

## ورزش پس از زایمان

برای برگشت سریعتر ماهیچه های شکم و سایر قسمتها به حالت اولیه ،انجام حرکات زیر نظر پزشک در زمانی که زایمان طبیعی کرده اند ،توصیه می شود.

روی زمین صاف به پشت بخوابید.

زانوهای خود را خم کرده و یک نفس عمیق کشیده و در همان حال سعی کنید قفسه سینه خود را ثابت نگه دارید طوری که شکم شما بالا برود(تنفس شکمی) حال به آرامی با تو کشیدن شکم هوا را خارج کنید ۳ تا ۵ ثانیه در این وضع مانده وبه حالت اول برگردید.

در حالیکه به پشت دراز کشیده اید، زانوها را خم کنید و کف پاها و شانه ها را به زمین تکیه دهید. دست ها را در دو طرف بدن قرار دهید . سپس هر دو زانو را به طرف راست وبعدها به طرف چپ بچرخانید طوری که کم کم روی زمین قرار گیرد.

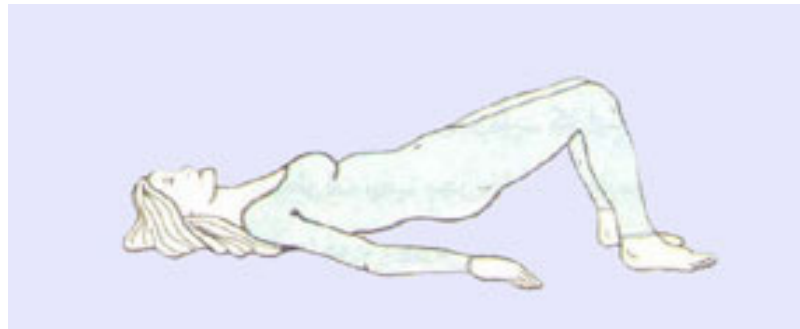
- حرکت قبل را این بار درحالی که یکیا زانوها خم شده مطابق شکل زیر انجام دهید . بدین ترتیب که ابتدا زانوی راست را خم کرده و آن را به طرف چپ بچرخانید ، سپس زانوی چپ را خم کرده وبه طرف راست خود بچرخانید.

به پشت خوابیده وزانوی خود را خم کنید .درحالی که پشت خود را به زمین چسبانیده اید،نفس عمیق بکشید(تنفس شکمی)ولگن خود را به سمت عقب حرکت دهید.سپس به آرامی ولی با توکشیدن عضلات شکمی وسفت کردن عضلات باسن هوا را خارج کنید.در این حالت ۳تا ۵ ثانیه باقی مانده وبعدها خود را شل کرده واستراحت کنید.

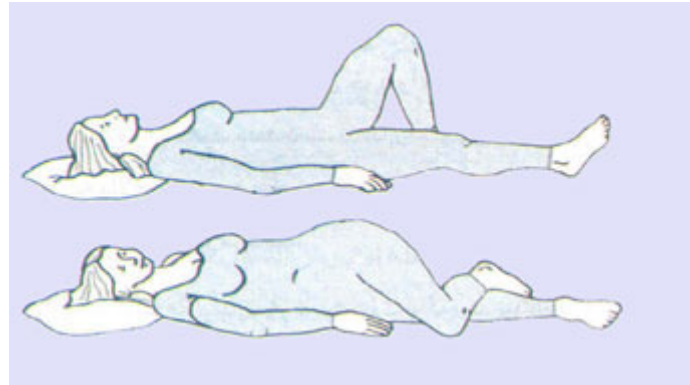


-به پشت بخوابید ،سر،شانه ها،بازوها وکف پاها را روی زمین تکیه دهید.حال سعی کنید باسن خود را تا حد ممکن بالا ببرید،طوری که بازوها در سطح زمین تکان نخورد.سپس آهسته به وضع اول برگردید.

-به پشت بخوابید. بازوهای خود را با زاویه ۹۰ درجه در دو طرف بدن قرار دهید. بعد دستها را بدون خم کردن آرنج از طرفین به بالای سر خود بیاورید تا به هم برسند. سپس به آهستگی آنها را به حالت اول برگردانید.



-به پشت خوابیده و زانوها را خم کنید. نفس عمیق کشیده به آهستگی در حالت بازدم و در حالی که عضلات شکم را سفت می کنید، سروشانه ها را از زمین بلند کرده، دستهای خود را به طرف زانوها ببرید. پاهای شما باید ثابت و بی حرکت باشد. سپس به آرامی به وضعیت اول برگردید. این حرکت را چندبار تکرار نمایید.



