

# ورزشهای دوران بارداری

## ورزش ایمن در دوران بارداری

ورزش برای همه از جمله خانم های باردار مفید است. در صورتی که بارداری شما سالم و بدون مشکل است، همین حال زمان مناسبی برای شروع ورزش است. در صورت داشتن هرگونه نگرانی ، لطفاً با دکتر خود مشورت کنید .برخی از رهنمودهای عمومی به قرار زیر می باشند :

به آرامی شروع کنید. اگر بی جهت احساس درد یا ناراحتی می کنید، ورزش را قطع کرده و با یک فرد حرفه ای مشورت کنید . پیاده روی، شنا، دوچرخه سواری با دوچرخه ثابت و یا کلاس های ورزش سبک نیز از نمونه ورزش های مناسب هستند. بیشتر روزها در حدود ۳۰ دقیقه ورزش کنید • لباس خنک، راحت و کفش های حفاظت دار بپوشید و آب برای نوشیدن با خود داشته باشید • همیشه پیش از شروع خود را گرم و در پایان خود را خنک کنید • با شدتی متوسط ورزش کنید به طوری که به نفس زدن بیافتید اما هنوز توانایی حرف زدن را داشته باشید • هنگامی که در فعالیت های ورزشی شرکت می کنید مراقب باشید، به ویژه اگر ریسک افتادن وجود داشته باشد. بهتر است از ورزش های همراه با تماس



بدنی خود داری کنید .

## ورزش بعد از زایمان

در ظرف مدت کوتاهی بعد از زایمان شما می توانید بدون هیچ خطری تمرین های آرامی را که در این کتابچه نشان داده شده است آغاز کنید. در صورت دسترسی، کوشش کنید در کلاس پس از زایمان شرکت کنید . پیاده روی نیز یک ورزش ایده آل برای اوایل دوره پس از زایمان است • به آهستگی اندازه عادی ورزش خود را از سر بگیرید و به تدریج با سرعت مناسب حال خود و توجه به میزان راحتی و خستگی تان، آن را افزایش دهید • ورزش در آب را می توان بعد از جوش خوردن بخیه ها و پایان یافتن ترشح واژن شروع کرد (اغلب حدود ۶ هفته) ورزش سنگین تر مانند کلاسهای ورزش ضربتی سبک به طور معمول می تواند پس از حدود ۶ هفته شروع شود) بعد از زایمان سزارینی گاهی وقت ها دیرتر) برای خود هدف بگذارید تا بیشتر روزها ۳۰ دقیقه ورزش با شدت متوسط را انجام دهید • همیشه پیش از شروع خود را گرم و در پایان خود را خنک کنید و بردن آب با خود را فراموش نکنید . از ورزشی که موجب درد و یا فشار بر ماهیچه ها و مفاصل ها می شود خود داری کنید. ورزش های ضربتی سنگین مانند دویدن تنها زمانی می تواند از سر گرفته شود که پشت و لگن خاصره شما قدرت شان را باز یافته باشند. این امر ممکن است چند ماه طول بکشد.



## ورزش گردن

### نرمش چرخشی گردن

سر خود را با حالت نگاه از روی شانه بچرخانید تا حدی که در گردن خود احساس کشیدگی ملایم کنید. حرکت را برای طرف دیگر تکرار کنید.



### نرمش جنبی گردن

گوش خود را به سمت شانه متمایل کنید تا در گردن خود کشیدگی ای ملایم حس نمایید. حرکت را برای طرف دیگر تکرار کنید.



## به داخل کشیدن چانه

سر خود را راست نگه دارید، چانه خود را به سمت داخل گردن بکشید مثل این که بخواهید باد در چانه بیاندازید. مدتی کوتاه این حالت را نگه دارید و سپس به حالت عادی برگردید





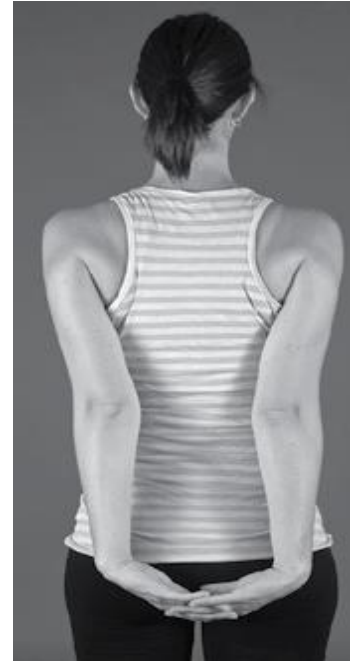
## نرمش های قسمت بالایی پشت :

