

Mengharapkan bayi adalah salah satu momen terindah dalam kehidupan seorang wanita. Tetapi kehamilan adalah masa kehati-hatian untuk memastikan bahwa ibu dan bayinya aman dan sehat. Jika Anda hamil, Anda perlu berhenti melakukan beberapa kegiatan, yang bisa terbukti berbahaya bagi Anda dan si kecil di dalam rahim. Anda perlu memahami Aktifitas Fisik yang Harus dihindari Ibu Hamil.

Latihan dan aktivitas ringan menyiapkan tubuh Anda untuk cobaan melahirkan. Namun, ada beberapa kegiatan yang harus dihindari saat hamil untuk memastikan keselamatan bayi Anda. Bingung? Baca terus Artikel ini.

Aktifitas Fisik yang Harus dihindari Ibu Hamil

1. Mengangkat beban berat

Mengangkat beban berat dapat membuat punggung dan panggul Anda tegang. Hal ini juga dapat menyebabkan kebocoran dan meningkatkan kemungkinan prolaps (rahim masuk ke dalam vagina). Jika Anda harus mengangkat sesuatu yang berat, coba pegang erat-erat dengan tubuh Anda. Tekuk lutut Anda perlahan dan jangan melibatkan punggung atau pelintir saat mengangkat. Jika Anda pernah mengalami keguguran di masa lalu, Anda harus menahan diri dari latihan beban.

2. Wahan Hiburan

Wahana taman hiburan adalah hal yang tidak boleh dilakukan selama kehamilan. Jika Anda cenderung mual, Anda harus menghindari segala sesuatu yang terjadi dalam gerakan melingkar atau vertikal di udara. Hindari roller-coaster dan wahana semacam itu karena mereka membutuhkan lepas landas dan pendaratan yang kuat, yang dapat membahayakan bayi Anda.

3. Jogging dan Lari



Aktifitas yang Harus dihindari Ibu Hamil

Berlari dan jogging hanya baik untuk Anda jika Anda terbiasa. Jangan memulai rutinitas lari atau jogging yang baru. Selalu lebih baik untuk berjalan daripada berlari atau berlari, karena Anda mungkin tidak kehilangan kendali atas kecepatan Anda dan memiliki peluang cedera yang lebih kecil.

4. Bersepeda



Aktifitas Bersepeda Harus dihindari Ibu Hamil

Bersepeda bukanlah ide yang bagus untuk ibu hamil. Pembalap berpengalaman dapat melanjutkan sampai trimester kedua. Tetapi saat kehamilan berlanjut, pusat keseimbangan bergeser membuat bersepeda menjadi sulit. Juga, mengendarai di jalan yang ramai dan jalur yang sepi mungkin tidak aman. Alternatif yang lebih aman adalah mengendarai sepeda stasioner, tetapi hanya sampai trimester kedua.

5. Senam Aerobik

Senam aerobik meningkatkan kemungkinan jatuh dan melukai sendi dan ligamen yang menyeimbangkan tubuh Anda. Bahkan jika Anda memiliki pengalaman dalam aerobik, Anda harus menghindarinya di trimester kedua dan ketiga. Ligamen cenderung menjadi longgar dan lebih rentan terhadap cedera.

Baca Juga:

- [Tips Menjaga Tulang Sehat Selama Kehamilan dan Menyusui](#)
- [Tanda-tanda Ini Berbahaya Bagi Kehamilan](#)
- [Posisi Tidur Terbaik Untuk Ibu Hamil](#)

6. Bermain Tennis

Jika Anda adalah pemain tenis biasa, Anda hanya bisa memainkannya di trimester pertama. Sejak trimester kedua, keseimbangan tubuh Anda berubah dan Anda bisa jatuh dan melukai diri sendiri.

7. Naik Kuda

Ini adalah aktivitas yang sangat berbahaya selama kehamilan. Ada risiko jatuh, dan, Anda tidak pernah dapat memprediksi bagaimana kuda liar akan bereaksi

8. Berendam di air panas atau sauna



Aktifitas Berendam Harus dihindari Ibu Hamil

Bersantai di bak mandi air panas bisa berbahaya karena dapat meningkatkan kemungkinan cacat lahir dan juga penyakit menular jika air atau bak mandi tidak bersih. Suhu air yang digunakan untuk mandi harus mendekati suhu tubuh Anda

9. Jangan berolahraga berbaring tengkurap

Berbaring di perut dalam posisi yang tidak nyaman dapat melukai bayi, terutama setelah trimester pertama. Bahkan cedera yang tidak signifikan dapat memiliki konsekuensi yang

signifikan. Cobalah memodifikasi latihan Anda dan buat diri Anda nyaman.

Menjadi aktif secara fisik penting dalam kehamilan karena mencegah komplikasi dan membuat persalinan Anda mudah. Tapi itu tidak memberi Anda kebebasan untuk melakukan aktivitas fisik apa pun. Anda perlu berhati-hati dalam gerakan Anda, terutama setelah trimester pertama. Konsultasikan dengan dokter Anda sebelum Anda melakukan kegiatan fisik / latihan.

Itulah Aktifitas Fisik yang Harus dihindari Ibu Hamil. Semoga ibu dan bayi sehat pada saat persalinan. *via* [1](#)