

## اهمیت ورزش در دوران بارداری

- موجب افزایش آزاد شدن هورمونهایی به نام اندورفین ها شده که باعث کمتر شدن احساس خستگی و افسردگی می شود.

- موجب کاهش درد پشت ، گرفتگی ساق پا ، بیبوست و تنگی نفس می شود.

- موجب افزایش میزان انرژی شده و شما را برای دوره زایمان آماده می نماید.

- ورزش ، گردش خون را افزایش می دهد که در نتیجه به تنظیم فشار خون کمک می کند .

## میزان ورزش در طی بارداری :

در طی حاملگی به همان میزان که قبل از بارداری به طور مرتب در ورزش شرکت می کردید ورزش تان را ادامه دهید . ادامه دادن تمرینات طی بارداری باعث می شود بدنتان در همان وضعیت سابق و آماده باقی بماند. مخصوصاً بعضی ورزشها در طی بارداری توصیه می شوند مانند پیاده روی ، شنا ، یوگا و ...

## پیاده روی:

برای هضم غذا ، گردش خون و نگهداری شکل بدن بسیار مفید است . در هنگام پیاده روی سعی کنید بالاتنه در حالت کشیده ، باسن جمع باشد و همچنین کشیده بودن شانه به عقب و بالا بودن سر را حفظ کنید. هر چه به انتهای بارداری نزدیک می شوید با توجه به نرمتر شدن رباطهای لگنی ، ممکن است در طی پیاده روی طولانی ، احساس درد در ناحیه پشت کنید.

## شنا کردن :

شنا باعث تقویت اکثر عضلات می شود و برای افزایش انرژی بسیار مناسب است . به دلیل اینکه وزنشان در داخل آب کمی کاهش می یابد ، احتمال کشیدگی مفاصل کمتر می شود.

## یوگا :

دارای منافع متعددی است مانند تقویت میزان انرژی و کاهش فشارهای ذهنی - روانی . همچنین یوگا به شما یاد می دهد که چگونه تنفسان را کنترل کنید و در طی زایمان کاملاً متمرکز باشید.

## ورزشهای خطرناک در طی بارداری:

ورزشهایی مانند اسکی و اسب سواری به خصوص در هنگامیکه سن بارداری افزایش می یابد و رحم بزرگتر می شود با خطرات بیشتری همراه است ؛ زیرا در این هنگام نقطه ثقل بدن به طرف جلو متمایل و احتمال سقط بیشتر می شود. هم چنین از فعالیتهایی مثل پرش، حمل کوله پشتی، دراز نشستن باید پرهیز کرد.

## اصول کلی ورزش در بارداری :

- ورزش را در یک مکان آرام شروع کنید. قبل از هر تمرین ، چند نفس عمیق بکشید . تنفس عمیق موجب اکسیژن رسانی مناسب به عضلات می شود.

- همواره بالاتنه را راست و مستقیم نگاه دارید و در صورت نیاز به دیوار تکیه دهید.

## عضلات کف لگن:

عضلات کف لگن محوطه ای را تشکیل می دهد که رحم ، روده ، مثانه را حمایت می کند . در طی حاملگی به دلیل افزایش هورمون و پروژسترون ، عضلات نرم و شل می شوند . با انجام ورزش مخصوص عضلات کف لگن باعث تقویت قوام عضلات از افتادگی مثانه و بروز « بی اختیاری ادرار » در سالهای بعد جلوگیری می کند که به صورت انقباض و انبساط عضلات مقعد و پرینه میباشد.

تمرینات را باید هر چه زودتر پس از زایمان آغاز کنید. بهتر است این تمرینات را تبدیل به یکی از تمرینات مداوم و روزانه کنید شما می توانید این تمرین را ۲۵ مرتبه در طول روز تکرار نمایید.

## آمادگی بدن برای زایمان :

تمرینات زیر در طی دوران بارداری بسیار مفید هستند . این تمرینات عضلات شما را برای زایمان آماده می کند و باعث خونسازی مناسب در عضلات ران و پرینه خواهد شد و مفاصل درگیر در زایمان را آماده می نماید . بعد از هر تمرین ۳۰ - ۲۰ دقیقه در حال آرامش باقی بمانید.



بسمه تعالی

مرکز قلب مازندران

بیمارستان آموزشی و درمانی و تحقیقاتی فاطمه زهرا (س) ساری



مركز علمي و تحقيقاتي فاطمه زهرا (س)  
مازندران

B-Tr-11-00

## چگونه در دوران بارداری ورزش کنیم؟

کمیته ایمنی مادر و نوزاد

تهیه و تنظیم: کبری طبیبی-کارشناس پرستاری

سودابه رحمتی-کارشناس مامایی

زیر نظر سوپر وایزر آموزشی

روابط عمومی مرکز قلب مازندران

h-fatemeh.mazums.ac.ir



### دراز کشیدن :

در حالیکه یک بالش زیر سرتان قرار دارد به پهلو دراز بکشید ، بازویتان را مطابق شکل قرار دهید و پاها را در موقعیت مشابه شکل به حالت راحت قرار دهید . چشمهایتان را ببندید و بر روی تنفستان تمرکز کنید .



### منبع :

[www.parsgard.com](http://www.parsgard.com)

[www.parsiteb.com](http://www.parsiteb.com)

### تمرین تیلور :

بر روی زمین بنشینید و پاهایتان را دراز کنید . سپس به آرامی زانوها را خم کنید و کف پاهایتان را در کنار هم قرار دهید . ران را از هم باز کنید و به آرامی به زمین نزدیک کنید . در هنگام این تمرین پشت باید کاملاً صاف و کشیده باشد و شانه ها و گردن باید در حالت راحت قرار بگیرد . نفسهای عمیق بکشید. در صورت تمایل می توانید از یک پتو و یا بالش نازک برای نشستن استفاده کنید و از دیوار برای حمایت پشت استفاده نمایید.



### تمرین چمباتمه زدن:

در حالیکه پاهایتان حدود ۴۵ سانتی متر از هم فاصله دارد و پشت کاملاً کشیده است بایستید و سپس به آرامی در حالت چمباتمه بنشینید و دستها را در جلوی بدن قلاب کنید. سعی کنید باسن در تماس با زمین قرار بگیرد به طوری که وزن بدن بر روی انگشتان و سرران تقسیم شود . تا زمانی که احساس ناراحتی نکرده اید می توانید در این حالت بمانید و سپس به طرف جلو متمایل شوید و به آرامی بایستید .