

## دليل علمي على فوائد رياضة الحامل



وجد العلماء دليلاً إضافياً على أن ممارسة الرياضة أثناء الحمل تفيد كلاً من الأم والجنين. تبين هذا من خلال دراسة قُدمت أمام المؤتمر الدولي لجمعية أمراض الجهاز التنفسي الأوروبية، وأجريت على 814 طفلاً، وهي الأولى التي تُظهر وجود صلة بين وظائف أسفل الرئة عند الأطفال المولودين لأمهات لا يقمن بأنشطة بدنية، بالمقارنة مع مواليد الأمهات اللاتي يقمن بها.

شملت مجموعة المواليد الذين لديهم وظائف رئة متدنية 8.6% (25) من أصل 290 طفلاً لأمهات غير نشطات بدنياً، و4.2% (22) فقط من بين 524 طفلاً لأمهات نشطات.

على الرغم من وجود عوامل تؤثر في النشاط البدني للأم وعوامل أخرى تضعف وظيفة الرئة في المواليد، فإن ممارسة الرياضة أو زيادة النشاط البدني عموماً في الحمل يسهم في تحسين عمل الرئتين لدى المواليد إلى جانب الفوائد التي تجنيها الحامل.

