

جلسه هشتم

- ۱- مروری بر برنامه ریزی زایمان
- ۲- تنظیم خانواده
- ۳- آمادگی سایر اعضاء خانواده
- ۴- مراقبت از نوزاد و علائم خطر نوزاد

تهیه: مریم شهنام مسئول بلوک زایمان بیمارستان شهید چمران ساوه
تنظیم: طیبه ماجانی-مریم کریمی

۱- مروری بر برنامه ریزی زایمان



بهتر است از اواخر ماه هفتم وسایل مورد نیاز زن باردار و نوزادش برای مراجعه به بیمارستان آماده شود.

وسایل مورد نیاز زائو:

•لباس گشاد و راحت

•لباس زیر

•لوازم شخصی (صابون، شامپو، مسواک و خمیر دندان،

برس سر، لوازم آرایشی، دمپایی و ...)

•دستمال کاغذی، نوار بهداشتی



وسایل مورد نیاز نوزاد:

- لباس مناسب فصل (کلاه، جوراب، زیرپوش، شلوار، لباس رو)
- پتوی نوزاد
- پوشک
- ساک حمل نوزاد
- بهتر است در دوران بارداری و با مشورت پزشک، ماما و یا حتی دوستان و بستگان، پزشک متخصص اطفال مورد نظر نیز انتخاب شود.
- قبل از نزدیک شدن زمان زایمان، با مشورت پزشک یا ماما، محل زایمان تعیین شود.
- به فاصله محل زایمان تا منزل و تأمین وسیله نقلیه مورد نیاز توجه شود.
- تاریخ احتمالی زایمان به «همراه» گفته شود.

٢ - تنظيم خانواده:

Two Years Apart Is Baby Smart



New! Medicaid Family Planning Waiver Program
Sponsored by the State of Florida

⑤ برخی از مادران که به کودک خود شیر می دهند ممکن است خونریزی ماهانه نداشته باشند ولی این امر دلیلی بر عدم توانایی آنان برای بارداری نیست.

⑥ در بسیاری از مراکز بهداشتی درمانی، وسایل پیشگیری از بارداری پس از مشاوره در اختیار زوجین قرار می گیرد.

⑦ در مشاوره، در مورد انواع روش های پیشگیری از بارداری، چگونگی استفاده، موارد منع مصرف و مشکلات آنها و زمان مراجعات با زوجین گفتگو می شود.

مشاوره این امکان را برای زوجین فراهم می کند که آگاهانه و با در نظر گرفتن وضعیت فرهنگی، اقتصادی، اجتماعی و شرایط جسمی و روانی خود، یک روش مناسب را انتخاب کنند.

آیودی (دستگاه داخل رحمی)

آمپول های تزریقی (DMPA)

کاندوم در دوران شیردهی قابل استفاده است

استفاده از قرص های ضد بارداری ترکیبی در صورتی که نوزاد تا ۶ ماهگی فقط از شیر مادر تغذیه کند توصیه نمی شود. در این مدت باید از قرص های پیشگیری از بارداری مخصوص شیردهی (لاینسترنول) استفاده کرد.

۳- آمادگی سایر اعضای خانواده



● لازم است فرزند بزرگتر برای پذیرش نوزاد جدید آماده شود و توجه او به همکاری در برنامه های دوران بارداری جلب شود.

چند توصیه برای آماده کردن فرزندان بزرگتر خانواده در دوران بارداری

فرزند را در یکی از ملاقات های دوران بارداری به همراه برده و بگذارید به صدای قلب جنین گوش دهد و حرکت جنین را لمس کند.

کودک در تهیه ملزومات، وسایل و تزئین اتاق نوزاد شرکت داده شود.

اگر قرار است که تخت کودک به نوزاد جدید تعلق گیرد، حداقل ۲ ماه قبل از زایمان، کودک به رختخواب جدیدش راهنمایی شود.

همراه کودک تلویزیون تماشا کرده و یا کتاب خوانده شود.

به سؤالات کودک در مورد بچه جدید و یا هر سؤال دیگری که او دوست دارد، پاسخ داده شود.

کودک به خانه دوستان یا آشنایان که شرایط مشابه دارند، برده شود.