به حالت صاف بایستید یا با تکیه مناسب برای پشت بنشینید، هر حالت نرمش را برای ۱۰ ثانیه نگه دارید. یک دست خود را به سوی سقف بالا ببرید و هم زمان دست دیگر را به سوی زمین دراز کنید. در حالیکه بازوی خود را روی سرتان نگه می دارید به آرامی از کمر به پهلو خم شوید. حرکت را برای طرف دیگر تکرار کنید. هر دو بازوی خود را به جلو دراز کنید، دستهایتان را به هم قالب کنید. به سمت جلو فشار بیاورید تا در قسمت بالایی پشت خود احساس کشیدگی کنید. دستهایتان را در پشت خود به هم قالب کنید. شانه ها یتان را به سمت عقب و پایین فشار دهید به طوری که استخوانهای پهن شانه در وسط بهم فشار بیاورند. با تکیه مناسب برای پشت بنشینید. با یک دست پشتی صندلی را بگیرید و قسمت بالای بدن را در جهت مخالف بچرخانید تا قسمت میانی و بالای پشت کشیده شود. حرکت را برای طرف دیگر تکرار کنید .

- هر دو بازوی خود را به جلو دراز کنید ، دستهایتان را بهم قلاب کنید به سمت جلو فشار بیاورید تا در قسمت بالای پشت خود احساس کشیدگی کنید .



- دستهایتان را در پشت خود بهم قلاب کنید ، شانه هایتان را به سمت عقب و پایین فشار دهید به طوریکه استخوانهای پهن شانه در وسط بهم فشار بیاورد .



- با تکیه مناسب برای پشت بنشینید با یک دست پشتی صندلی را بگیرید و قسمت بالای بدن را در جهت مخالف بچرخانید ، تا قسمت میانی و بالایی پشت کشیده شود . حرکت را برای طرف دیگر هم تکرار کنید .

## جدایی ماهیچه شکم :

ماهیچه های شکم شما از چند لایه تشکیل شده است که مانند ۲ ورقه از دنده ها تا لگن خاصره را می پوشانند و در وسط شکم به هم وصل می شوند. در زمان بارداری بافت های میانی کشیده و یا اغلب از هم جدا می شوند تا جا برای رشد بچه فراهم شود. اگر این جدا شدن زیاد باشد می تواند به درد لگن و پشت منجر شود. بعد از زایمان، ماهیچه های شکم شما معمولاً جدا شده هستند. ورزش های درست ممکن است کمک کند تا این ماهیچه ها به صورت سفت تر و صاف تر به هم برسند. این امر می تواند چندین هفته و یا ماه طول بکشد .

## چگونه مقدار جدایی ماهیچه شکم را اندازه گیری کنیم

یک بالش زیر سرتان بگذارید و با زانوهای خم شده به پشت دراز بکشید. نوک انگشت های خود را از پهلو (برای اندازه گیری پهنا) درست بالای ناف قرار دهید. سر و شانه های خود را به آرامی از روی بالش بلند کنید. انگشت های خود را به داخل فرو ببرید و فاصله جدایی را اندازه بگیرید. بطور مثال : به پهنا ۲ انگشت. اگر پهنا ۲ انگشت (بیشتر از ۲ - ۳ انگشت)، ممکن است به شما توصیه شود که برای محافظت از پشت خود از شکم بند استفاده کنید تا ماهیچه ها دوباره به هم برسند .





