

# ควรออกกำลังกายขณะตั้งครรภ์หรือไม่



โดย นพ.ธีรศักดิ์ ชำรงธีระกุล ศนุย์รักษาผู้มีบุตรยากและผ่าตัดผ่านกล้อง รพ.วิภาวดี

การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมที่ทำให้ร่างกายฟิต มีสุขภาพดีและทำให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี ในขณะที่ตั้งครรภ์ก็ไม่ได้เป็นข้อห้ามที่จะต้องหยุดการออกกำลังกาย โดยหลักการทั่วไปแล้ว คนที่เคยออกกำลังกายสม่ำเสมอก่อนการตั้งครรภ์ก็ควรออกกำลังกายต่อไป คนที่ไม่ได้ออกกำลังกาย ก็ควรมี การออกกำลังกาย เมื่อมีการตั้งครรภ์ก็จะมี การเปลี่ยนแปลงของร่างกายไปเรื่อยจนคลอด และมีอาการ ไม่พึงประสงค์บางอย่าง ดังนั้นสตรีตั้งครรภ์จึงควรพูดคุยปรึกษา กับแพทย์ที่เราฝากครรภ์หรือผู้มีความรู้ก่อนการวางแผนการออกกำลังกาย ผลจากการออกกำลังกายนอกจากทำให้สุขภาพดีแล้ว อาจลดภาวะแทรกซ้อนจากการตั้งครรภ์ได้ด้วย เช่น ภาวะเบาหวาน ภาวะครรภ์เป็นพิษ

## ประเภทของการออกกำลังกาย

เมื่อตั้งครรภ์ระยะแรกๆ ร่างกายยังเปลี่ยนแปลงไม่มาก มักจะไม่ค่อยมีข้อจำกัดของการออกกำลังกาย แต่เมื่ออายุครรภ์มากขึ้นร่างกายเปลี่ยนแปลงมากขึ้น ศนุย์ถ่วงของร่างกายเปลี่ยนแปลงไป ความคล่องแคล่วของการเคลื่อนไหวลดลง และการทรงตัวลำบากขึ้น โอกาสเกิดอุบัติเหตุหกล้มมากขึ้น ก็มีข้อจำกัดของการออกกำลังกายมากขึ้นบ้าง สตรีตั้งครรภ์สามารถออกกำลังกายได้ทั้งแบบแอโรบิค ได้แก่ การเดินแอโรบิค, วิ่งจ็อกกิ้ง, การเดินเร็ว, ว่ายน้ำ, Squash (ยืน-ย่อเข้า), เต้นรำ, ปั่นจักรยานอยู่กับที่ การออกกำลังกายกล้ามเนื้อ เช่น ยกน้ำหนัก, การทำแพลงกิ้ง (planking) ฝึกท่ากายบริหารเหยียดยืดกล้ามเนื้อ การทำโยคะ และการขมิบก้นบ่อย ๆ เพื่อบริหารกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน เป็นต้น

## ควรออกกำลังกายมากน้อยแค่ไหน

ให้ถือหลักสายกลาง คือ ออกกำลังแค่ระดับปานกลางพอเหนื่อยปานกลาง ไม่ต้องให้ถึงกับเหนื่อยเต็มที่ อย่านั่ง เรื่องการลดน้ำหนัก เพราะเมื่อตั้งครรภ์ น้ำหนักต้องเพิ่มขึ้นอยู่แล้วเลือกประเภทการออกกำลังกายที่มีการเคลื่อนไหวของร่างกายไม่รวดเร็ว ไม่มีเปลี่ยนท่ารุนแรงฉับพลัน หลีกเลี่ยงการไป กระแทกชนคนอื่นหรือสิ่งอื่น หรือการมีสิ่งอื่นมากระแทกตัวเรา หลีกเลี่ยงประเภทที่จะทำให้มีการหกล้มง่าย เช่น การเล่นวอลเลย์บอล การเล่นสกี สเก็ต เป็นต้น ทำครั้งหนึ่งประมาณ 30 นาที - 1 ชั่วโมง ข้อสำคัญคือ ควรทำสม่ำเสมอทุกวัน หรือ เกือบทุกวัน

ภาวะใดที่สตรีตั้งครรภ์ไม่ควรออกกำลังกาย มีบางภาวะที่ไม่ควรออกกำลังกาย หรือควรอยู่ในการควบคุมใกล้ชิด ได้แก่

