

تستند توصيات التمرين للنساء أثناء الحمل إلى نظام تمرين المرأة قبل الحمل وعمر الحمل، يجب على جميع النساء الحوامل استخدام مشاعر الراحة الخاصة بهن في توجيه التمارين أثناء الحمل. يجب إنهاء التمرين على الفور إذا أصيبت المرأة بنزيف مهبلي أو دوخة أو شعور بالإغماء أو زيادة ضيق التنفس أو ألم في الصدر أو صداع أو ضعف العضلات أو ألم أو تورم في الساق أو انقباضات الرحم أو انخفاض حركة الجنين أو التسرب اعتبارات التغذية والترطيب عند ممارسة الرياضة أثناء الحمل فإن النساء المعرضات لخطر ارتفاع درجة الحرارة أثناء التمرين، لتجنب الآثار السلبية لممارسة الرياضة، يجب على النساء الحوامل: