

## บทที่ 2 การบริหารร่างกายแบบโยคะระหว่างตั้งครรภ์

### ประโยชน์ของการฝึกโยคะระหว่างตั้งครรภ์

- 1.) **ช่วยแก้ไขอาการอ่อนล้า เหน็ดเหนื่อยในระหว่างตั้งครรภ์** เนื่องจากในระหว่างตั้งครรภ์ ร่างกายจะต้องเพิ่มการทำงานอย่างหนักในการดูแลลูกน้อยในครรภ์ในช่วงเวลาที่อายุครรภ์เพิ่มขึ้น สตรีตั้งครรภ์ที่ได้รับการฝึกอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้อายุครรภ์จะรู้สึกสดชื่นมีพลังและสารหลังความสุข (Endorphins) เพิ่มขึ้น
- 2.) **ช่วยปรับท่าทางและอิริยาบถ** การนั่ง การนอน การยืน การเดิน ซึ่งจะช่วยลดอาการปวดหลัง ปวดเอว ปวดน่อง ขาบวม กล้ามเนื้อหดเกร็งเป็นตะคริวที่น่อง
- 3.) **ช่วยให้ข้อต่อ เอ็น กล้ามเนื้อมีความยืดหยุ่นดี** โดยเฉพาะข้อต่อกระดูกหัวหน้าว กระดูกเชิงกราน ข้อสะโพก ข้อเข่า ข้อเท้า ทำให้การเคลื่อนไหวได้สะดวกแม้ว่าอายุครรภ์จะเพิ่มขึ้นตามลำดับ
- 4.) **ช่วยให้การหายใจดีขึ้น มีความผ่อนคลาย** การเรียนรู้การมีสติอยู่กับใจ จะช่วยให้อาการปวดในระหว่างคลอดน้อยลง
- 5.) **การฝึกหัดจะช่วยให้เรียนรู้การใช้พื้นที่เป็นตัวเอง** ช่วยให้เราผ่อนคลาย เราอาศัยพื้นที่นั้นนอนอย่างมีความสุข เวลาที่ครรภ์โตขึ้นการเคลื่อนไหวจะทำได้ช้าลง น้ำหนักตัวที่มากขึ้นทำให้ต้องเรียนรู้การใช้พื้นที่ให้เป็นประโยชน์ในการดำรงชีวิต
- 6.) **การฝึกหัดจะช่วยให้มีความมั่นใจในการคลอดบุตร** เนื่องจากการฝึกกายบริหารแบบโยคะจะทำให้เห็นการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย และลูกน้อยในท่าทางที่น่าพอใจ ทำให้ลดการกลัวการคลอด

### การฝึกโยคะตามช่วงอายุครรภ์

การฝึกโยคะ ควรเริ่มฝึกตั้งแต่เริ่มตั้งครรภ์หรือก่อนมีครรภ์ เนื่องจากการเตรียมความพร้อมให้กับร่างกายและจิตใจ

**ระยะที่ 1** ระยะ 1-5 เดือน (ในระยะ 20 สัปดาห์แรกของการตั้งครรภ์) ในระยะนี้ขนาดของครรภ์ยังขยายไม่มาก การเคลื่อนไหวร่างกายยังทำได้สะดวก

**ระยะที่ 2** ระยะ 5 เดือน – ก่อนคลอดหนึ่งเดือน (อายุครรภ์ 20-35 สัปดาห์) ระยะนี้ขนาดของท้องจะขยายใหญ่ขึ้นตามลำดับ การบริหารร่างกายด้วยท่าต่าง ๆ จะต้องลดลง และปรับท่าให้เหมาะกับน้ำหนักร่างกายที่เพิ่มขึ้นรวมถึงการเคลื่อนไหวตัวของศีรษะทารกหลังสูดเชิงกราน ระยะนี้ควรใช้ท่าที่ช่วยให้เชิงกรานขยายตัวและมีความยืดหยุ่นมากขึ้น

**ระยะที่ 3** การเตรียมตัวคลอด (ระยะ 4-6 สัปดาห์ก่อนคลอด) ช่วงใกล้คลอดเป็นช่วงที่ต้องพักให้มาก การบริหารต่าง ๆ ต้องลดลง ส่วนใหญ่จะใช้ท่าผ่อนคลายและการฝึกหายใจ ฝึกสมาธิ ฝึกเตรียมการคลอดเวลาเจ็บท้อง

## การเตรียมตัว สถานที่และอุปกรณ์

- 1.) **สถานที่** ควรเป็นห้องที่มีผนังห้องว่างอย่างน้อย 1 ด้าน เพื่อใช้นั่งฟัง หรือใช้ทำพาดในเวลา นอน ห้องควรมีอากาศถ่ายเทได้ดี หรือใช้เครื่องปรับอากาศช่วยให้อากาศเย็นสบาย
- 2.) **อุปกรณ์** พื้นห้องควรแข็ง ปูพรม แผ่นรองนั่งที่มีความหนาพอ สำหรับรองเข้าไว้ 3-4 ใบ หรือใช้รองนั่งเวลาฝึกนาน ๆ ควรใส่เสื้อผ้าหลวม ๆ และควรเป็นผ้ายืด
- 3.) **ผู้ฝึก** ควรจะฝึกก่อนการรับประทานอาหาร หรือหลังรับประทานอาหารอย่างน้อย 2 ชม. และให้ขับถ่ายอุจจาระและปัสสาวะให้เรียบร้อย อาบน้ำชำระร่างกายให้สะอาดก่อนฝึก ถอดเครื่องประดับต่าง ๆ และนาฬิกาออก เพื่อป้องกันการกดทับ ควรจะศึกษาทำความเข้าใจวิธีการให้เข้าใจก่อนการฝึก
- 4.) **ผู้สอน** ควรฝึกภายใต้การดูแลของผู้ฝึกสอนที่มีความรู้เกี่ยวกับสตรีมีครรภ์ ซึ่งจะมีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจในระยะต่าง ๆ ของการตั้งครรภ์ และสามารถแนะนำและแก้ไขข้อแทรกซ้อน ในระหว่างตั้งครรภ์ได้

## ข้อจำกัดและข้อควรระวังของการฝึกโยคะระหว่างตั้งครรภ์

1. การฝึกโยคะระหว่างตั้งครรภ์ ควรได้รับคำแนะนำและดูแลจากบุคลากรสาธารณสุขที่มีความรู้ ด้านโยคะ การตั้งครรภ์และการคลอด เนื่องจากร่างกายและจิตใจ จะมีความเปลี่ยนแปลงในทุกๆระยะของการตั้งครรภ์
2. การฝึก ควรคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล เนื่องจากร่างกายแต่ละคนมีความยืดหยุ่นไม่เท่ากัน ดังนั้นการฝึกอาสนะ ควรค่อยเป็นค่อยไป **เน้นการฝึกความผ่อนคลายและสมาธิ**