثناء الحمل ليس ضاراً فحسب ولكن تساعد على رفاهية الأم المستقبلية وهي مفيدة أيضاً للطفل .

ممارسة ٣٠-٤٠ دقيقة من التمارين الهوائية منخفضة الكثافة جميع الأيام أو ٤/٣ مرات في الاسبوع

فيما يلي الأنشطة التي ينبغي تفضيلها:

• السباحة

• المشي

• دراجة التمارين الرياضي----

• التمارين المائية

• التمارين الهوائية (تمارين الكارديو)

بالإضافة إلى الجمباز الخفيف مثل اليوغا

يجب تجنب:

• جميع الأنشطة المعرضة لخطر السقوط

• تمارين البطن

• الجهود المفرطة التي قد تقلل من تدفق العناصر الغذائية والأكسجين إلى الطفل

يمكن للنشاط البدني مع التغذية الكافية أن يمنع أو يؤخر ظهور داء السكري من النوع الثاني لدى النساء المصابات بهذا الداء سابقاً



يُنصح دائماً بسماع نصيحة طبيب النساء قبل القيام بأي برنامج نشاط بدني

تنبيه

Gruppo di Lavoro AMD - SID
"Regione Lombardia"

Coordinatore: *Alessandra Ciucci*

Componenti:

- *Barbara Agosti*
- *Valeria Guazzoni*
- *Elisabetta Lovati*
- *Paola Morpurgo*
- *Cristina Romano*
- *Silvia Severgnini*

Traduzione in **lingua Araba** a cura di:

- *Marina Bonuccelli*
- *Nabila Ashraf*