



به نام خدا

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان گیلان



بیمارستان شهید حسین پور لنگرود

ورزش های پس از زایمان



کارگروه آموزش به بیمار

گروه هدف: مادران

بهار ۱۴۰۴

فشار لگن:

روزانه از ۱۰ بار تکرار شروع کنید؛ به تدریج تا ۲۰ بار افزایش دهید.

به روی کمر خود دراز بکشید و زانوهای خود را خم کنید و پاهایتان را به باسن خود ببندید.

هوا را به داخل ریه هایتان بدهید و کمرتان را به تخت خواب یا کف فشار دهید. برای شمارش آهسته ۵ تا ۱۰ صبر کنید.

بر روی فشار وارد کردن به زمین با استفاده از ماهیچه های شکم تمرکز کنید - با پاهای خود فشار ندهید.

برای یک مزیت اضافی، عضلات باسن و کف لگن را فشار دهید. آرام شوید، بعد مجدداً تکرار کنید.

توجه: این یک کشش فوق العاده برای کمک به تسکین دادن درد کمر است.



منبع:

آموزش های دوران بارداری و آمادگی برای زایمان

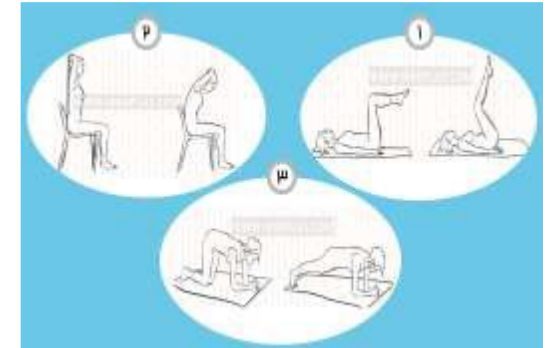
تهیه و تدوین: امامی افشار و دیگران

انتشارات پژوهاک

نوبت چاپ: تابستان ۱۳۸۸

محدثه برجلی زاده

****تاکید می کنیم اگر مشکلی ندارید**** روز زایمان شروع کنید، در حالی که در رختخواب هستید. زمانی که به خانه رسیدید، این تمرین ها را بر روی یک پتوی ضخیم و یا یک حصیر بر روی زمین انجام دهید.



فشار کف لگن:

هر روز بیش از ۶۰ بار در ۳-۴ ست تکرار کنید.

بنشینید و یا راحت بایستید (می توانید این تمرین را در بیشتر موقعیت ها انجام دهید). برای افزایش چالش، پاهایتان را از هم جدا کنید.

کف لگنتان را سفت کنید، تا اندام های داخلی را بلند کنید و یا ادرار کردن در وسط جریان را متوقف کنید. تا جایی که ممکن است بشمارید و از ۳ شروع کنید (به تدریج تا ۱۰ برسانید). حتماً نفس بکشید و کاملاً آرام باشید.

توجه: از آنجاییکه این ماهیچه ها به راحتی خسته می شوند، در هر زمانی در ۳-۴ ست تکرار کنید. روی احساسات کشش و بلند

کردن، استراحت و کاهش لگن تمرکز کنید.

ورزش بعد زایمان طبیعی ، چه مدت بعد از بچه دار شدن، می‌توان ورزش را شروع کرد؟ شما می‌توانید بعد از زایمان، تمرینات کف لگنی خود (کگل) را آغاز کنید. علاوه بر آن، مقدار زیادی بستگی به این دارد که شما در دوران بارداری چقدر فعال بوده اید و چه نوع زایمانی داشتید. کار کردن کف لگن به حفاظت از شما در برابر نشیات (بی اختیاری استرس) کمک می‌کند.

همچنین می‌توانید به آرامی ماهیچه‌های شکم خود را فشار دهید تا به آن‌ها کمک کنید قدرت خود را به دست آورند. اگر ورزش منظم در دوران بارداری داشته اید و زایمان تان به آرامی پیش رفته باشد، می‌توانید ورزش کنید و به محض اینکه احساس آمادگی کردید، به کار خود ادامه دهید.

