

ورزش و بارداری



تهیه و تنظیم: گروه آموزش به بیمار و ارتقا سلامت بیمارستان کسری

با نظارت: سرکار خانم دکتر سپیده امین صادقیه

انجام ورزش های دوران بارداری سبب می شود تا زنان باردار، سنگینی بار حاملگی و دردهای زایمان را به دلیل تقویت عضلات مربوطه، کمتر حس نمایند.

ورزش می تواند باعث :

تقویت عضلات پا برای تحمل بهتر وزن بدن در دوران بارداری

تقویت عضلات تنه برای بهتر تحمل کردن سنگینی وزن

تقویت عضلات تنفسی برای افزایش ظرفیت تنفسی با توجه به تغییر حالت عضلات شکم

فعال تر شدن دستگاه گوارش و کاهش مشکل یبوست

تسریع گردش خون در تمام قسمت های بدن به خصوص پاها

تحت کنترل درآوردن عضلات کف لگن و دیواره شکم برای انجام زایمان کم درد



این ورزش ها از ماه های اول بارداری قابل اجرا هستند، پیاده روی و نرمش های دوران بارداری از ورزش های مفید دوران بارداری هستند.



در هنگام یک بارداری طبیعی، ورزش های خفیف تا متوسط مناسب است.

کسب تاریخچه ای از انجام فعالیت های ورزشی قبلی، در مادر باردار اهمیت ویژه ای دارد.

در طی بارداری نباید به پشت دراز بکشند و باید از انجام حرکات ورزشی پیچشی، پرشی یا خشن خودداری نمایند.

یکی از ورزشهایی که در دوران بارداری سودمند است، ورزشهای کگل می باشد.



بعد از حرفه ای شدن
۱۰ ثانیه عضلات کف لگن را سفت کنید
سپس ۱۰ ثانیه عضلات را شل و استراحت کنید

TuRahi.ir



برای شروع
۵ ثانیه عضلات کف لگن را سفت کنید
سپس ۵ ثانیه عضلات را شل و استراحت کنید

قبل از شروع برنامه ورزشی با پرسنل بهداشتی مشورت نمایید.

به ورزش هایی که نیازی به تحمل وزن ندارند، بیشتر توجه نمایید، مانند نرمش ها، ورزش های کششی و ...، از انجام فعالیت هایی که به تعادل و هماهنگی و حبس تنفس و نگاه داشتن نفس نیاز دارد خودداری نمایید.



به پشت ن خوابید. از سونا به دلیل افزایش درجه حرارت بدن مادر و اختلال جنین استفاده نکنید.



قبل از هر گونه ورزش، خود را با نرمش گرم نمایید.

از سینه بند محکم و کفش های مناسب استفاده نمایید.

با مصرف مایعات، قبل و حین و بعد از ورزش از ایجاد کم آبی بدن پیشگیری نمایید و در زمان ورزش، هر زمان احساس نیاز کردین، آب بنوشید.



در زمان ورزش، در صورت عدم وجود منع از سوی پزشک، غذاهای پرپروتئین مانند شیر، پنیر، ماهی، تخم مرغ و گوشت را انتخاب نمایید.

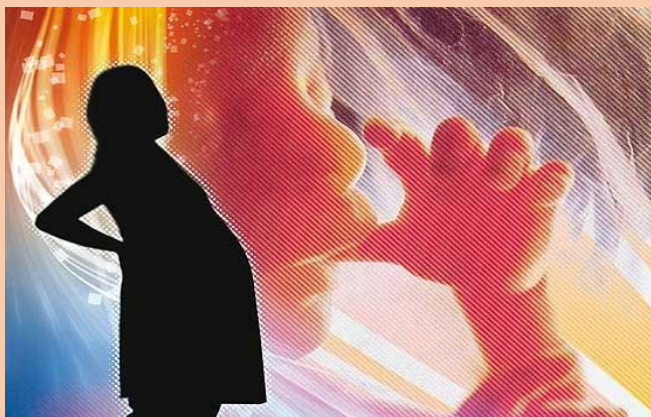


از فعالیت های پر خطر مانند اسکی و ورزش های پربرخورد خودداری نمایید.

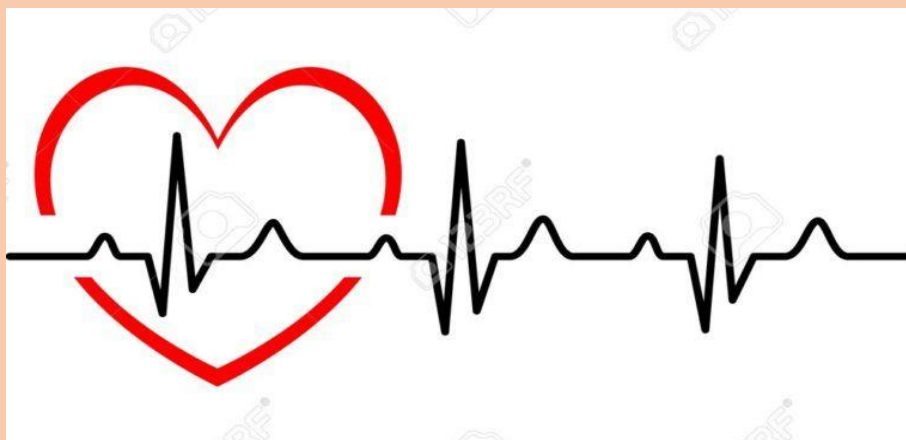
از ورزش های پربرخورد خودداری نمایید



در بین ورزش خود، دوره های استراحت قرار دهید.



در صورت افزایش ضربان به 140 ضربه در دقیقه و بیشتر، ورزش خود را آرام تر نموده تا ضربان شما به 90 ضربه در دقیقه برسد.



از کفش های مناسب استفاده نمایید، زیرا با رشد رحم، مرکز ثقل شما جابجا شده و باعث عدم تعادل و افزایش احتمال سقوط می گردد.



در صورت بروز هر کدام از موارد زیر سریعاً ورزش خود را متوقف نموده و با پزشک یا مراقب بهداشتی خود(ماما)، تماس بگیرید. احساس کوتاهی نفس

سرگیجه

ضعف

سستی

درد از هر نوع

بیش از چهار انقباض رحم در هر ساعت

کاهش فعالیت جنین

خونریزی واژن.



منابع:

1. شوقی مهناز، خردمند مطهره، سنجرى مهناز، پرستارى بهداشت مادران و نوزادان لودرميك، نشر جامعه نگر، تهران، 1397
2. سنجرى مهناز، شوقى مهناز، درسنامه پرستارى بهداشت مادران و نوزادان ليفر، نشر جامعه نگر، تهران، 1392
3. صلاح زهى هدايت الله، خجسته فرنوش، نظريور سيما، پرستارى بهداشت مادران و نوزادان، نشر گلبان، 1392
4. ضيقمى كاشانى ربابه، دشتى الهه، بختيارى محمود، پرستارى بهداشت مادران و نوزادان، نشر جامعه نگر، 1388
5. Silbert –Flagg JoAnne , Pillitteri Adele, Maternal & Child Health Nursing, Eighth Edition, Wolter Kluwer, 2018