

เรื่อง “ควรหรือไม่ควร...การออกกำลังกายในขณะที่ตั้งครรภ์”

รศ.พญ.สายฝน ชวาลไพบูลย์

ภาควิชาสูติศาสตร์ – นรีเวชวิทยา

Faculty of Medicine Siriraj Hospital

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

คุณแม่ที่กำลังตั้งครรภ์หลายคนสนใจเรื่องการออกกำลังกายในขณะที่ตั้งครรภ์ว่ามีความจำเป็น และจะส่งผลดีต่อคุณแม่อย่างไรบ้าง

การออกกำลังกายในขณะที่ตั้งครรภ์ถือว่ามีความสำคัญมาก เพราะจะช่วยให้ระบบไหลเวียนของเลือดดีขึ้น ทำให้คุณแม่รู้สึกปลอดโปร่ง สดชื่นสบายตัว กระฉับกระเฉง ช่วยลดอาการปวดเมื่อยที่หลัง ลดอาการเป็นตะคริวซึ่งเป็นปัญหาสำคัญสำหรับคนท้อง นอกจากนี้จะทำให้ร่างกายแข็งแรงพอที่จะรับน้ำหนักที่เพิ่มขึ้นในขณะตั้งครรภ์ ทำให้กล้ามเนื้อบริเวณอุ้งเชิงกรานแข็งแรงยิ่งขึ้น ช่วยเพิ่มพลังและความอดทนเมื่อต้องเจ็บครรภ์เป็นเวลานานและตอนเบ่งคลอด ซึ่งหากทำสม่ำเสมอจะทำให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้ดีขึ้น การขับถ่ายปกติ ไม่มีปัญหาท้องผูก ช่วยเผาผลาญไขมัน ทำให้คุณแม่รับประทานอาหารได้มากขึ้นโดยไม่อ้วน แถมได้ประโยชน์กับลูกน้อยอีกด้วย ยิ่งไปกว่านั้น คุณแม่ที่ออกกำลังกายจะคล่องตัวกว่าคุณแม่ที่ไม่ออกกำลังกาย และช่วยให้คุณแม่จะฟื้นตัวเร็วหลังการคลอดอีกด้วย

การออกกำลังกายในขณะที่ตั้งครรภ์ที่เหมาะสม คือ การเดิน ปั่นจักรยานอยู่กับที่ การเดินแอโรบิกในน้ำ หรือบนบกแบบเบา ๆ การว่ายน้ำ การบริหารแบบยืดเส้น การบริหารกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน และโยคะสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์ภายใต้การดูแลของผู้เชี่ยวชาญ แต่ต้องไม่หักโหมจนเกินไป เพราะจะทำให้ร่างกายคุณแม่เหนื่อยหอบขาดออกซิเจน มีผลต่อลูกน้อย ซึ่งถือว่าอันตรายมาก

สำหรับคุณแม่ที่ออกกำลังกายเป็นประจำ เมื่อเปลี่ยนมาออกกำลังกายในขณะที่ตั้งครรภ์**ควร**จะลดเวลาและลดความรุนแรงลง เช่น เคยว่ายน้ำท่ากบวันละ 60 นาที อาจจะเป็นท่าง่ายและลดเวลาเหลือ 40 นาที เป็นต้น การออกกำลังกายสามารถทำได้หลายอย่าง อาจจะเป็นการเดินเร็ว วิ่ง ว่ายน้ำ เป็นต้น แต่สำหรับ**คุณแม่ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน** และ**มาออกกำลังกายในช่วงที่มีการตั้งครรภ์** จะ**ต้องระมัดระวัง** ควรออกกำลังกายประเภทเบา ๆ เช่น เดิน โยคะท่าง่าย เป็นต้น แต่ทั้งนี้ทั้งนั้น**ควรมี** การ warm up และ cool down **ด้วยทุกครั้ง**ที่มีการออกกำลังกาย คือ ค่อย ๆ เพิ่มความแรงความเร็วและลดความแรงความเร็วลงจนหยุดออกกำลังกาย และควรดื่มน้ำเพื่อชดเชยการเสียน้ำจากร่างกาย และหาก

พบว่าชีพจรเต้นเร็วจนรู้สึกเหนื่อย (หรือถ้าสามารถวัดชีพจรได้ขณะออกกำลังกายและพบว่ามากกว่า 140 ครั้งต่อนาที) ให้หยุดและพักผ่อน

แต่ก็มีคุณแม่บางรายที่มีปัญหาเรื่องโรคประจำตัว เช่น ความดันโลหิตสูง น้ำตาลในเลือดต่ำ หรือมีปัญหาด้านสุขภาพ อาทิ มีน้ำหรือเลือดออกทางช่องคลอด มีการเกร็งตัวโดยไม่ทราบสาเหตุ หรือมีโอกาสดูแลตนเองก่อนกำหนด **ไม่ควรวิ่งหรือนอนคว่ำ ไม่เล่นเวทที่หนักมาก อย่ากลั้นหายใจขณะออกกำลังกาย ไม่แอ่นตัว ก้มตัวมาก ไม่ซิทอัพ หรือเปลี่ยนทิศทางอย่างรวดเร็ว ไม่กระแทกหรือมีแรงกดดันบนข้อต่อสะโพกและเข่า และไม่นอนหงายเป็นเวลานาน** นอกจากนี้ **คุณแม่ที่มีอายุครรภ์สี่เดือนขึ้นไป ไม่ควรออกกำลังกายท่านอน** เพราะมดลูกจะกดเส้นเลือดทำให้เลือดไปเลี้ยงมดลูกน้อยลง **และไม่ควรยืนนานจนเกินไป**