

## การออกกำลังกายของสตรีในระหว่างตั้งครรภ์

ผศ. พญ. สุชีลา ศรีทิพย์วรรณ

สตรีตั้งครรภ์ควรแนะนำให้ออกกำลังกาย เป้าหมายของการออกกำลังกายในขณะตั้งครรภ์คือต้องการให้สมรรถภาพทางร่างกายมีความแข็งแรงและจะต้องไม่เพิ่มความเสี่ยงให้กับสตรีตั้งครรภ์และทารกในครรภ์ โดยทั่วไปสตรีตั้งครรภ์ไม่จำเป็นที่จะต้องจำกัดการออกกำลังกาย ถ้าไม่มีอาการอ่อนเพลียมากหรือมีความเสี่ยงที่จะได้รับบาดเจ็บจากการออกกำลังกายนั้น สามารถออกกำลังกายได้

### ประโยชน์ของการออกกำลังกายในระหว่างตั้งครรภ์

การออกกำลังกายในระหว่างตั้งครรภ์จะช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและข้อต่อต่าง ๆ ลดอาการปวดหลัง ชาบวม อาการท้องผูก ท้องอืด ช่วยให้หลับสบาย สามารถควบคุมน้ำหนักได้ และเป็นการเตรียมความพร้อมสำหรับการคลอด สำหรับสตรีตั้งครรภ์ที่เป็นเบาหวานขณะตั้งครรภ์ แนะนำให้ออกกำลังกาย เพราะจะช่วยรักษาระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในระดับปกติได้

### สตรีตั้งครรภ์ควรเริ่มออกกำลังกายเมื่อไร

ในช่วง 3 เดือนแรกของการตั้งครรภ์ แนะนำให้ออกกำลังกายแบบเบา ๆ และทำอย่างช้า ๆ สำหรับสตรีที่ไม่เคยออกกำลังกายเป็นประจำก่อนตั้งครรภ์ แนะนำให้ค่อย ๆ เริ่มออกกำลังกายที่ไม่หักโหมจนเกินไป เช่น การเดิน แล้วจึงค่อย ๆ เพิ่มขึ้นใน 3 เดือนถัดมา ควรเริ่มต้นออกกำลังกายวันละ 5-15 นาทีก่อน แล้วค่อย ๆ เพิ่มเวลาประมาณ 5 นาทีต่อสัปดาห์ จนสามารถทำได้อย่างต่อเนื่องวันละประมาณ 30 นาที และเริ่มจากสัปดาห์ละ 3 วัน แล้วค่อย ๆ เพิ่มเป็น 4 วันต่อสัปดาห์ สำหรับการตั้งครรภ์ในช่วง 3 เดือนสุดท้ายอาจลดเวลาและลดความแรงในการออกกำลังกายลง

### รูปแบบการออกกำลังกายในระหว่างตั้งครรภ์ที่ปลอดภัยและที่ควรหลีกเลี่ยงในระหว่างตั้งครรภ์

เนื่องจากการตั้งครรภ์มีผลที่ทำให้ร่างกายของสตรีตั้งครรภ์มีการเปลี่ยนแปลงทั้งในด้านโครงสร้างและการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ดังนั้น การออกกำลังกายสำหรับสตรีตั้งครรภ์จึงมีข้อจำกัดอยู่บ้างแต่อย่างไรก็ตาม ก็ยังสนับสนุนให้สตรีออกกำลังกายในรูปแบบที่เหมาะสม แนะนำให้สตรีตั้งครรภ์ออกกำลังกายแบบแอโรบิคที่มีแรงกระแทกต่ำ เช่น เดิน ว่ายน้ำ ปั่นจักรยานอยู่กับที่ การออกกำลังกายในน้ำ เช่น การเดินในสระว่ายน้ำ ระยะเวลาดอกกำลังกายที่เหมาะสมคืออย่างน้อยประมาณ 150 นาทีต่อสัปดาห์ ระดับความเหนื่อยของการออกกำลังกายที่แนะนำคือระดับปานกลางหมายถึง เหนื่อยพอที่ยังสามารถพูดคุยเป็นประโยคได้ในระหว่างออกกำลังกาย