در زمان بستری در بیمارستان

- ⑥ برای برقراری ارتباط بین کودک و نوزاد به زور متوسل نشده و در این دیدار در مورد عشق و علاقه والدین به او تأکید گردد.
- ⑥ به کودک اجازه داده شود تا بدن نوزاد را لمس کند.
- ⑥ از طرف مادر، نوزاد و پدر به کودک هدیه داده شود.

در خانه پس از ورود نوزاد:

- بهتر است یکی از بستگان، همسر و یا دایه از کودک نگهداری کند.
- لازم است والدین اوقاتی از روز را با کودک تنها باشند.
- همزمان با تغذیه نوزاد، کودک نیز در کنار مادر قرار گیرد و او را با بازی کردن یا خوردن نوشیدنی سرگرم کند.
- هدایای کوچکی از طرف نوزاد به کودک داده و به او در باز کردن هدیه کمک شود.
- کودک برای انجام کارهایی که مناسب سن اوست تشویق و تحسین شود. در این صورت کودک بودن از نوزاد بودن بهتر به نظر می رسد.

۴-مراقبت از نوزاد و علائم خطر نوزاد

● بهتر است بلافاصله پس از تولد نوزاد در اتاق زایمان، تغذیه با شیرمادر و تماس پوستی مادر و نوزاد برقرار شود و امکانات گرمای لازم جهت سلامتی و راحتی نوزاد تأمین گردد.



علائم طبیعی نوزاد، بلافاصله بعد از زایمان:

- ⑤ مختصری برجسته شدن یا اصطلاحاً دراز بودن سر نوزاد در اثر خروج از کانال زایمان.
- ⑤ بزرگتر بودن سر نوزاد در مقایسه با سایر اندام ها مانند شکم یا دور سینه.
- ⑤ خمیده بودن دست و پاهای نوزاد تا چند ماه اول بعد از تولد
- ⑤ رنگ قرمز- صورتی یا ارغوانی پوست نوزاد که ممکن است گاهی پوشش چرب و سفید رنگی به نام ورنیکس داشته باشد که از پوست محافظت می کند در صورت کبودی- رنگ پریدگی یا زرد شدن پوست اطلاع دهید.

علائم طبیعی نوزاد، بلافاصله بعد از زایمان:

نرم بودن پوست بعضی از نوزادان خصوصاً نوزادان نارس و چروکیده بودن همراه با پوسته ریزی پوست نوزادانی که بعد از هفته ۴۰ بارداری به دنیا می آیند (پوست بدن این نوزادان نیازی به چرب کردن ندارد)، پوست نوزادان توسط موهای نرمی به نام لانگو پوشیده شده که بعد از ۱ تا ۲ هفته از بین می روند.

وجود مویرگهای برجسته و صورتی رنگ در بعضی از نقاط پوست مانند وسط پیشانی، پشت گردن و روی پلک فوقانی که اصطلاحاً همانژیوم گفته می شود طبیعی بوده و معمولاً طی سال اول زندگی به تدریج محو می شوند.



علائم طبیعی نوزاد، بلافاصله بعد از زایمان:

وجود برجستگی های سفید رنگ روی پوست نوزادان در اکثر نقاط بدن به جز کف دست و پا که در طی یک هفته از بین می روند (در صورتیکه این بثورات قرمز یا چرکی شود اطلاع دهید)

نوزاد سالم می بایست به خوبی و مکرراً در طی شبانه روز شیر بخورد.

نوزاد سالم می بایست به خوبی دستها و پاهایش را تکان دهد.

برای درمان جوش های ریز و قرمزی که بین ران های نوزاد ظاهر می شود باید این نواحی را تمیز و خشک نگه داشت و در معرض هوا قرار داد.

ضربان قلب نوزاد طبیعی: بین ۱۲۰ تا ۱۶۰ ضربه در دقیقه.

تعداد تنفس نوزاد طبیعی: ۶۰-۳۰ تنفس در دقیقه (بدون ناله).

