

EXERCISING IN PREGNANCY



1. Exercising is recommended in all pregnant women unless there are certain complications like high risk for preterm labour, bleeding or low lying placenta, high blood pressure, heart disease, restrictive lung diseases etc. when your doctor recommends rest and not to exercise.
2. Exercises improves blood flow, improves sleep, elevates mood, keep body fit, decreases aches and pains, and also it helps the labour process easier.
3. At least 30 to 40 minutes of walking recommended everyday or 5 times a week. Stretching exercises, perineal exercises, yoga, pilates, swimming etc. can be done in pregnancy in consultation with your doctor.
4. Stop exercising and consult your doctor immediately if vaginal leaking, bleeding, dizziness, shortness of breathing, chest pain, pain abdomen, headache and decreased fetal movements.



गर्भावस्था में व्यायाम



1 जब तक कुछ निश्चित न हो, सभी गर्भवती महिलाओं को व्यायाम करने की सलाह दी जाती है समय से पहले प्रसव, रक्तस्राव या प्लेसेंटा के निचले स्तर पर होने का उच्च जोखिम जैसी जटिलताएँ। उच्च रक्तचाप, हृदय रोग, प्रतिबंधात्मक फेफड़ों के रोग आदि जब आपका डॉक्टर आराम करने और व्यायाम न करने की सलाह देता है।

2. व्यायाम से रक्त प्रवाह में सुधार होता है। नींद में सुधार लाता है। मूड बढ़ाता है, शरीर को फिट रखता है, दर्द और दर्द कम करता है। और यह श्रम प्रक्रिया को आसान बनाने में भी मदद करता है।

3. प्रतिदिन या सप्ताह में 5 बार कम से कम 30 से 40 मिनट पैदल चलने की सलाह दी जाती है। स्ट्रेचिंग व्यायाम, पेरेनियल व्यायाम। गर्भावस्था में डॉक्टर के परामर्श से योग, पाइलेट्स, तैराकी आदि किया जा सकता है।

4. योनि से रिसाव, रक्तस्राव होने पर व्यायाम करना बंद कर दें और तुरंत अपने चिकित्सक से परामर्श लें। चक्कर आना, सांस लेने में तकलीफ। सीने में दर्द, पेट में दर्द, सिरदर्द और भ्रूण की गतिविधियों में कमी।

