

Aina ya mazoezi na umuhimu wa mazoezi kwa wamama wajawazito

By SW - Melkisedeck Shine · April 15, 2022

Baini Siri za Kuwa na Afya Bora na Utimamu · #Karibu AckySHINE · #SMS, Vichekesho, Mahusiano, Biashara na Ujasiriamali, Afya, Chemsha Bongo, Dini pamoja na Vitabu kwenye PDF

Leo tutaongelea mazoezi gani ya kawaida ambayo mama mjamzito anaweza kuendelea kuyafanya kila siku ya ujauzito wake na umuhimu wake.

Mazoezi wakati wa ujauzito yanasaidia:

1. Kupata usingizi mzuri usiku.
2. Kuondoa stress.
3. Kulegeza na kunyoosha misuli ya uzazi na kuitayarisha kwa kazi ya kujifungua.
4. Kupunguza kichefu chefu(morning sickness) na kiungulia(heartburn)

KUMBUKA:

Wakati unafanya mazoezi hakikisha kuwa husikii maumivu yoyote na ukipatwa na maumivu hakikisha unaonana na daktari haraka iwezekanavyo. Kumbuka usilalie mgongo wakati wa kufanya mazoezi au usifanye mazoezi aina ya jogging (kukimbia) au kuruka ruka (bouncing) na hakikisha mdundo wa moyo (pulse) na temperature yako ya mwili ziko sawa. Kunwya maji mengi kuzuia dehydration na angalia balance yako iko sawa ili kuzuia kuanguka.

Kama ulikuwa unafanya mazoezi kabla ya ujauzito unaweza kuendelea na mazoezi yafuatayo:

Kuogelea

Uzuri wa zoezi hili ni kwamba halihitaji nguvu nyingi linasaidia kurelax na misuli yote ya mwili inafanya kazi. Unaweza kuogelea kwa dakika 20 hadi 35 lakini uchukue break pale utakapooni umechoka au kuishiwa na nguvu au pumzi. Kuogelea pia kunasaidia kupunguza maumivu yatokanayo na miguu kuvimba.

Kutembea

Ni zoezi zuri sana kwa mwanamke mjamzito. Zoezi hili linaweza kufanywa dakika 20 hadi 35 kwa siku. Zoezi hili linapunguza stress, linasaidia chakula kushuka vizuri na digestion. Pia linasaidia katika kuweka sawa uti wa mgongo. Tatizo la uti wa mgongo kutokunyooka linasababishwa na tumbo kuongezeka na kukosekana kwa balance kwenye mwili. Hiki ni chanzo cha maumivu ya mgongo. Kumbuka kuchuka break na kupumzika pale utakaposikia uchovu.

Kucheza Muziki

Mama mjamzito anaweza kucheza muziki kama zoezi hasa hasa muziki wa belly dancing wa kunyonga kiuno na miziki aina ya salsa. Hii inasaidia katika kulainisha misuli ya uzazi tayari kwa kujifungua, kusaidia kujifungua kwa urahisi na kupona kwa haraka zaidi baada ya kujifungua, kupunguza michirizi ya tumbo(stretch marks) inayojitokeza

kwa ajili ya ngozi ya tumbo kuvutwa, pia inasaidia confidence ya mwanamke kujiona bado ana mvuto, kuondoa stress, kusaidia na balance, kupunguza maumivu ya mgongo na kusaidia kunyoosha uti wa mgongo.

Kuendesha baiskeli.

Pia unaweza kuendesha baiskeli ila uangalie balance usianguke na usiendeshe sehemu zenye msongamano wa watu au traffic ikiwezekana tumia baiskeli special za mazoezi ndani ya gym(stationary bikes).

Printable AckySHINE Article · <https://ackyshine.com/post.php?post=25132>