## تمرینات ورزشی بعد از زایمان

در طول بارداری عضلات شکم تحت فشار بوده ، به علت عدم فعالیت قدرت خود را از دست می دهند. بنابراین اکثر پزشکان برای تقویت و برگشت هر چه سریعتر قدرت عضلات شکم و سایر قسمت های بدن که در حاملگی و زایمان دخالت دارند ، ورزش بعد از زایمان را توصیه می کنند. بعضی از پزشکان معتقدند که تمرینات باید یک یا دو روز بعد از زایمان شروع شود و برعکس ، عده ای دیگر ، یک هفته ای ده روز بعد از زایمان را ترجیح می دهند. از آنجا که بهترین زمان برای ورزش به وضعیت و حالت مزاجی زن بعد از زایمان بستگی دارد ، بنابراین نباید بدون اجازه پزشک ورزش کرد.

## تمرینات ورزشی در روزهای اول بعد از زایمان

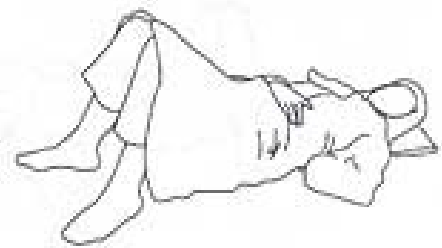
**روز اول :** پس از زایمان اولین تمرین ، خوابیدن روی شکم است. برای جلوگیری از وارد شدن فشار به سینه ها ، یک بالش زیر شکم قرار داده می شود .



برای روز اول، مدت زمان این تمرین حدود نیم ساعت و برای روز های دیگر حدود یک ساعت و نیم خواهد بود. در این حالت فرد می تواند براحتی استراحت یا مطالعه کند. هنگامیکه بدن در این وضعیت قرار می گیرد، می توان تمام عضلات شکم، باسن و پا را به مدت ۶ ثانیه منقبض کرد و سپس آن را به حالت اولیه برگرداند. این عمل را در مدت زمانی که روی شکم خوابیده اید، ۲ مرتبه انجام دهید.

**روز دوم :** حدود ۳۰ مرتبه و یا هر تعداد که می توانید در حالیکه ایستاده اید ، عضلات شکم و باسن را منقبض کنید. در تمرین دیگر به پشت بخوابید و پا ها را از زانو خم کنید، به طوریکه براحتی روی زمین یا تخت قرار گیرد.

حال دستها را روی شکم قرار دهید و سعی کنید عضلات شکم را منقبض کنید. انقباض عضلات شکم در این حالت باعث می شود که گودی کمر از بین برود و ستون فقرات در ناحیه کمر به زمین نزدیک شود. برای درک این حالت اگر دست چپ را زیر کمر قرار دهید ، انقباض عضلات شکم باعث می شود که ناحیه کمر به دست فشار آورد. پس از انجام این تمرین، دوباره به حالت اول برگردید. این تمرین را ۶ مرتبه تکرار کنید.

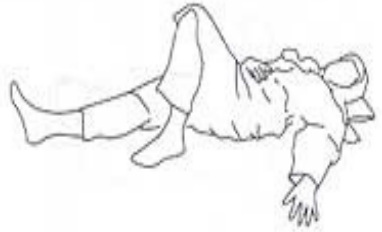


**روز سوم:** به پشت روی زمین یا تخت دراز بکشید. در حالیکه تمام بدن صاف و کشیده است.



(شکل ۲۲)

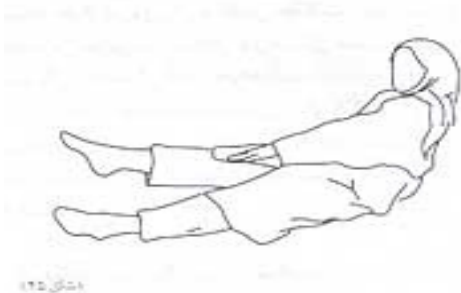
یک پا را از ناحیه  
زانو خم کنید  
ودوباره به حالت  
اولیه باز گردانید. این  
عمل را با پای دیگر  
انجام دهید. این  
تمرین را ۶ مرتبه  
انجام دهید.



(شکل ۲۳)

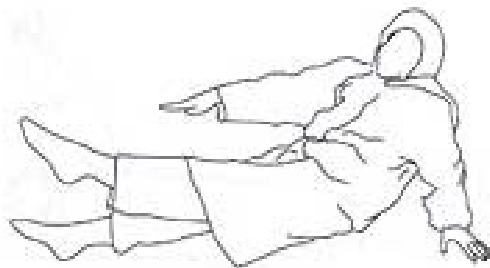
### تمرینات ورزشی روزانه

تمرین بلند کردن پاها: به پشت بخوابید. در حالیکه بدن صاف و کشیده است، پای راست خود را بدون اینکه زانو خم شود در حدود ۱۰ سانتیمتر بلند کنید.



