

Ini Alasan Ibu Hamil Harus Rajin Berolahraga

JUN 18, 2021

Melakukan olahraga secara rutin selama hamil memiliki segudang manfaat positif, baik bagi kehamilan maupun kesehatan Mam

Sebelum melakukan jenis olahraga tertentu, sebaiknya Mam berkonsultasi terlebih dahulu dengan dokter kandungan

Meski tengah berbadan dua, Mam tetap harus rajin berolahraga, lho. Faktanya, melakukan olahraga secara rutin selama hamil memiliki segudang manfaat positif, baik bagi kehamilan maupun kesehatan Mam. Khusus untuk calon Mam yang berbadan gemuk, biasanya dokter akan menekankan pentingnya berolahraga selama hamil.

Namun, sebelum melakukan jenis olahraga tertentu, sebaiknya Mam berkonsultasi terlebih dahulu dengan dokter kandungan. Dokter dapat memberi masukan mengenai jenis olahraga yang aman dan tepat sesuai dengan kondisi kehamilan Mam. The American Congress of Obstetricians and Gynecologists (ACOG) merekomendasikan ibu hamil dengan kehamilan normal agar melakukan aktivitas olahraga moderat selama minimal 30 menit per hari. Lantas, apa sajakah manfaat olahraga untuk ibu hamil? Yuk, simak penjelasannya di bawah ini, Mam.

Meningkatkan stamina

Bila kehamilan Mam tergolong normal dan sehat, usahakan untuk menjaga kehamilan dengan aktif bergerak, ya. Langkah ini dapat membantu meningkatkan energi sehingga Mam tidak mudah kelelahan. Sebaliknya, terlalu banyak duduk dan berbaring justru dapat membuat Mam lebih lelah.

Mencegah diabetes gestasional

Aktif bergerak selama hamil dapat membantu menjaga kadar gula darah di tubuh Mam tetap normal. Dengan begitu, risiko mengalami komplikasi kehamilan seperti diabetes gestasional maupun preeklampsia pun dapat ditekan.

Meringankan nyeri punggung

Banyak ibu hamil mengeluh nyeri punggung dan nyeri pinggang saat kandungannya semakin besar. Mam dapat menjaga kehamilan tetap nyaman dengan melakukan beberapa gerakan peregangan. Selain itu, sejumlah pose yoga juga terbukti ampuh dapat meringankan sakit pada punggung hingga pinggang.

Melancarkan pencernaan

Olahraga untuk ibu hamil dapat membantu merangsang kontraksi alami otot-otot usus. Dengan begitu, Mam akan terhindar dari masalah sembelit yang kerap dialami oleh ibu hamil.

Baca Juga: Memasuki Trisemester Dua Kehamilan

Memperbaiki mood

Olahraga untuk ibu hamil dapat membantu meredakan stres lho, Mam. Saat berolahraga, tubuh akan memproduksi endorfin, hormon yang membuat Mam merasa nyaman dan tenang.

Melancarkan proses persalinan

Calon Mam yang aktif bergerak dan berolahraga sepanjang kehamilan memiliki peluang lebih besar untuk terhindar dari proses persalinan yang panjang. Salah satu alasannya, Mam memiliki stamina yang lebih kuat serta tidak cemas dalam menghadapi proses persalinan.

Yang tak kalah penting untuk diketahui adalah “aturan” berolahraga saat Mam sedang berbadan dua. Ini tipsnya, Mam:

- Perhatikan asupan makanan
- Olahraga akan memicu pembakaran kalori. Jadi, pastikan Mam mengonsumsi makanan sehat dengan kandungan kalori yang cukup, ya. Asupan kalori yang

cukup dibutuhkan untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan janin.

- Pilih olahraga yang aman
- Jenis olahraga yang direkomendasikan untuk ibu hamil antara lain berenang, berjalan kaki, jogging, dan yoga. Ada baiknya juga bila Mam bergabung dalam kelas olahraga khusus untuk ibu hamil. Biasanya, kelas ini dipandu oleh instruktur yang sudah berpengalaman melatih olahraga bagi ibu hamil.
- Berolahraga di tempat yang sejuk
- Lakukan olahraga di tempat yang nyaman dan bersuhu sejuk. Selama hamil, terjadi peningkatan pada laju aliran darah dan metabolisme di tubuh Mam. Akibatnya, suhu badan Mam cenderung lebih hangat dibandingkan sebelumnya. Maka dari itu, hindari berolahraga di tempat bersuhu tinggi atau lembap ya, karena akan membuat suhu tubuh Mam semakin melonjak.

Nah, kini Mam sudah tahu bahwa olahraga adalah bagian penting dalam upaya menjaga kehamilan, sama pentingnya dengan mengonsumsi asupan bergizi secara rutin. Maka dari itu, yuk mulai rutin berolahraga. Selamat berolahraga ya, Mam.

Bagikan sekarang