

# หญิงตั้งครรภ์ ออกกำลังกายได้

## • ประโยชน์ของการออกกำลังกาย •



หัวใจปอด แข็งแรง  
จิตใจแจ่มใส



ลดการเป็นเส้นเลือดอุดตัน  
ตะคริว และอาการปวดหลัง



ป้องกันภาวะเบาหวาน  
น้ำหนักเกิน



ทารกในครรภ์เจริญเติบโต  
ตามเกณฑ์ คลอดง่าย

## ทำออกกำลังกายแนะนำ

อายุครรภ์ 1-3 เดือน

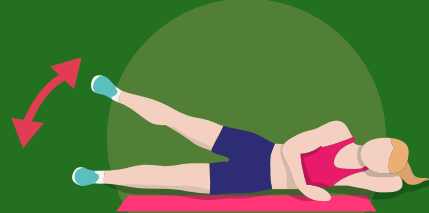
### ทำยืนย่ำเท้าอยู่กับที่



ยืนย่ำอยู่กับที่ ยกเข่าขึ้นลง สลับซ้ายขวา  
หายใจเข้า-ออกปกติ  
ทำ 30 ครั้ง

อายุครรภ์ 4-9 เดือน

### ทำนอนตะแคงยกขา



นอนตะแคง ค่อยๆยกขาขึ้นตรงๆ  
พร้อมหายใจออกค้างไว้ 3 วินาที  
ลดขาลงสู่ท่าเดิมพร้อมหายใจเข้า  
ทำข้างละ 12 ครั้ง

**ข้อควร**

**ระวัง**



เสี่ยงการออกกำลังกาย  
แบบเกร็ง ค้าง เบ่งและกลั้นหายใจ



ไม่ควรออกกำลังกาย  
ในที่ร้อน หรือชื้น



หากเป็นโรคหัวใจ ความดันสูง ครรภ์เป็นพิษ  
มีประวัติการแท้ง ไม่ควรออกกำลังกาย

กรมอนามัยส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี

จัดทำโดย : ศูนย์สื่อสารสาธารณะ | เผยแพร่ : กันยายน 2563

