



Ini boleh menambahkan stamina dan melancarkan peredaran darah. Selain *brisk walking*, senaman yoga atau *pilates* yang bersesuaian dapat mengurangkan tekanan dan memperbaiki emosi anda. Penjagaan emosi wanita hamil memberi kesan pada tumbesaran bayi anda. Selain itu, sebahagian daripada senaman pernafasan juga boleh dipraktikkan ketika bersalin kelak. Latih diri anda dengan kaedah pernafasan yang betul untuk wanita hamil sebagai persediaan awal ketika bersalin.

KETAHUI TEKNIK BERSESUAIAN

Teknik atau cara senaman anda turut dititikberatkan supaya tiada kesan sampingan terjadi pada kandungan anda. Senaman yang tidak bersesuaian boleh mengakibatkan beberapa kesan sampingan seperti risiko kecederaan kepada anggota badan atau kandungan. Risiko pendarahan dan kelahiran pra-matang mungkin berlaku sekiranya

“*Secara umumnya sekiranya wanita hamil itu sihat, senaman semasa hamil adalah selamat dan tidak menambahkan risiko keguguran atau kelahiran pra-matang.*”

wanita hamil itu diagnosis sebagai *placenta previa*.

Sekiranya wanita hamil dikehendaki *bed rest* contohnya seperti dalam situasi *placenta previa*, anda tidak digalakkan untuk bersenam. Anda turut dinasihatkan untuk menyelesaikan tempoh *bed rest* tersebut bagi mengelakkan risiko pendarahan atau kelahiran pramatang. Oleh itu, pakar sakit puan akan menyarankan beberapa langkah utk mengelakkan risiko *deep vein thrombosis* seperti pemakaian stoking DVT.

Apapun aktiviti yang mahu anda lakukan perlu dapatkan nasihat dan pandangan doktor pakar sakit puan terlebih dahulu. Anda perlu sentiasa berpada-pada dan tidak terlalu memaksa diri untuk melakukan senaman. Lakukan aktiviti sekadar yang mampu tetapi secara berterusan agar kandungan anda kekal sihat. Senaman yang dilakukan juga perlu seiring dengan penjagaan makanan anda. **■**