



# Senaman Ibu Mengandung

Listen

Exercises like kegel exercise are healthy during pregnancy.

**KEHAMILAN, KEIBUAN MALAYSIA**

**ARTIKEL**

**JUL 9, 2020**

Sesetengah jenis senaman baik untuk anda semasa hamil selagi ia tidak berat atau keterlaluan. Ketahui aktiviti dan petua yang menjadikan anda kekal sihat dan aktif dalam artikel ini.

*Doktor akan menasihatkan dan menyarankan senaman khas yang diperlukan untuk menguatkan otot agar anda bersedia ketika melahirkan.*

Sesetengah jenis senaman baik untuk anda semasa hamil selagi ia tidak berat atau keterlaluan. Wanita yang kerap bersenam semasa hamil menambah berat badan dan lemak kurang daripada wanita yang kurang aktif dan pertambahan berat badan mereka sentiasa berada dalam had normal dan fetus mereka sama sihat dengan wanita yang kurang aktif. Selain itu, wanita yang aktif semasa hamil kurang mengalami kesukaran dalam proses kelahiran.

Jika anda biasa bersukan, sila berhenti apabila anda berasa letih dan jangan biarkan badan anda terlampau panas. Jika kehamilan anda menjejaskan keseimbangan badan, senaman berjalan mungkin lebih baik daripada senaman yang berat. Doktor akan menasihatkan anda berapa banyak senaman yang diperlukan dan juga menyarankan senaman khas untuk menguatkan otot agar anda bersedia ketika melahirkan.

## Aktiviti yang menjadikan anda kekal sihat

Sebelum hamil, aktiviti dan senaman akan dapat memastikan badan anda cukup sihat untuk mengandungkan fetus hingga cukup bulan. Selepas anda hamil, senaman akan membina otot untuk melindungi sendi dan tulang belakang anda. Apabila hamil, badan anda haruslah fleksibel bagi memudahkan proses kelahiran. Senaman boleh membantu anda memenuhi keperluan itu.

Jika anda memang suka bersenam, anda mungkin ingin meneruskannya dengan cara yang sama sebelum hamil. Atau memulakan satu bentuk senaman baharu. Walau apapun pilihan anda, pastikan anda mendapat nasihat daripada doktor terlebih dahulu. Apa yang penting, jika anda lebih aktif dan sihat, peluang untuk mendapat kekejangan dan sakit semasa hamil akan berkurangan.

## Petua untuk kekal aktif

Tidak kira program senaman yang anda dan doktor anda pilih, berikut adalah beberapa perkara asas untuk diketahui untuk sentiasa sihat. Berikut adalah beberapa perkara untuk dipertimbangkan:

1. Jangan sekali-kali bersenam sehingga anda lesu atau meneruskan dengan senaman yang memudaratkan anda. Anda haruslah dapat bernafas dengan baik semasa bersenam, jika anda mengah atau tercungap-cungap, fetus anda juga begitu. Kira kadar degupan jantung anda (dokter akan menunjukkan caranya) semasa senaman anda sampai ke puncaknya. Kadar degupan jantung anda tidak boleh melebihi 140 denyutan per minit.
2. Walaupun anda tidak pernah bersenam, anda boleh sahaja melakukan aktiviti berjalan. Jika anda baharu memulakan senaman berjalan, lakukannya perlahan-lahan selama 20 minit sehari. Jangan bimbang tentang kelajuan atau jarak yang anda lakukan—ini bukan satu perlumbaan. Secara amnya, elakkan aktiviti persaingan.
3. Berenang merupakan satu senaman yang baik dan boleh diteruskan sehingga cukup bulan. Lakukannya perlahan-lahan dan elakkan berenang di dalam kolam berair sejuk. Anda boleh juga berbasikal dan menari semasa trimester pertama dan kedua tetapi bukan senaman akrobatik. Menunggang kuda dan bermain ski tidak digalakkan kerana anda boleh terjatuh.
4. Banyak kelas senaman khas yang disediakan untuk wanita hamil di pusat-pusat komuniti. Anda digalakkan untuk mempunyai pelatih bagi mendorong dan membetulkan posisi anda jika anda tidak pernah bersenam sebelum ini.
5. Senaman hendaklah dilakukan secara tetap. Anda boleh cuba bersenam dengan muzik.
6. Walaupun anda tidak boleh melakukan rutin senaman yang lengkap, lakukan beberapa senaman setiap hari. Senaman yang tetap sememangnya lebih baik untuk anda. Bersenam dengan pasangan anda boleh membuatkan anda untuk meneruskannya.
7. Tanya doktor anda tentang senaman yang boleh dilakukan secara duduk.
8. Panaskan badan dahulu sebelum melakukan apa-apa senaman. Cuba berjalan

selama 5 menit atau gunakan basikal senaman dengan kelajuan yang rendah. Sebelum bersenam, tarik nafas dalam-dalam agar peredaran darah dapat berjalan dengan baik dan menghantar bekalan oksigen yang mencukupi ke otot anda.