การออกกำลังกายที่ควรหลีกเลี่ยง ได้แก่ การออกกำลังกายแบบปะทะหรือผาดโผนที่มีโอกาสหกล้มหรือเสี่ยงต่อการบาดเจ็บที่บริเวณท้อง เช่น บาสเกตบอล, ชกมวย วิ่ง ยิมนาสติก ซี่ม้า ปั่นจักรยานไปบนถนนที่ใช้สัญจรร่วมกับรถยนต์ต่าง ๆ การดำน้ำลึก การเล่นสกี ไม่ควรออกกำลังกายในที่ร้อน เช่น โยคะร้อน

การออกกำลังกายในน้ำ เป็นการออกกำลังกายรูปแบบหนึ่งที่เหมาะสมสำหรับสตรีตั้งครรภ์ทั่วไป เพราะน้ำช่วยพยุงตัวของสตรีตั้งครรภ์ ลดแรงกระแทกระหว่างข้อต่อและกล้ามเนื้อ ช่วยให้การไหลเวียนของเลือดดี และทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง การออกกำลังกายในน้ำจะช่วยให้สตรีตั้งครรภ์รู้สึกผ่อนคลายและเย็นสบายเมื่ออยู่ในน้ำ อย่างไรก็ตามการออกกำลังกายในน้ำควรมีการควบคุมอุณหภูมิของน้ำในสระไม่ให้เย็นหรืออุ่นจนเกินไป

ไม่แนะนำให้แช่ในน้ำที่มีอุณหภูมิมากกว่า 35 องศาเซลเซียส และควรมีผู้เชี่ยวชาญหรือครูฝึกดูแลอย่างใกล้ชิด เนื่องจากสตรีตั้งครรภ์อาจเป็นตะคริวได้ ข้อห้ามสำหรับการออกกำลังกายในน้ำ ได้แก่ มีการติดเชื้อที่โอกาสแพร่เชื้อทางน้ำได้, เป็นโรคลมชัก, ไม่สามารถลั้นอุจจาระหรือปัสสาวะได้, มีภาวะโรคหัวใจ โรคปอด สตรีตั้งครรภ์ที่มีความเสี่ยงที่จะเกิดภาวะแทรกซ้อนทางสูติศาสตร์ เช่น การคลอดก่อนกำหนด เลือดออกผิดปกติทางช่องคลอด เป็นต้น ดังนั้นสตรีตั้งครรภ์ที่จะออกกำลังกายในน้ำควรปรึกษาสูติแพทย์และแพทย์เวชศาสตร์ฟื้นฟูก่อนออกกำลังกายในน้ำเพื่อประเมินก่อนว่าสามารถออกกำลังกายในน้ำได้หรือไม่

การออกกำลังกายรูปแบบโยคะ เป็นการออกกำลังกายที่ช่วยให้สตรีตั้งครรภ์ผ่อนคลายทางร่างกายและจิตใจ ช่วยบรรเทาอาการไม่สุขสบายที่เกิดในระหว่างตั้งครรภ์ เช่น อาการปวดเมื่อยตามร่างกาย สตรีตั้งครรภ์ที่ไม่เคยฝึกโยคะมาก่อนหรือมีประสบการณ์โยคะน้อยมาก่อนตั้งครรภ์ แนะนำให้สตรีตั้งครรภ์ฝึกโยคะก่อนคลอดเท่านั้น การออกกำลังกายรูปแบบโยคะควรอยู่ภายใต้การดูแลการให้คำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญและปรึกษาสูติแพทย์และแพทย์เวชศาสตร์ก่อนออกกำลังกาย ขณะตั้งครรภ์ทำโยคะที่ควรหลีกเลี่ยง ได้แก่ ท่าที่ต้องยืดกล้ามเนื้อหน้าท้องมาก เช่น การบิดตัว การโค้งตัวไปข้างหน้าและข้างหลัง ไม่ควรนอนราบนานเกิน 1 นาที ควรพลิกตัวพักครั้งละ 30 วินาทีทุกครั้งที่ต้องอยู่ในท่านอนราบ เนื่องจากอายุครรภ์ที่มากขึ้น มดลูกจะกดทับหลอดเลือดใหญ่ ทำให้การไหลเวียนกลับเข้าสู่หัวใจไม่ดี อาจทำให้สตรีตั้งครรภ์มีอาการเวียนศีรษะ หายใจไม่เต็มอิ่ม หน้ามืดได้ ไม่แนะนำให้สตรีตั้งครรภ์เล่นโยคะร้อนหรือเล่นโยคะในห้องที่มีอุณหภูมิสูง