درجه حرارت نوزاد طبیعی: ۳۶/۵-۳۷/۴ درجه سانتیگراد (زیر بغلی)

برای جلوگیری از سرد شدن بدن نوزاد می بایست:

- تماس پوست با پوست مادر و نوزاد طولانی تر شود.
- گرمای اتاق بین ۲۵ تا ۲۸ درجه سانتی گراد حفظ گردد.
- از پوشش مناسب برای نوزاد استفاده شود.
- تغذیه از پستان مادر به طور مکرر انجام شود.
- از گذاردن نوزاد روی سطوح سرد و کنار پنجره جهت تعویض پوشک و یا خیس بودن لباس نوزاد خودداری شود و پوشک و لباس خیس هرچه سریعتر تعویض گردد.
- سر نوزاد با کلاه پوشانده شود.
- قد نوزاد کامل و رسیده ترم : ۴۸ تا ۵۳ سانتی متر
- وزن نوزاد : بین ۲۵۰۰ تا ۴۰۰۰ گرم می باشد.
- دور سر: بین ۳۳ تا ۳۷ سانتی متر است.



mamanschool.NiniWeblog.com

چشم نوزاد:

> چشم نوزاد تازه متولد شده بلافاصله بعد از تولد دارای قدرت بینایی است.

- از دست زدن به چشم نوزاد خودداری شود.
- در صورت مشاهده ترشح چرکی یا اشک ریزش به پزشک مراجعه شود.
- از ریختن هرگونه قطره یا مایعاتی نظیر چای درون چشم نوزاد خودداری شود.

بینی نوزاد:

- ⑥ حس بویایی در زمان تولد فعال است و بوی مادر و پدر و شیر را بخوبی (بیشتر از بزرگسالان) حس می کند.
- > در صورت گرفتگی بینی نوزاد با استفاده از چکاندن قطره بینی (با تجویز پزشک) اقدام کنید.
- > از چکاندن شیر مادر داخل بینی نوزاد که باعث عفونت بینی و ریه می شود خودداری کنید.

دهان نوزاد:

- > وجود دندانهای تکامل نیافته و یا کیستهای روی لثه و یا کف یا کام دهان نوزاد نیازی به درمان ندارد.
- > اگر در هنگام گریه یک طرف دهان نوزاد بیشتر از طرف دیگر حرکت کند به پزشک مراجعه شود.
- > اگر کام یا لب نوزاد به خوبی تشکیل نشده یا دارای شکاف می باشد حتماً به پزشک اطلاع دهند.
- > برفک دهان نوزاد به صورت ترشحات سفید و پنیری بر روی زبان، سقف دهان و سطح داخلی گونه ها، یکی از شایعترین بیماریهای دهان نوزاد است. در صورت مشاهده به پزشک اطلاع دهید.

گوش نوزاد:

➤ نوزاد از دوران جنینی قادر به شنیدن می باشد
(در دوران بارداری با جنین خود صحبت کنید)

➤ قبل از یک ماهگی نوزاد از نظر شنوایی بررسی شود.

➤ سوراخ کردن گوش نوزاد دختر باید با وسایل استریل و تمیز
در شرایط کاملاً بهداشتی انجام شود.



SCIENCEPHOTOLIBRARY

پستان نوزاد:

⑥ مختصری برجسته بودن پستان یا خروج ترشح طبیعی است (ماساژ پستان یا مالیدن هر گونه دارو یا ماده ضد عفونی روی آن ممنوع است)

بند ناف نوزاد:

بند ناف بتدریج خشک و چروکیده شده از روز دوم تا سوم شروع به سیاه شدن میکند و همراه با گیره متصل به آن (کلمپ) معمولاً طی ۲ هفته اول تولد می افتد.