(شکل ۲۴)

همزمان با بلند کردن پای راست از زمین، بالاتنه را نیز از زمین جدا کنید. دست چپ را به طرف پای راست حرکت دهید. سپس به آهستگی به وضعیت اول برگردید. این کار را با پای چپ هم تکرار کنید. در روز اول بلند کردن هر پا به تناوب در حدود ۸ دفعه کافی است. اگر این تعداد باعث خستگی مادرمی شود، می تواند از تعداد کمتری شروع کند. با افزایش قدرت تحمل، روز به روز پاها را بلندتر کرده تا جایی که بتواند ۸ بار در روز پاها را بدون خستگی در حالت عمود بر بدن قرار دهد و دوباره به حالت اول برگرداند. اگر کمر درد دارید، این کار را انجام ندهید. این کار معمولاً چند هفته بعد از زایمان امکان پذیر است. به تدریج سعی کنید که پاها بالاتر بیاید، به طوریکه بدون خم شدن زانوها، شست پا در بالای سر قرار گیرد.

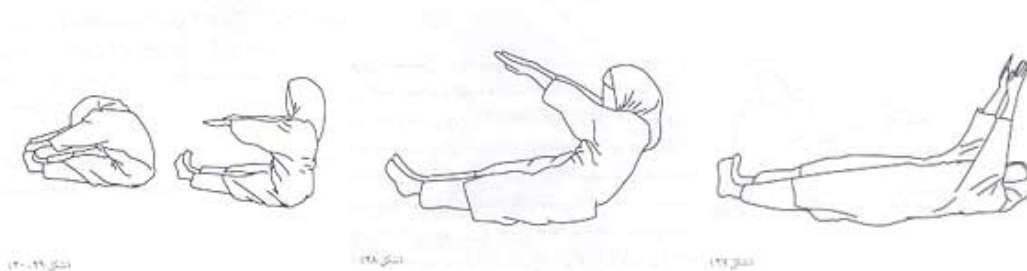


(شکل ۲۵)

### تمرین نشستن

به پشت روی زمین بخوابید. در حالیکه تمام بدن کاملاً صاف و کشیده است، دستها را صاف بلند کنید، به

طوری که با بدن زاویه ۹۰ درجه بسازد. در این حالت بدون اینکه وضعیت دستها تغییر کند ، بالاتنه را بالا آورده ، سعی کنید بدون خم شدن یا جابجا شدن پاها بنشینید و آهسته به طرف جلو خم شوید و پنجه پاها را بگیرید . این تمرین سبب تقویت عضلات روی ران و کشش عضلات ناحیه کمر می شود. انجام این تمرین در روزهای اول مشکل است ولی پس از چند دوره تکرار انجام آن آسان خواهد شد. در هر دوره تمرینی این ورزش را ۵ بار انجام دهید. این تمرین در مراحل اول با زانوی خم و در حالی که کف دو پا روی زمین قرار دارد انجام شود تا فشار زیادی به بدن وارد نشود.



مداومت و پشتکار تنها راز موفقیت است و بعد از چند ماه چربیهای اضافی بدن از بین می رود.

### ورزش، راهی مناسب برای پیشگیری از بیماریهای دوران بارداری



با توجه به اینکه بسیاری از زنان در دوران بارداری مبتلا به عفونتها و مشکلات دستگاه ادراری می شوند ، بنابراین ورزش یکی از موثرترین راه ها برای جلوگیری از این گونه عوارض است. محققان اعلام کرده اند، زنان در دوران بارداری نسبت به فشار خون بالا ، اختلالات گوارشی و دستگاه ادراری آسیب پذیرترند، زیرا فشار خون بالا منجر به فشار بیشتر به کلیه ها شده و مشکلاتی را ایجاد می کند. بررسی ها نشان می دهد، ورزشهای منظم ، مانع بالارفتن فشار خون و صدمه به کلیه ها و مجاری ادراری می شود. افرادی که در خانواده سابقه فشار خون بالا و مشکلات کلیوی دارند ، بیشتر در معرض خطر هستند و باید مراقبت بیشتری نمایند. کارشناسان توصیه می کنند، ورزش از قبل از بارداری شروع شود و در بارداری به طور سبک و منظم ادامه پیدا کند ، همچنین از شروع ورزشهای سنگین و طولانی در دوران بارداری خودداری شود زیرا در این صورت ممکن است عوارضی همراه باشد.

متخصصان معتقدند، زنان ورزشکار هنگامی که اقدام به باردار شدن می کنند با مشکلات کمتری روبرو می شوند و به علت داشتن وزن مناسب در دوران بارداری نیز، از عوارضی مانند فشار خون بالا و اختلالات گوارشی کمتر رنج می برند.