### คำแนะนำและข้อควรปฏิบัติในการออกกำลังกายของสตรีตั้งครรภ์

1. ออกกำลังกายในที่ที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก อากาศไม่ร้อนจนเกินไป
2. ใส่เสื้อผ้าที่สบาย สามารถระบายความร้อนได้ดี ใส่ชุดชั้นในที่กระชับพอดี เลือกรองเท้าที่ใส่สบายและลดแรงกระแทก
3. ก่อนและระหว่างออกกำลังกายควรดื่มน้ำเพื่อป้องกันการขาดน้ำ
4. ควรออกกำลังกายเบา ๆ เพื่อเตรียมความพร้อมของกล้ามเนื้อส่วนต่างๆก่อนออกกำลังกายและหลังออกกำลังกายควรมีการออกกำลังกายเพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อในส่วนต่าง ๆ ประมาณ 5-10 นาที ไม่ควรหยุดออกกำลังกายทันที

อาการที่สตรีตั้งครรภ์ควรหยุดออกกำลังกายและไปพบแพทย์ ได้แก่ มีเลือดออกทางช่องคลอด หายใจลำบาก เวียนศีรษะหรือหน้ามืด ปวดศีรษะหรือมีอาการเจ็บหน้าอก กล้ามเนื้ออ่อนแรง มีอาการท้องแข็งถี่หรือเจ็บครรภ์คลอด มีน้ำเดินออกทางช่องคลอด ปวดน่อง ชาบวม หรือ รู้สึกลูกดิ้นน้อยลง

สตรีตั้งครรภ์ที่มีข้อควรระวังในการออกกำลังกาย ได้แก่ สตรีตั้งครรภ์ที่มีภาวะโรคหัวใจหรือระบบทางเดินหายใจ สตรีที่มีความเสี่ยงคลอดก่อนกำหนด เช่น ตั้งครรภ์แฝด มีภาวะเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนดแบบคุกคาม เคยเย็บแผลปากมดลูกเนื่องจากปากมดลูกหลวม สตรีตั้งครรภ์ที่มีภาวะแทรกซ้อนทางสูติศาสตร์ เช่น ภาวะแท้งคุกคาม ครรภ์เป็นพิษ รกเกาะต่ำ ภาวะซีด โรคเบาหวานหรือโรคลมชักที่คุมอาการไม่ได้ อ้วนมากหรือทารกในครรภ์มีการเจริญเติบโตช้ากว่าปกติ ถ้ามีข้อสงสัยให้ปรึกษาสูติแพทย์และพยาบาลที่ดูแลการฝากครรภ์ เพื่อให้คำแนะนำการออกกำลังกายที่เหมาะสม

## เอกสารอ้างอิง

1. The American College of Obstetricians and Gynecologists. Committee opinion No. 804: Physical Activity and Exercise During Pregnancy and the Postpartum Period. *Obstet Gynecol* 2020;135(4): e178-88.
2. Albright, Elizabeth DO, PGY-2. Exercise During Pregnancy. *Current Sports Medicine Reports*:2016 ;15(4):226-7.
3. Artal R. Exercise in pregnancy: guidelines. *Clin Obstet Gynecol* 2016; 59(3): 639-44.
4. Souttanakis-Aligianni HN. Thermoregulation during exercise in pregnancy. *Clin Obstet Gynecol* 2003;46(2):442-55.
5. Aqanatal Guidelines: guidance on antenatal and postnatal exercises in water. Publication date 18 December 2018  
[https://pogp.csp.org.uk/system/files/publication\\_files/POGP-Aqanatal%20%28UL%29.pdf](https://pogp.csp.org.uk/system/files/publication_files/POGP-Aqanatal%20%28UL%29.pdf). Accessed May 11, 2020.
6. Yoga poses to avoid when Pregnant – Yoga Journal.  
<https://www.yogajournal.com/poses/contraindications-modifications/pregnancy-contraindications-modifications>. Accessed May 11, 2020.
7. Contraindicated Yoga During Pregnancy.  
<https://www.theconnectedyogateacher.com/wp-content/uploads/2019/09/MamaNurture-Contraindicated-During-Pregnancy-September-2019.pdf>. Accessed May 11, 2020.