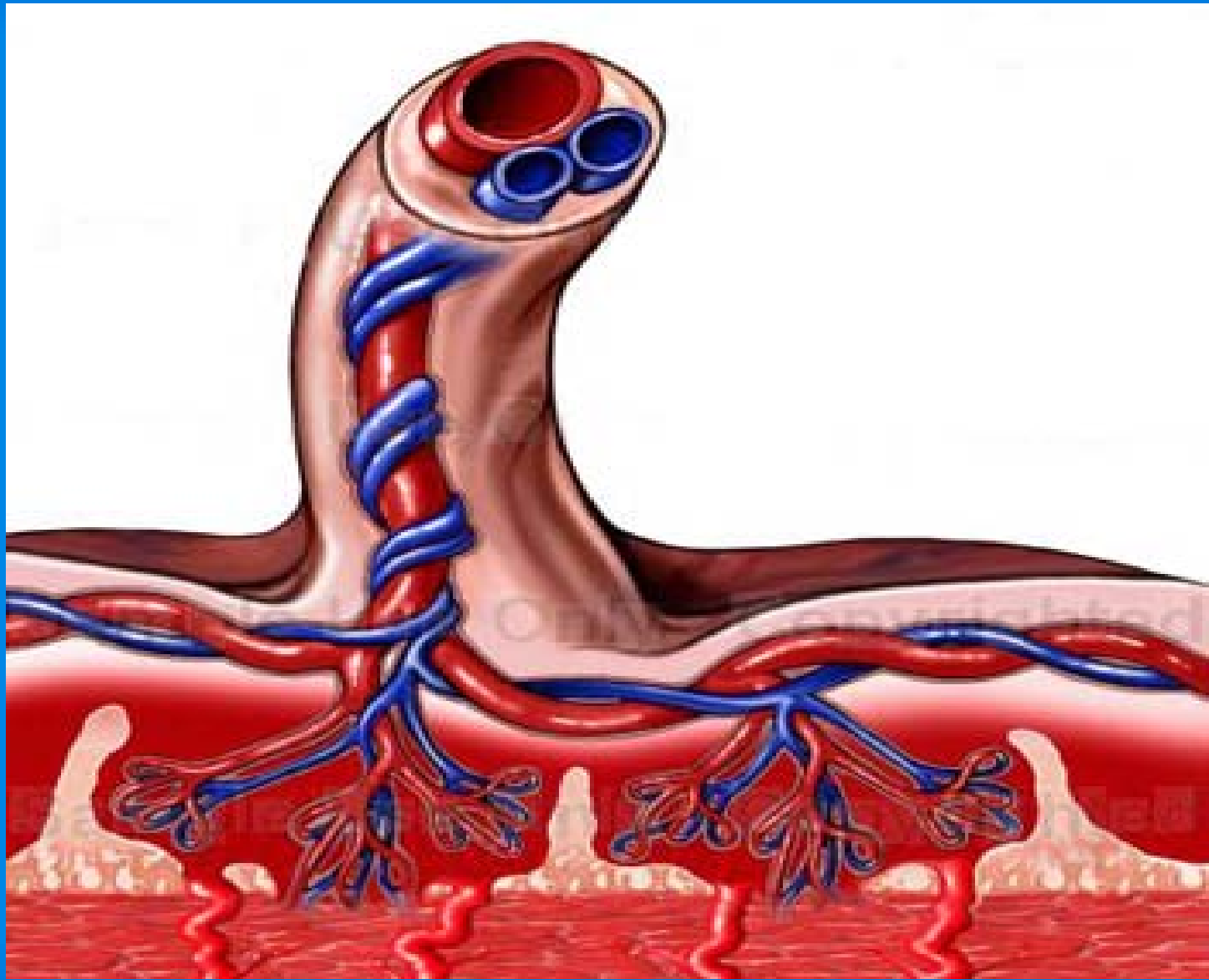
به کار بردن هر گونه ماده ضد عفونی مانند الکل یا بتادین بدون تجویز پزشک روی بندناف ممنوع است.

بند ناف همیشه خشک و تمیز نگهداشته شود.

روی بند ناف راباز گذاشته و از ناف بند استفاده نشود و داخل پوشک قرار نگیرد تا آلوده به مدفوع و ادرار نشود.

در صورت قرمزی اطراف بندناف، بوی بد و یا ترشح از بندناف یا خونریزی احتمالی به پزشک اطلاع دهید.

فتق نافی نسبتاً شایع است و نیازی به درمان ندارد.



اندام تناسلی نوزاد:

- در صورت عدم نزول بیضه بصورت یکطرفه بعد از ترخیص از بیمارستان به پزشک معالج مراجعه کنید.
- خروج ترشح همراه با رگه های خونی از دستگاه تناسلی نوزادان دختر طبیعی می باشد و نباید سعی در پاک نمودن یا دست زدن نمود.

