

Tips Olahraga saat Hamil

Kontribusi Dari Newsroom
Selasa, 10 Oktober 2006

Latihan olahraga yang teratur bisa meningkatkan kondisi tubuh, mengurangi faktor resiko pada kehamilan dan meringankan efek samping yang tidak nyaman di awal kehamilan seperti kelelahan dan morning sickness. Hanya saja, ada beberapa panduan yang harus diperhatikan saat melakukannya.

Pertama, jika Anda terbiasa melakukan aerobik dengan variasi yang beragam, sebaiknya diganti dengan variasi low-impact. Kedua, tambah sedikit waktu saat melakukan pemanasan dan peregangan sebelum memulai olahraga. Ketiga, kenakan pakaian dalam olahraga yang bagus untuk melindungi payudara dan mengurangi ketidaknyamanan saat berolahraga. Keempat, banyak minum air putih dan jangan melakukan olahraga dengan perut kosong. Paling tidak, konsumsi makanan kecil 30 menit sebelum berolahraga.

Panduan ini dikemukakan oleh Dr. Peter J. D'Adamo dalam buku Eat Right For Your Baby yang diterbitkan TransMedia. Dalam buku tersebut, Peter juga mengungkapkan strategi baru untuk meraih kesehatan yang maksimal untuk ibu dan bayi berdasar 4 golongan darah.