- มีประวัติแท้งและคลอดก่อนกำหนดบ่อย
- มีโรคหัวใจและโรคปอดอยู่ก่อน

- มีเลือดออกขณะตั้งครรภ์บ่อยๆ
- ภาวะรกเกาะต่ำเมื่อครรภ์เกิน 20 สัปดาห์ขึ้นไป
- ภาวะปากมดลูกอ่อนแรง (ปากมดลูกเปิดก่อนกำหนด) เสี่ยงต่อการแท้ง หรือ คลอดก่อนกำหนด
- ภาวะครรภ์เป็นพิษ
- เลือดออกทางช่องคลอด
- น้ำไหลจากช่องคลอด
- เหนื่อยมาก
- หายใจลำบาก
- วิงเวียน คลื่นไส้ อาเจียน
- เป็นลม
- ปวดท้อง ท้องแข็ง

เมื่อมีภาวะต่อไปนี้ขณะออกกำลังกาย ควรหยุดทันทีแล้วรีบปรึกษาแพทย์

การแต่งตัว ไม่ควรใส่เสื้อผ้ารัดแน่นเกินไป ควรใส่ยกทรงสำหรับการออกกำลังกาย ควรสวม รองเท้าที่เหมาะสมกับ ชนิดของการออกกำลังกาย

ตัวอย่างการออกกำลังกายที่ดีขณะตั้งครรภ์

1. การเดินเร็ว เป็นวิธีหนึ่งที่ย่าง ไปได้ผลดี โอกาสเกิดการหกล้มน้อย ทำได้ตลอดการตั้งครรภ์
2. การว่ายน้ำ เป็นวิธีที่ดีมากสำหรับคนที่ว่ายน้ำเป็น หาสระว่ายน้ำได้ไม่ยาก เพราะเป็นการออกกำลังกายทุกส่วนของ ร่างกาย ไม่กระทบกระเทือนกับข้อต่อต่างๆ มีน้ำพยุงร่างกายอยู่แล้ว โอกาสเกิดการหกล้มในน้ำไม่มี
3. การจ็อกกิ้ง สำหรับคนที่ทำเป็นประจำอยู่แล้ว เหมาะสำหรับการตั้งครรภ์ 3 - 4 เดือนแรก
4. การเดินรำ ชนิดที่มีการเคลื่อนไหวไม่รวดเร็วมาก ทำทางที่ทำให้ไม่ล้าม่ง่าย ไม่ควรใส่รองเท้า ส้นสูง
5. การทำ Squash (ยืน-ย่อเข่า) กางเท้ากว้างเท่าไหล่ ใช้มียันที่เข่า หรือ มีที่เกาะ ย่อให้ข้างประมาณ 90 องศา ประมาณ 5 วินาที แล้วยืนค่อยๆ ทำจากน้อยไปมาก
6. การทำแพลงกิ้ง (planking) นอนคว่ำยกตัวโดยข้อศอกและปลายเท้ายันพื้น ทำครั้งละ 1 - 3 นาที วันละ 3 - 4 ครั้ง ทำนี้ออกกำลังทั้งแขน ขา ท้อง หลัง ไหล่ และลำตัวส่วนอื่น ๆ
7. การยกน้ำหนัก ยกดัมเบล เพิ่มกล้ามเนื้อ
8. การขี่จักรยานอยู่กับที่ วิธีนี้ได้ออกกำลังกายแบบแอโรบิค โดยโอกาสเกิดอุบัติเหตุการหกล้มน้อย
9. โยคะในท่าที่ไม่บิดกดทับหน้าท้องมาก โดยเฉพาะก่อนท้องแก่
10. การบริหารยืดเหยียดร่างกายต่างๆ

สรุป การออกกำลังกายขณะตั้งครรภ์ทำได้และควรทำเพื่อสุขภาพทั้งขณะตั้งครรภ์ และหลังคลอด ควรทำสม่ำเสมอ ไม่ควรทำหนักเกินไป เลือกทำชนิดที่ไม่มีการเคลื่อนไหวรวดเร็ว รุนแรง และชนิดที่ไม่เสี่ยงต่อการลื่นล้ม ควรรับประทานอาหารให้เพียงพอ ออกกำลังกายหลังทานอาหารแล้วไม่ น้อยกว่า 1 ชั่วโมง และปรึกษาแพทย์ก่อนการ

วางแผนออกกำลังกาย