| I:\Milad hospital\GUMS_logo.png  بیمارستان شهید حسین پور لنگرود  تمرین­های ورزشی پس از زایمان  I:\Milad hospital\1495884037_1.jpg  واحد آموزش سلامت | منابع:  1-نهضت امامی افشار و همکاران،(1394) ، آموزش­های دوران بارداری و آمادگی برای زایمان ،انتشارات پژواک آرمان  صفخه 54-17  2- رضا سلطانی پ، پارسای س، بهداشت مادر و کودک/ ، انتشارات سنجش، صفحه 133-124 |  | تمرین­های ورزشی پس از زایمان علاوه بر اینکه موجب تناسب اندام مادر می­شود با تقویت روحیه مثبت در مادر همراه است. نمونه­ای از تمرین­های پس از زایمان:  **تمرین اول**  **ورزش کگل:** در هر وضعیتی که قرار دارید، عضلاتی که از دفع ادرار و گاز جلوگیری می­کنند، به مدت 5 ثانیه منقبض (مشابه زمانی که به علت عدم دسترسی به سرویس بهداشتی مجبور به نگهداشتن ادرار خود می­شوید) و سپس به مدت 10 ثانیه رها سازید. این تمرین را روزی 3 مرتبه و هر مرتبه 15 بار انجام دهید. انجام صحیح این تمرین با کاهش افتادگی رحم و مثانه، بواسیر، تکرر ادرار و دفع ناگهانی ادرار همراه است؛ علاوه بر آن از کاهش لذت جنسی پیشگیری کرده و در ترمیم سریع محل اپیزیاتومی (برش پرینه در حین زایمان طبیعی)، مؤثر است.  نکته: انجام این تمرین باید با مثانه خالی انجام شود.  I:\Milad hospital\images (2).jpg |
| --- | --- | --- | --- |

1 6 2

| تمرین ششم: به پشت دراز کشیده، دست­ها را در امتداد شانه­ها قرار داده؛ به همراه دم دست­ها بالا برده شود. کشش باید در عضلات پشت، شانه­ها و دست­ها احساس شود. سپس با بازدم عمیق دست­ها آرام در طرفین بدن و دور از هم قرار داده شود (10 مرتبه).  I:\Milad hospital\20180616_111550.jpg  نکات مهم:  شروع تمرین پس از زایمان بهتر است با نظر پزشک صورت گیرد.  در طی تمرین­های ورزشی به میزان کافی آب بنوشید.  ورزش­ها را بلافاصله بعد از غذا انجام ندهید.  حرکاتی که به بخیه­ها فشار وارد می­کند، ممنوع است.  موارد زیر تا 6 هفته پس از زایمان ممنوع است:  ایستادن طولانی مدت  حمل اشیا سنگین  دویدن-پریدن  خوابیدن بر روی شکم در مادرانی که سزارین شده­اند  بلند کردن همزمان دوپا در وضعیت طاق باز یا به پهلو  خوابیدن بر روی شکم در مادرانی که سزارین شده­اند | تمرین چهارم: به پشت دراز کشیده، دست­ها در دو طرف بدن و زانوها را خم کنید؛ در این حالت باید کف پا بر روی زمین قرار گیرد؛ در هنگام دم، باسن و کمر را از روی زمین بلند کرده و عضلات باسن، پرینه و شکم را منقبض کنید (10 مرتبه)  I:\Milad hospital\20180616_111529.jpg  تمرین پنجم: به پشت دراز کشیده، پاها کشیده و دست­ها در طرفین بدن قرار گیرد؛ به همراه دم، پای راست را از زانو خم کرده و با بازدم پای خم شده را از باسن بلند کرده و از روی پای چپ گذرانده و بر روی زمین قرار دهید؛ سپس این حرکت برای پای چپ نیز تکرار شود (10 مرتبه).  نکته: در این تمرین نباید سر و شانه­ها از زمین بلند شود.  I:\Milad hospital\20180616_111540.jpg 4 | تمرین دوم: به پشت خوابیده، زانوها خم؛ ابتدا همراه با دم عمیق شکم را منبسط کرده و با بازدم آرام ولی با فشار عضلات شکم و پرینه را 3 تا 5 ثانیه منقبض و سپس رها سازید (10 مرتبه).  I:\Milad hospital\20180616_111446.jpg  تمرین سوم: به پشت خوابیده، زانوها خم؛ بدون حرکت شانه­ها یک دم عمیق انجام داده و با بازدم زانوها را به سمت چپ چرخانده و به زمین برسانید؛ چند ثانیه در این وضعیت باقی مانده و سپس حرکت را به همین ترتیب به سمت راست انجام دهید.  I:\Milad hospital\20180616_150936.jpg |
| --- | --- | --- |

5 3