### فرو بردن شکم سفت کردن :

- دست های خود را پایین شکم تان، درست روی استخوانهای جلوی باسن بگذارید .
- به طور عادی نفس بکشید و به آرامی شکم خود را به داخل بکشید تا از نوک انگشت های تان فاصله بگیرد.
- برای چند ثانیه حالت را نگهدارید و سپس رها کنید
- شما می توانید این ورزش را در حالت ایستاده، نشسته، درازکش و یا چهاردست و پا انجام دهید
- سعی کنید که این ورزش را به صورت منظم در طول روز انجام دهید، مخصوصاً هنگامی که فعالیت هایی را که موجب فشار به شکم و یا پشت تان می شود انجام می دهید، مانند خوابیدن و بلند شدن از روی تخت خواب، کارهای خانگی و بلند کردن

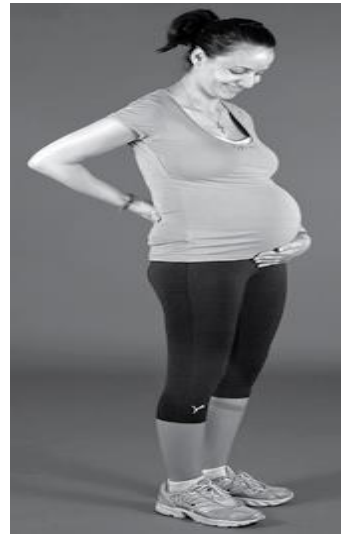


اشياء .



## حرکت لگن خاصره

- بایستید و پاهای تان را با کمی فاصله از هم در حالتی راحت قرار دهید و زانوهایتان را کمی خم کنید.
- یک دست تان را روی قسمت پایینی شکم و دست دیگر را درون انحنای پشت تان قرار دهید .
- در حالی که لگن خاصره خود را کمی خم و انحنای پشت خود را صاف می کنید، شکم خود را به داخل بکشید .
- این ورزش را در حالت درازکش، نشسته و یا چهاردست و پا می توان انجام داد .



## ورزشهای پشت

تمام این ورزش ها در حالت چهار دست و پا انجام داده می شوند .

## کش و قوس گربه ای

در حالی که شکم خود را سفت می کنید به آرامی پشت خود را به طرف بالا قوس دهید . ثانیه این حالت را نگهدارید و سپس آن رها کنید .



بالا بردن دست : شکم خود را سفت کنید و یک دست تان را از شانه به آرامی تا جایی که می توانید به طرف جلو ببرید . برای دست دیگر حرکت را تکرار کنید .



بالا بردن پا : شکم خود را سفت کنید و یک پای تان را به آرامی به طرف پشت بالا ببرید، زانوی تان را خم نگهدارید . برای پای دیگر حرکت را تکرار کنید . هنگامی که در این تمرین پیشرفت کردید می توانید پای خود را با حالت زانوی صاف به طرف پشت دراز کنید .



## نرمش های وسط پشت

شکم خود را سفت کنید، یک دست خود را به سمت سقف بالا ببرید و سپس آن را به سمت پایین و پشت بازوی دیگر ببرید. سر خود را به طرف آن بازو بچرخانید. حالت را رها کنید و با دست دیگر حرکت را تکرار کنید .



## ورزش های پا نرمش ماهیچه ساق پا :



- بایستید و یک پا را به پشت ببرید، زانو را صاف و پاشنه پا را روی زمین نگهدارید .
- زانوی پای جلو را کمی خم کنید، همه وزن خود را روی پای جلو بیاندازید تا آن که کشیده شدن ماهیچه ساق پای عقب را حس کنید.
- 10 ثانیه این حالت را نگهدارید و سپس آن رها کنید
- حرکت را برای سمت دیگر تکرار کنید .

## ورزش های ماهیچه های کف لگن خاصره

ورزش دادن ماهیچه های کف لگن در دوران بارداری و ورزش ها پس از تولد فرزندتان برای شما بسیار مهم است. ماهیچه های کف لگن در دور مجاری ادرار (مجرای جلو)، از این اندام های مقعد (مجرای پشت) قرار دارند و مهبل کمک می کنند. این ماهیچه ها با لگن نگهداری و از پشت به شکل بندی از جلو به استخوان شرمگاهی و استخوان دنبالچه وصل هستند. اگر این ماهیچه ها ضعیف باشند امکان دارد که شما کنترل دفع ادرار و مدفوع را از دست بدهید، یا احساس این که "چیزی در حال افتادن" به یا احساس جنسی در داخل مهبل است که به شما دست دهد و احساس جنسی شما کم شود.

