



หญิงตั้งครรภ์ออกกำลังกายได้

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย



หัวใจ ปอด แข็งแรง จิตใจแจ่มใส



ลดการเป็นเส้นเลือดอุดตัน ตะคริว และอาการปวดหลัง



ป้องกันภาวะเบาหวาน น้ำหนักเกิน



ทารกในครรภ์เจริญเติบโตตามเกณฑ์ คลอดง่าย



ข้อควรระวัง



ไม่ควรออกกำลังกายในที่ร้อน หรือชื้น



เลี่ยงการออกกำลังกายแบบเกร็ง



หากเป็นโรคหัวใจ ความดันสูง ครรภ์เป็นพิษ มีประวัติการแท้ง ไม่ควรออกกำลังกาย



อายุครรภ์ 1-3 เดือน

ทำออกกำลังกายแนะนำ



อายุครรภ์ 4-9 เดือน

ทำยืนย่อเท้าอยู่กับที่



ยืนย่ออยู่กับที่ ยกเข่าขึ้นลง สลับซ้ายขวา
หายใจเข้า-ออกปกติ
ทำ 30 ครั้ง

ทำนอนตะแคงยกขา



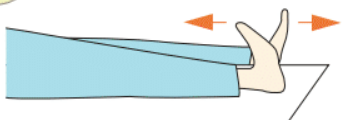
นอนตะแคง ค่อยๆยกขาขึ้นตรงๆ
พร้อมหายใจออกค้างไว้ 3 วินาที
ลดขาลงสู่ท่าเดิมพร้อมหายใจเข้า
ทำข้างละ 12 ครั้ง



ท่าออกกำลังกายสำหรับหญิงตั้งครรภ์

1.

กระดกข้อเท้า



กระดกข้อเท้าขึ้น - ลงเต็มที่
เกร็งค้าง 3 วินาที
ทำสลับข้าง

ประโยชน์

ข้อเท้ามั่นคง
ไม่พลิกง่าย ลดบวม

ไตรมาสที่

1,2,*3

*ในไตรมาส 3
ต้องทำท่านี้ในท่านั่งเท่านั้น

2.

ยกก้น



ยกก้นขึ้น - เกร็งไว้ 3 วินาที
ทำ 10 ครั้ง

ประโยชน์

ไตรมาสที่

1,2

กล้ามเนื้อก้น ต้นขา
หน้าท้องแข็งแรง
หดรัดกระชับ

3.

นอนตะแคง

ประโยชน์



ชันเข่า 1 ข้าง-ยกขาอีกข้างขึ้นตรงๆ
ทำสลับข้างจบครบ 10 ครั้ง

กล้ามเนื้อต้นขา
หน้าท้องแข็งแรง
ลดน่องบวม

ไตรมาสที่

1,2

4.

นอนตะแคงยกขา

ประโยชน์



ตะแคงซ้าย - ยกขาขึ้นตรงๆ
เกร็งค้าง 3 วินาที - พัก 3 วินาที
ทำจนครบ 10 ครั้ง
ตะแคงขวาทำสลับข้าง

กล้ามเนื้อต้นขา
สะโพกแข็งแรง
หดรัดกระชับ

ไตรมาสที่

1,2,3

5.

คลานสี่ขา

ประโยชน์



ในท่าคลาน 4 ขา-ยกขาขวาขึ้นตรง
เกร็ง 3 วินาที พัก 3 วินาที
ทำจนครบ 10 ครั้ง ทำสลับขาข้างซ้าย

กล้ามเนื้อหลัง
แก้มก้นแข็งแรง

ไตรมาสที่

1,2,3

6.

แมวขู่

ประโยชน์



ในท่าคลาน 4 ขา - เขม่วท้อง
โก่งตัวคล้ายแมวขู่
เกร็ง 3 วินาที พัก 3 วินาที
ทำจนครบ 10 ครั้ง

กล้ามเนื้อหลัง
หน้าท้อง
แข็งแรง

ไตรมาสที่

1,2

7.

นั่งโยกตัว

ประโยชน์



นั่งกางขา-โยกตัวไปหลัง-หายใจเข้า
ก้มตัวมาด้านหน้า-หายใจออก

ฝึกการหายใจ
ควบคู่กับการ
เคลื่อนไหว

ไตรมาสที่

1,2,3

8.

นั่งเตะขา

ประโยชน์



นั่งเก้าอี้ - เตะขาจนเข้าตรง
เกร็งไว้ 3 วินาที - พัก 3 วินาที
จนครบ 10 ครั้ง - ทำสลับข้าง

กล้ามเนื้อต้นขา
แข็งแรง

ไตรมาสที่

1,2,3

9.