بهترین نوع ورزش که می‌توان بعد زایمان طبیعی شروع کرد، چیست؟ همانند کار کردن بر روی کف لگن، رفتن به پیاده روی ملایم، راه خوبی برای مادران جدید و شروعی برای ورزش است. بیرون رفتن به حفاظت از شما در برابر افسردگی بعد از زایمان نیز کمک خواهد کرد. شما می‌توانید کودک خود را برای پیاده روی در کالسکه بگذارید.



اگر احساس خستگی می‌کنید، زیاده روی نکنید. در مدتی که نیاز دارید به خودتان استراحت دهید.

بررسی‌ها نشان داده است که زنان بعد از زایمان طبیعی بهتر است تا ۶ هفته شروع به دویدن و ورزش شدید نکنند و بعد از ۶ هفته دویدن مداوم را آغاز کنند. بعضی از زنانی که تازه زایمان کردند تصور می‌کنند برای ورزش و دویدن دوباره آماده هستند. با این حال متخصصان معتقدند که این زنان به ۶ هفته استراحت احتیاج دارند.

چه زمانی باید در مورد ورزش محتاط باشم؟ جدا از کگل و راه رفتن آرام، باید کمی بیشتر ورزش کنید، اگر: به طور منظم پیش از بارداری و یا در دوران بارداری ورزش نکرده باشید.

در زایمان طبیعی به شما کمک شده بود.

مشکلاتی در زایمان داشتید.

سزارین کرده اید.

احتیاط‌های ورزش بعد زایمان طبیعی

اگر کمردرد و یا درد لگن داشتید در زمانی که باردار بودید، با پزشک عمومی خود صحبت کنید، یا قبل از ورزش، به فیزیوتراپ مراجعه کنید.

شنا نکنید تا چکاپ بعد از زایمان تان انجام شود و باید هفت روز بدون هیچ خونریزی یا ترشح پس از زایمان داشته باشید. شما در برابر عفونت‌ها از آب آسیب پذیر هستید، زیرا رحم شما هنوز التیام کامل نیافته است.

شنا بعد زایمان

ممکن است لازم باشد برای شنا کردن بیشتر صبر کنید اگر یک سزارین شدید یا بخیه دارید. پزشک می‌تواند به شما بگوید که چه زمانی برای شروع شنا مناسب است. انجام ورزش‌های ماهیچه‌ای شکمی و یا دراز-نشست در زمانی که لگن ضعیفی دارید می‌تواند بی اختیاری استرسی را بدتر کند.

چطور ممکن است بعد از بچه دار شدن با زایمان طبیعی وزن کم کنم؟ داشتن یک رژیم غذایی سالم و متعادل و ورزش منظم به شما بهترین شانس بازگشت به یک وزن سالم بعد از بچه دار شدن را می‌دهد به این ترتیب وزن بارداریتان به تدریج و به طور ایمن کاهش می‌یابد. مقدار ایمن برای کم کردن در هفته بین ۵/۰ کیلو و ۱ کیلو گرم است. شیردهی ممکن است به شما کمک کند وزن کم کنید، تا زمانی که سالم بخورید و فعال بمانید. شیردهی اختصاصی می‌تواند در شش ماه اول باعث شود روزی ۳۳۰ کالری بیشتر بسوزانید. بعد از ۶ ماه، می‌تواند تا ۴۰۰ کالری در روز برسد.

بدن شما برای بهبودی زایمان به زمان نیاز دارد. بنابراین کار خود را به طور پیوسته انجام دهید و اگر وزن کم نکردید، احساس بدی نداشته باشید.

ورزش‌های مناسب و مفید بعد از زایمان طبیعی:

این حرکات ورزشی را در صورت نداشتن هیچ گونه مشکل جسمی می‌توانید بعد از زایمان و بهبود وضعیت بدنی تان انجام دهید اما اگر وضعیت مناسبی ندارید تا ۶ هفته نباید ورزش کنید.