9. Apabila berhenti bersenam, sejukkan badan dengan regangan yang mudah.
10. Minum air sebelum dan selepas bersenam dan jika perlu, berhenti sejenak untuk minum air.
11. Bagi mengelakkan kekejangan, cuba jangan menuding jari kaki anda terlalu lama.
12. Jika anda mengalami sebarang gejala yang luar biasa semasa atau selepas senaman, hentikan senaman dan hubungi doktor anda.

## Posisi senaman asas

Baring dengan lutut dibengkokkan, jarakkan kaki anda lebih kurang dengan lebar bahu dan tapak kaki rapat ke lantai. Sokong kepala dan bahu anda dengan kusyen, kemudian lurus dan rapatkan tangan di sisi anda. Anda boleh bersenam dengan posisi ini sehingga bulan ke-4 sahaja. Selepas tempoh ini, bersenam sambil terlentang tidak digalakkan kerana rahim yang sedang berkembang akan menambah beban kepada saluran darah yang utama.

## Senaman Kegel



Kemut atau ketatkan otot di sekeliling vagina dan dubur anda dan tahan selama yang boleh. Tingkatkan masa untuk melakukannya secara beransur-ansur sehingga anda boleh menahannya selama 10 saat. Selepas bulan ke-4, senaman ini hendaklah dilakukan sambil berdiri atau duduk. Ulangi senaman ini sekurang-kurangnya 25 kali pada masa yang berbeza-beza di waktu siang.

## Pelvic tilt



Baring dan tinggikan pinggul anda dan hembus nafas. Rehatkan bahagian belakang badan semasa anda menarik nafas. Ulanginya 3-4 kali. Senaman ini juga boleh dilakukan sambil berdiri dengan badan rapat ke dinding (hembus nafas semasa menekan belakang badan ke dinding). Senaman sambil berdiri ini sesuai untuk memperbaiki gaya diri atau postur anda dan hendaklah diamalkan selepas bulan ke-4.

## Senaman angkat kaki



Baring mengiring dengan bahu, pinggul dan lutut diluruskan. Ampu kepala anda menggunakan lengan dan letakkan satu tangan lagi di hadapan untuk keseimbangan. Rehatkan badan dan tarik nafas, kemudian hembus nafas perlahan-lahan sambil mengangkat kaki setinggi yang boleh. Ulangi 10 kali untuk setiap kaki. Anda boleh juga melakukan senaman ini dengan mengangkat kaki sambil lutut dibengkokkan.

## Dromedary droop



Ambil posisi seperti merangkak tanpa membiarkan tulang belakang anda kendur. Pastikan kepala anda tegak dan sebaris dengan tulang belakang. Tolakkan bahagian atas badan keluar, ketatkan perut dan punggung dan tundukkan kepala ke bawah. Kendurkan badan dan turunkan ke posisi asal secara beransur-ansur. Ulanginya 3 atau 4 kali. Senaman ini dapat melegakan tekanan rahim anda ke atas tulang belakang.

## Tailor sit, tailor stretch



Duduk bersilang kaki dan letakkan tangan di bahu anda. Angkat kedua-dua tangan, regangkan satu tangan lebih tinggi daripada yang lain. Rehatkan tangan ini dan ulangnya dengan tangan yang satu lagi. Ulangi 10 kali untuk setiap tangan.

## Neck relaxer



Duduk bersilang kaki dengan mata tertutup. Tarik nafas perlahan-

lahan, lentokkan kepala ke sebelah kanan dan gerakkan kepala anda satu pusingan. Hembus nafas dan rehat, biarkan kepala anda menunduk. Ulangi 4 atau 5 kali, dengan mengubah arah pusingan kepala tadi. Lakukan senaman ini 3 atau 4 kali sehari.

Penafian: Kandungan ini dikongsi sebagai bahan untuk maklumat sahaja dan bukan sebagai penggantian untuk nasihat pakar/perubatan, diagnosis atau rawatan. Anda dinasihati supaya sentiasa dapatkan nasihat profesional kesihatan untuk sebarang pertanyaan yang berkaitan dengan keadaan perubatan/situasi khusus.

### **Rujukan:**

1. <https://www.webmd.com/baby/guide/exercise-during-pregnancy>
2. <https://www.marchofdimes.org/pregnancy/exercise-during-pregnancy.aspx>
3. <https://www.nhs.uk/pregnancy/keeping-well/exercise/>

