

妊娠中の運動について

Exercising During Pregnancy

Exercise is safe and encouraged during a normal healthy pregnancy. If you exercised before you became pregnant, you can continue exercising at the same level. If you are just starting an exercise program, talk to your doctor and start slowly. Do not push yourself too hard. Talk to your doctor about what kind of exercises to do. There are some health conditions that may limit your exercise.

General guidelines

- Drink plenty of water and eat a healthy snack before exercising.
- Wear clothing that is comfortable.
- It is best to exercise for 30 to 45 minutes 3 to 5 times each week.
- You should be able to carry on a conversation during exercise.
- Avoid getting overheated. Do not exercise on very hot or very cold days.
- Avoid any type of exercise that can cause even mild trauma to your stomach.
- You may need to change the type of exercise you do as your stomach gets bigger and your balance changes.
- It is common to feel some mild cramping during exercise. Drink plenty of water and the cramping should stop after you are done exercising.

妊娠中の運動は、通常健康な妊娠である場合は安全で、奨励されています。妊娠前から運動をしているなら、同程度の運動を続ける事が可能です。これから始めるなら、医師と相談しながらゆっくりと始めてください。無理をしない事が大切です。どのような運動をするかについては、医師に相談してください。体調次第では運動を制限される場合があります。

一般的ガイドライン

- 運動を始める前に、十分な水分を補給し軽食を取りましょう。
- 動きやすい服装をします。
- 30分～45分の運動を、週に3回～5回行うのが最適です。
- 会話をしながら続けられる程度の運動にしてください。
- 激しい運動は避けてください。非常に暑い日や寒い日の運動は避けましょう。
- 腹部に少しでも衝撃を与える恐れのある運動は避けてください。
- お腹が大きくなってくると体のバランスが変化します。それにより、運動の種類を変える必要が出てくるでしょう。
- 運動の間、弱いけいれんを感じる事がありますが、これは一般的な症状です。十分な水分補給をすれば、運動の後、けいれんは治まります。

Exercise safely

- Warm up and cool down with each exercise session.
- Start slowly.
- Listen to your body. Do not try to push yourself too hard. Stop exercising when you get tired. Do not exercise to the point of exhaustion.
- If you have pain or any unusual signs, stop exercising right away. Rest and call your doctor if these signs do not go away.
- Keep one foot on the floor during all standing exercises, do not over reach and do not do quick, jerky movements. This may throw off your balance.
- **Never hold your breath.**
- Your joints are softer, so do not over extend or bend the joints, such as deep knee bends or deep squats. Do not do bouncing stretches. Use a longer slow stretch.

Types of exercise to do

- Walking is a great exercise. If you were not active before pregnancy, walking may be a good way to start.
- You may use light weights.
- Swimming is a great exercise, but do not dive.
- Jog or play tennis only if you did these before your pregnancy.

安全な運動を

- 運動の節目ごとにウォームアップとクールダウンをしましょう。
- ゆっくりと始めてください。
- 自身の体調と相談してください。無理をしないように心がけましょう。疲れたら運動を止めます。疲れ切るまで運動するのは禁物です。
- 痛み、またはいつもと違う体調の変化を感じた時は、速やかに運動を中止してください。運動を中止しても症状が治まらない時は安静にし、主治医に連絡してください。
- 立って行う運動は、常にどちらかの足をしっかり床につけて、両足が同時に離れることがないようにしてください。背伸びや、素早い動作も禁物です。バランスを崩す原因になります。
- **息を止めないでください。**
- 関節が妊娠前より柔らかくなっているので、深くしゃがみ込む姿勢や膝を深く曲げる屈伸運動のような動作は避けてください。飛び跳ねるような運動は避けてください。ストレッチはゆっくりと行ってください。

運動の種類

- ウォーキングはとてもよい運動です。妊娠前に運動をしていなかった場合、ウォーキングから始めるのがよいでしょう。
- 軽めのウェイトを使ってもよいでしょう。
- 水泳はとてもよい運動ですが、飛び込みは避けてください。
- ジョギングやテニスは、妊娠前から行っていた場合のみ続ける事が出来ます。

Types of exercise not to do

- Do not do any exercise where you lie flat on your back after the first 3 months of pregnancy.
- Do not use ankle weights, do double leg lifts, or do full sit ups. This strains your back.
- Do not do any activity that may cause jerking, bouncing, or high impact movements.
- Do not water ski, snow ski, or scuba dive.

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

避けた方がよい運動

- 妊娠3ヶ月以降は、仰向けでの運動を避けてください。
- 足首にウェイトを装着するのは避け、仰向け状態の両足上げや完全に起き上がる腹筋運動も避けてください。これらの運動は背中を痛める原因になります。
- 動きの激しい運動、飛び跳ねるような運動、また体に強い衝撃を受ける可能性のある運動も避けてください。
- スキー、水上スキー、スキューバダイビングは避けてください。

質問や不明な事項については、主治医または看護師にご相談ください。