ยืนงอเข่า



ยืนเกาะเก้าอี้-งอเข่าขวา-เกร็งค้าง
3 วินาที ทำสลับจบครบข้างละ 10 ครั้ง

ประโยชน์

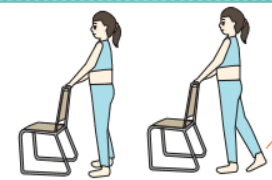
กล้ามเนื้อข้อพับเข่า
แข็งแรง

ไตรมาสที่

1,2,3

10.

ยืนเตะขาไปข้างหลัง



ยืนเกาะเก้าอี้ - เตะขาไปด้านหลัง
เกร็งค้าง 3 วินาที - พัก
ทำสลับข้างจนครบข้างละ 10 ครั้ง

ประโยชน์

กล้ามเนื้อสะโพก
แข็งแรง

ไตรมาสที่

1,2,3

คำแนะนำ :

ออกกำลังกายในท่านอน เป็นการนอนบนเตียง ไม่ควรมอนบนพื้นและในไตรมาส 3 ไม่ควรออกกำลังกายในท่านอนหงาย

คณะทำงานโครงการแม่-ลูกพันธุ์ดี ภายใต้



ขอขอบคุณ



ราชวิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งประเทศไทย



ราชวิทยาลัยสูตินรีแพทย์แห่งประเทศไทย



คณะแพทยศาสตร์
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์



โรงพยาบาลราชวิถี



วิทยาลัยแพทยศาสตร์
พระมงกุฎเกล้า



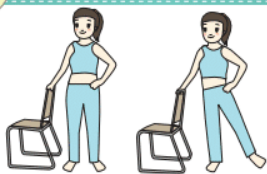
คณะแพทยศาสตร์
มหาวิทยาลัยขอนแก่น

ดัดแปลงจาก...
เอกสารการออกกำลังกายในหญิงตั้งครรภ์
วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยมหิดล

ทำออกกำลังกายสำหรับหญิงตั้งครรภ์

11.

ยืนเตะขาไปด้านหลัง



ยืนเกาะเก้าอี้ - เตะขาไปด้านหลัง
เกร็งค้าง 3 วินาที - พัก
ทำจนครบ 10 ครั้ง - ทำสลับข้าง

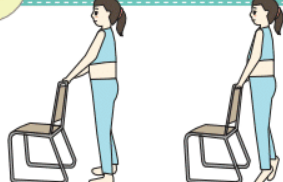
ประโยชน์

กล้ามเนื้อสะโพก
แข็งแรง

ไตรมาสที่
1,2,3

12.

ยืนเขย่งเท้า



ยืนเกาะเก้าอี้-เขย่งเท้ายืดตัวขึ้น
เกร็งค้าง 3 วินาที ทำจนครบ 10 ครั้ง

ประโยชน์

กล้ามเนื้อเข่า
- สะโพก
- น่องแข็งแรง

ไตรมาสที่
1,2,3

13.

ยืนกางแขน



ยืนเกาะเก้าอี้-กางขาเล็กน้อย-ยกแขนขึ้น
ด้านหลัง-หายใจเข้า-หุบแขนหายใจออก

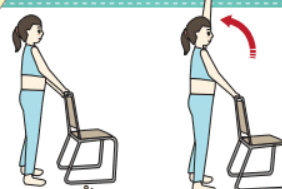
ประโยชน์

ฝึกการหายใจ
ควบคุมการ
เคลื่อนไหว

ไตรมาสที่
1,2,3

14.

ยืนแกว่งแขนสลับขึ้นลง



ยืนยกแขนขึ้นเหนือศีรษะสลับกัน
ซ้ายและขวา ทำจนครบ 10 ครั้ง

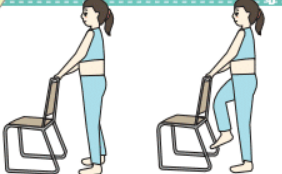
ประโยชน์

กล้ามเนื้อหัวใจ
แข็งแรง

ไตรมาสที่
1,2,3

15.

เดินช้าอยู่กับที่



ยืนยกเท้าและหัวเข่าขึ้นลงสลับกัน
ซ้าย-ขวา เป็นเวลา 2 นาที ทำจนกว่าจะครบ

ประโยชน์

กระตุ้นระบบไหล
เวียนเลือด
กล้ามเนื้อต้นขาแข็งแรง

ไตรมาสที่
1,2,3

คำแนะนำ :

ออกกำลังกายในที่นอน เป็นการนอนบนเตียง ไม่ควรนอน
บนพื้นและในไตรมาส 3 ไม่ควรออกกำลังกายในท่า
นอนหงาย



ทำออกกำลังกาย
สำหรับ
หญิงตั้งครรภ์



คณะทำงานโครงการแม่-ลูกพันธุ์ดี ภายใต้