## چگونه ماهیچه های کف لگن را ورزش دهیم :

ورزش ماهیچه کف لگن فقط فشار آوردن به ماهیچه ها بالا کشیدن آنها است، مثل این که بخواهید جلوی باد و یا "ادرار" را بگیرید . قبل از تولد فرزندتان، شما ممکن است بتوانید تا ۱۰ ثانیه ماهیچه را سفت نگهدارید. پس از زایمان، ممکن ثانیه می توانید متوجه شوید که تنها ۳ ماهیچه ها را سفت نگهدارید. در چند روز اول، سعی کنید که به طور منظم چند بار به آرامی به ماهیچه کف لگن فشار بیاورید تا درد را کمتر به بهبودی کمک کند و وقتی که راحت هستید، سعی کنید تا حدی که می تا جایی که توان دارید حالت را توانید فشار بیاورید و نگهدارید. هم زمان ورزش سفت کردن شکم را انجام دهید چون این ماهیچه ها با هم کار می کنند. هر چند باری که می توانید حرکت را تکرار کنید. بین هر فشار چند ثانیه استراحت کنید.

هر بار که ورزش های تان را انجام می دهید سعی کنید که به همان تعداد ورزش ماهیچه کف لگن را پشت سر هم انجام دهید. هم چنین سعی کنید که به همان اندازه که فشار آهسته را انجام می دهید به همان اندازه نیز فشار تند انجام دهید. این حرکت را دست کم ۳ بار در روز در هر حالتی که هستید انجام دهید، اما توجه کنید که نفس خود را نگه ندارید. به تدریج ورزش های تان را بیشتر کنید، هدف تان را برای ۱۰ بار به مدت ۱۰ ثانیه قرار دهید به اضافه تعداد بسیاری فشارهای سریع هنگامی که احساس کردید که ماهیچه ها قوی شده اند و کنترل مثانه تان خوب است، هدف تان را روزی یک بار کنید. به یاد داشته باشید که قبل از سرفه کردن، عطسه کردن، بلند کردن اشیاء و یا هنگامی که سعی می کنید رفتن به توالت را به عقب بیاندازید به ماهیچه های کف لگن فشار بیاورید و شکم تان را سفت کنید.

## عادت های مفید برای دفع ادرار و مدفوع

هر روز حدود ۲ لیتر (۶ - ۸ لیوان) مایعات بنوشید، اگر به کودک با پستان شیر می‌دهید ۵,۲ لیتر (۱۰ لیوان) میزان مصرف نوشیدنی های کافئین دار مانند چای، قهوه یا نوشابه گازدار را محدود کنید چون این ها موجب تحریک مثانه و از دست دادن آب بدن می شوند. آب بهترین نوشیدنی است. مثانه خود را به خاطر " مبادا که..." تخلیه نکنید، تا حدی که احساس راحتی می کنید صبر کنید تا مثانه پر شود (به استثناء وقت خوابیدن) ازابتلا به یبوست و فشار آوردن به خود هنگام تخلیه مدفوع اجتناب کنید چون می تواند موجب صدمه به ماهیچه های کف لگن شود و به ضعیف شدن آن ها منجر شود. هنگامی که نیاز به تخلیه را حس می کنید این کار را انجام دهید. آن را به تعویق نیندازید. غذای فیبردار زیاد بخورید- میوه جات، سبزیجات، نان سبوس دار.



## چگونه روی توالت فرنگی بنشینیم :

همیشه روی توالت بنشینید- روی آن نیم خیز نشوید .

پاهایتان را از هم جدا و بسمت جلو تکیه کنید، اما پشت خود را صاف نگهدارید.





## مراقبت از پشت در دوره بارداری:

پشت و لگن خاصره شما به سبب تغییرات هورمونی ای که شما را برای زایمان آماده می سازد، مقاومت معمول را ندارد. تاثیرات این هورمون ها اغلب به مدت چند ماه بعد از زایمان در سیستم بدن شما باقی می ماند. درد پشت یکی از رایج ترین ناراحتی های این دوره است، اما می توان با رعایت حالت های مناسب و توجه به روش صحیح خم شدن و بلند کردن اشیاء از آن جلوگیری کرد.



با تو دادن قسمت پائین شکم، صاف بایستید. به آرامی شانه هایتان را به سمت پائین و عقب بکشید. اگر نیاز به حرکت دادن بدن خود دارید، به جای تکان به چپ و راست به جلو و عقب تکان بخورید .

