



الرياضة في فترة الحمل

SPORT DURING PREGNENCY PERIOD

2020



الأكاديمية السويدية للتدريب الرياضي SAST

الرياضة في فترة الحمل

Sport During Pregnancy Period

إعداد

الأكاديمية السويدية للتدريب الرياضي

First published: 2020

The Compiler: The Swedish Academy of Sports Training

Copyright: The Swedish Academy of Sports Training (SAST)

Address: Svärmare gatan 3, 60361 Norrköping, Sweden

Website: www.swedish-academy.se

Printing press: Yakobs AB

ISBN: 978-91-985151-1-4

المحتويات

7..... الفصل الأول (الحمل)

- 8.....مقدمة
- 9..... مفهوم الحمل
- 9..... الأعراض و العلامات الدالة على حدوث الحمل
- 9..... مراحل الحمل
- 11..... التغيرات الناجمة عن الحمل
- 12..... العوامل المؤثرة على المرأة الحامل
- 14..... العوامل المؤثرة على نمو الجنين
- 15..... موقف المرأة من حملها

17..... الفصل الثاني (الرياضة في فترة الحمل)

- 19..... الرياضة واثرها النفسي على المرأة :
- 20..... الوقاية من الضغط النفسي للحامل
- 21..... الرياضة في حياة المرأة الحامل
- 22..... فوائد ممارسة الرياضة للحامل
- 23..... ما ينصح به للحامل القيام به من التمارين
- 24..... ما لا ينصح به للحامل القيام به من تمارين
- 24..... التمارين الرياضية المناسبة أثناء الحمل
- 24..... الرياضات الالتي ينصح بها
- 26..... ما الرياضات الممنوعة على الحامل؟
- 27..... هل يوجد أي تأثير سلبي على المرأة الحامل السليمة عند ممارسة الرياضة ؟

29..... الفصل الثالث (التغذية)

- 30..... أهمية التغذية للمرأة لحمل
- 31..... النظام الغذائي أثناء الحمل
- 31..... أولا : مايجب تناوله من الأطعمة أثناء الحمل
- 32..... امثلة لاذغذية تمنح الطاقة عند ممارسة الرياضة للمرأة الحامل
- 37..... ثانياً : ما يجب عليك تجنبه من أطعمة أثناء الحمل
- 38..... أخطار تناول السكر والملح بكثرة في أثناء الحمل

39 الوجبة وما يجب أن تأكل

40 أكثر تفاصيل التغذية الصحيحة خلال شهور الحمل

40 أهم الفيتامينات للنساء الحوامل

42 المكملات الغذائية للحامل

43 الفصل الرابع (التمارين الرياضية أثناء فترة الحمل)

44 الأشهر الأولى

45 اليوغا

46 المجالات الرئيسية لليوغا:

48 لماذا تشعرين بالاسترخاء بعد ممارسة اليوغا؟؟

49 ممارسة اليوغا.. مفيدة للمرأة الحامل

51 الفصل الخامس (متطلبات ممارسة رياضة اليوغا)

52 متطلبات ممارسة رياضة اليوغا

53 أنواع اليوغا

54 فوائد اليوغا للحامل

56 أهمية اليوغا في الشهور الأولى

71 الثلث الثاني من الحمل فترة

85 الثلث الأخير من الحمل فترة

90 ملاحظات

91 الفصل السادس (ممارسة الرياضة بعد الحمل)

92 فوائد ممارسة الرياضة بعد الحمل

93 التمارين الرياضية والرضاعة الطبيعية

95 برنامج التمارين الرياضية خلال فترة ما بعد الحمل "اليوغا"

100 الخلاصة

101 الأسئلة