دراسة: الرياضة أثناء الحمل تقلل مدة المخاض وتحسن تجربة الولادة

كشفت دراسة حديثة أن:"ممارسة الرياضة ثلاث مرات أسبوعيًا خلال فترة الحمل قد تساهم في تقليل مدة المخاض".

ونشرت الدراسة في المجلة الأوروبية لأمراض النساء والتوليد، حيث شملت نحو "500" امرأة تم تقسيمهن إلى مجموعتين: الأولى مارست التمارين الرياضية المعتدلة تحت إشراف متخصص، بينما تلقت المجموعة الثانية إرشادات روتينية حول التغذية والنشاط البدني دون ممارسة فعلية للتمارين.

وأظهرت النتائج فرقًا واضحًا في غرفة الولادة، إذ كانت المرحلة الأولى من المخاض – من بدايته حتى اتساع عنق الرحم بالكامل – أقصر بمتوسط 53 دقيقة لدى النساء اللاتي مارسن التمارين الرياضية، كما كان متوسط وقت المخاض الإجمالي أقل بنحو 57 دقيقة مقارنة بالنساء غير النشيطات بدنيًا.

وإضافة إلى ذلك، كانت النساء في مجموعة التمارين أقل احتياجًا للتخدير فوق الجافية، كما أن النساء اللواتي لم يمارسن الرياضة شهدن زيادة أكبر في الوزن خلال الحمل.

وتوصي مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها (CDC) بممارسة النساء الحوامل ما لا يقل عن 150 دقيقة من النشاط الهوائي متوسط الشدة أسبوعيًا.

وإلى جانب تقليل مدة الولادة، قد تساعد التمارين الرياضية خلال الحمل في خفض مخاطر الإصابة بسكري الحمل وتسمم الحمل والولادة القيصرية، إضافة إلى تقليل آلام الظهر وتعزيز صحة القلب والأوعية الدموية.