هنگام نشستن، صندلی ای را که پشتی سفتی دارد انتخاب کنید. باسن خود را تا آخر صندلی به عقب بکشید و یک حوله لوله شده را در انحنای پشت خود قرار دهید که از خمیدگی طبیعی پشت محافظت کند. هنگام شیردادن، از یک زیرپایی کوچک استفاده کنید و بازوی تان را روی یک بالش بگذارید که مطمئن شوید پشت تان را قوز نمی کند .



هنگامی که از روی صندلی بلند می شوید، شکم خود را به تو بکشید، با باسن به جلو خم شوید، پشت خود را صاف نگهدارید، و به ران های تان به سمت بالا فشار بیاورید .



هنگام بارداری و اوایل دوران پس از زایمان از بلند کردن چیزهای سنگین و در وضع نامناسب خودداری کنید. هنگام بلند کردن اجسام زانوها را خم کنید نه پشتتان را جسم را نزدیک به خود بگیرید، ماهیچه های کف لگن و شکم را سفت کنید و با فشار به روی پاها بلند شوید. هنگام کار خانه و رسیدگی به کودک خود مراقب پشت خود باشید، به طور مثال، وقتی که لباس های شسته را روی بند آویزان می کنید سبد را روی سطحی بلند بگذارید. توجه کنید که بلندی میز عوض کردن پوشک بچه تا کمر باشد، اگر مجبورید جارو کنید پشت را صاف نگهدارید و زانوها را خم کنید، برای حمل کودک به جای سبد بچه از کالسکه یا کوله حمل نوزاد استفاده



کنید، بند کوله را طوری تنظیم کنید که پشتتان صاف باشد.



هنگام خوابیدن و بلند شدن از روی تخت زانوهای تان را خم کنید و به پهلو بچرخید. سپس پاهای تان را از تخت آویزان کنید و با فشار روی آرنج هایتان بنشینید. رعایت این روش مهم است مخصوصاً اگر که سزارین داشته باشید فراموش نکنید هنگام حرکت کردن ماهیچه های شکم را سفت کنید.



## مراقبت بعد از زایمان با سزارین

با این که بعد از عمل سزارین احساس درد خواهید داشت، برای شما مهم است که هرچه زودتر از تخت بلند شوید و شروع به حرکت کنید. ما دامی که هنوز در بستر هستید، برای کمک به گردش خون ورزش های آرام پا را انجام دهید. وقتی که می خواهید سرفه کنید، زانوهای تان را به سمت بالا خم کنید و جای عمل را با دست تان، یک حوله تا خورده و یا یک بالش بپوشانید. هنگام برخاستن از تخت به پهلو بچرخید تا به زخم عمل فشار نیاورید. دو ورزش آرامی که در روزهای اول برای تان بدون خطر و مهم است عبارتند از :  
فرو بردن شکم ( ورزش های ماهیچه های کف لگن ) به تدریج ورزش های دیگر مانند ورزش های این کتابچه و راه رفتن را شروع کنید. شما می توانید بعد از حدود ۶ - ۸ هفته ورزش های سنگین تر را شروع کنید اما از ورزش های پرتحرک (مانند دویدن، آروبیک) خودداری کنید تا وقتی که پشت و ماهیچه های کف لگن شما دوباره قوی شود. این ممکن است چندین ماه طول بکشد .  
از هر فعالیتی که امکان فشار آوردن به زخم عمل را دارد خودداری کنید، حداقل برای ۶ هفته هنگام برداشتن چیزهای سنگین، جارو کردن و بلند کردن دست ها، نفس خود را فرو دهید .



استراحت و آرامش استراحت در زمان بارداری و اوایل دوره پس از زایمان بسیار مهم است. در دوران بارداری از صاف به پشت خوابیدن خودداری کنید. بهتر است که به پهلو بخوابید و یا از چند بالش استفاده کنید. پس از زایمان، یک حالت مناسب برای استراحت، دمر خوابیدن با قراردادن بالش در زیر شکم می باشد. این حالت به خصوص برای پشت و ماهیچه های کف لگن مفید است. پس از سزارین برای خوابیدن به این شکل مدتی صبر کنید تا جای عمل بهتر شود .

