

임신 중 운동

Exercising During Pregnancy

Exercise is safe and encouraged during a normal healthy pregnancy. If you exercised before you became pregnant, you can continue exercising at the same level. If you are just starting an exercise program, talk to your doctor and start slowly. Do not push yourself too hard. Talk to your doctor about what kind of exercises to do. There are some health conditions that may limit your exercise.

General guidelines

- Drink plenty of water and eat a healthy snack before exercising.
- Wear clothing that is comfortable.
- It is best to exercise for 30 to 45 minutes 3 to 5 times each week.
- You should be able to carry on a conversation during exercise.
- Avoid getting overheated. Do not exercise on very hot or very cold days.
- Avoid any type of exercise that can cause even mild trauma to your stomach.
- You may need to change the type of exercise you do as your stomach gets bigger and your balance changes.
- It is common to feel some mild cramping during exercise. Drink plenty of water and the cramping should stop after you are done exercising.

정상적이고 건강한 임신 기간 중에는 운동을 해도 안전하며 이를 권장합니다. 임신하기 전에 운동을 했다면 같은 강도로 계속해서 운동해도 됩니다. 운동 프로그램을 막 시작했다면 담당의와 상담하여 천천히 시작하는 것이 좋습니다. 운동 강도를 너무 세게 하지 않습니다. 어떤 종류의 운동을 하면 좋을지 의사와 상의하십시오. 운동을 제한하는 몇 가지 질병이 있을 수 있습니다.

일반 지침

- 운동하기 전에 물을 충분히 마시고 건강한 간식을 섭취합니다.
- 편한 옷을 착용합니다.
- 운동은 한 번에 30~45분씩, 매주 3~5번 하는 것이 가장 좋습니다.
- 운동 중에 대화를 계속할 수 있는 정도의 강도가 좋습니다.
- 너무 더워지지 않도록 주의합니다. 날씨가 너무 덥거나 너무 추운 날에는 운동하지 않습니다.
- 아무리 약한 수준이라도 배에 외상을 입을 수 있는 운동은 피합니다.
- 배가 커지고 무게 중심이 바뀌면서 운동의 종류를 바꿔야 할 수도 있습니다.
- 운동 중에 약한 통증을 느끼는 것은 흔히 있는 일입니다. 물을 많이 마시면 운동을 마친 뒤 통증이 가시는 것이 정상입니다.

Exercise safely

- Warm up and cool down with each exercise session.
- Start slowly.
- Listen to your body. Do not try to push yourself too hard. Stop exercising when you get tired. Do not exercise to the point of exhaustion.
- If you have pain or any unusual signs, stop exercising right away. Rest and call your doctor if these signs do not go away.
- Keep one foot on the floor during all standing exercises, do not over reach and do not do quick, jerky movements. This may throw off your balance.
- **Never hold your breath.**
- Your joints are softer, so do not over extend or bend the joints, such as deep knee bends or deep squats. Do not do bouncing stretches. Use a longer slow stretch.

Types of exercise to do

- Walking is a great exercise. If you were not active before pregnancy, walking may be a good way to start.
- You may use light weights.
- Swimming is a great exercise, but do not dive.
- Jog or play tennis only if you did these before your pregnancy.

안전하게 운동하기

- 매번 운동 세션마다 워밍업과 마무리 운동을 합니다.
- 천천히 시작합니다.
- 몸의 반응에 주의를 기울입니다. 운동 강도를 너무 세게 하지 않습니다. 피곤해지면 운동을 멈춥니다. 녹초가 될 때까지 운동하지 마십시오.
- 통증이 느껴지거나 평소 같지 않은 징후가 나타나면 즉시 운동을 멈추십시오. 휴식을 취하고 이러한 징후가 사라지지 않으면 의사에게 연락합니다.
- 일어서서 운동하는 동안에는 항상 한 쪽 발을 바닥에 딛고 있어야 합니다. 너무 멀리 몸을 뻗거나 빠르고 갑작스러운 동작을 취하면 안 됩니다. 이렇게 하면 균형 감각을 잃을 수 있습니다.
- **절대로 숨을 참지 마십시오.**
- 관절이 부드러워진 상태이므로 무릎을 많이 굽히거나 심한 스쿼트 등과 같이 관절을 심하게 늘리거나 굽히지 마십시오. 제자리에서 뛰면서 스트레칭을 하면 안 됩니다. 스트레칭은 길게 천천히 진행합니다.

해도 좋은 운동의 종류

- 걷기는 아주 좋은 운동입니다. 임신 전에 활동량이 많지 않았다면 걷기로 운동을 시작하면 좋습니다.
- 가벼운 덤벨을 이용해도 좋습니다.
- 수영은 좋은 운동이지만 다이빙은 하지 마십시오.
- 조깅 또는 테니스의 경우, 임신 전에 해당 운동을 한 경험이 있는 경우에만 하는 것이 좋습니다.

Types of exercise not to do

- Do not do any exercise where you lie flat on your back after the first 3 months of pregnancy.
- Do not use ankle weights, do double leg lifts, or do full sit ups. This strains your back.
- Do not do any activity that may cause jerking, bouncing, or high impact movements.
- Do not water ski, snow ski, or scuba dive.

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

하면 안 되는 운동의 종류

- 임신 후 첫 3개월간은 등을 대고 바닥에 누워서 하는 운동을 하지 마십시오.
- 발목 모래주머니를 차거나 양 다리를 들어올리는 운동 또는 제대로 된 윗몸 일으키기 등은 하지 않습니다. 이러한 운동은 등에 압박을 가합니다.
- 갑작스러운 움직임, 제자리 뛰기 또는 충격이 강한 동작이 포함된 활동은 하지 마십시오.
- 수상 스키, 스키 또는 스쿠버 다이빙은 하지 마십시오.

문의 사항이나 우려 사항이 있으면 의사 또는 간호사와 상담하시기 바랍니다.