

Prenatal Exercise

SamMarie Healthcare Group x Ceritalahir



Ingin tahu lebih banyak?



or



#DELIVERINGHEALTHWITHHAPPINESS

Prenatal Exercise

Senam Hamil

Persalinan merupakan suatu pengalaman hidup yang paling indah bagi seorang wanita, meski juga merupakan tugas biologis yang berat. Wanita hamil perlu mempersiapkan dirinya baik rohani maupun jasmani untuk memasuki tahap-tahap persalinan. Untuk itu, dibutuhkan latihan-latihan yang sesuai, seperti senam hamil.

Senam hamil adalah latihan fisik yang dikhususkan bagi ibu hamil agar mereka bisa melatih kelenturan otot-otot tertentu yang menunjang persalinan, misalnya seperti otot dinding perut, otot paha, dan otot panggul. Ketika senam hamil, ibu hamil juga dapat melatih beberapa hal penting dalam menunjang kelancaran persalinan nanti, seperti latihan pernapasan, fleksibilitas, relaksasi, dan kerja otot jantung. Senam hamil juga dapat menurunkan stres akibat cemas menjelang persalinan.

Pentingnya 150 Menit Senam Hamil bagi Calon Ibu

- ✓ Kenaikan berat badan dapat terkontrol
- ✓ Menurunkan risiko penyakit diabetes saat hamil
- ✓ Menurunkan risiko preeklampsia
- ✓ Menurunkan risiko low back pain
- ✓ Membantu perkembangan janin
- ✓ Kebugaran tubuh tetap terjaga selama kehamilan

Rekomendasi American College of Sports Medicine (ACSM), ibu hamil tanpa kontraindikasi dapat melakukan aktivitas fisik minimal 150 menit per minggu.

Apa saja yang dipelajari?

Napas, gerak, otot dasar panggul, dan relaksasi untuk kehamilan sehat serta persalinan yang nyaman.



FREE
Snack &
Goodie Bag



Kriteria Peserta

- Usia kehamilan minimum 14 minggu hingga menjelang persalinan.
- Kehamilan sehat risiko rendah.
- Tersedia **Couple Session!** Ajak Suami ikut Prenatal Exercise yuk, Moms!



Setiap Hari
Sabtu



Ruang Prenatal Exercise
RSIA SamMarie Basra
RSIA SamMarie Wijaya

Prenatal Exercise atau Senam Hamil SamMarie bekerja sama dengan Ceritalahir.