پای نوزاد:

- اگر پا چنبری بودن نوزاد ناشی از وضعیت نامناسب جنین در رحم مادر باشد در طی چند روز خودبخود بهبود می یابد ولی اگر بعلت مشکل در استخوان پا باشد می بایستی توسط پزشک معاینه شود.
- در رفتگی مفصل ران در بعضی از نوزادان (خصوصاً دختر) دیده می شود که با تشخیص و اقدامات درمانی به موقع اکثراً قابل درمان است.



ختنه نوزادان پسر :

- > توصیه می شود در هفته اول و ترجیحاً در روزهای اول تولد انجام شود.
- > از استعمال هرگونه ترکیبات خانگی یا دارو بدون دستور پزشک جهت مراقبت از محل ختنه خودداری کنید.
- > در صورت خونریزی از محل ختنه یا قرمزی یا هرگونه ترشح به پزشک مراجعه کنید.

غربالگری نوزادان:

➤ آزمایشات غربالگری نوزادان در روز ۳ الی ۵ بعد از تولد انجام می شود تا از عدم ابتلاء نوزاد به بعضی از بیماریهای قابل پیشگیری اطمینان حاصل شود.

➤ قبل از یک ماهگی بهتر است نوزاد از لحاظ شنوایی بررسی شود.

➤ به صلاحدید پزشک در نوزادانی که سابقه فامیلی مشکلات یا بیماریهای سیستم بینایی دارند، بررسی بینایی نوزاد انجام می گیرد.

دفع ادرار نوزاد:

- در صورتیکه نوزاد در طی ۲۴ ساعت اول تولد ادرار نکند به پزشک مراجعه کنید.
- در صورت دریافت شیر کافی، نوزاد تقریباً هر ۲۴ ساعت ۴ تا ۶ کهنه، خیس خواهد نمود.
- گاهی رنگ ادرار نوزاد صورتی می شود که امری طبیعی است.

دفع مدفوع:

- در صورتیکه نوزاد در طی ۴۸ ساعت اول تولد مدفوع نکند به پزشک مراجعه کنید. (احتمال بسته بودن سوراخ مقعد وجود دارد)
- نوزادی که شیر مادر می خورد، مدفوع رقیق تر، با تعداد دفعات بیشتر و اسیدی تر از نوزادی است که از شیر خشک تغذیه می شود.

استحمام:

اولین استحمام نوزاد ۶ ساعت پس از زایمان به شرط ثابت بودن درجه حرارت بدن نوزاد بین ۳۶/۵ تا ۳۶/۸ درجه سانتیگراد انجام می شود و به صورت یک روز در میان یا ۲ بار در هفته تکرار می شود.

چربی روی پوست نوزاد را هرگز پاک نکنید.

بلافاصله بعد از شیر خوردن از استحمام نوزاد خودداری کنید.

دمای محل استحمام ۲۵°C و دمای آب ۳۷-۳۸°C باشد.

تا زمانی که بند ناف نیفتاده است از فرو بردن نوزاد در آب وان خودداری شود.

ترتیب شستشوی نوزاد (سر و صورت- دست و پاها- شکم و پشت) چین های زیر گردن، زیر بغل و کشاله ران ها فراموش نشود. در انتها دستگاه تناسلی: نوزادان دختر از جلو به عقب نوزاد پسر حتماً کیسه زیر بیضه فراموش نشود.

برای شستشوی نوزاد از صابون یا شامپوی مخصوص نوزاد استفاده شود.



محیط زندگی نوزاد:

محیط زندگی عاری از مواد زیان آور و بدور از آلودگی باشد.
نور محیط ملایم بوده و در طی خواب محیط را تاریک نمایید.
محیط آرام و بدور از سرو صدا باشد.

تا حد امکان نوزاد را در آغوش گرفته روی سینه خود بخوابانید نوازش کنید و با او صحبت نمایید.

وضعیت قرارگیری و خواب نوزاد:

- بهتر است نوزاد را به پشت یا پهلوئی راست خوابانده زیر سرش بالش نگذاریم.
- تشک بیش از حد نرم نباشد و محیط خواب را تاریک و آرام و دور از سرو صدا نگه داریم.

پوشش نوزاد:

- لباس نوزاد باید از جنس کتان و نخ بوده و شامل: زیرپوش، بلوز، شورت، شلوار، کلاه باشد. ملحفه پتوی نوزاد نیز از جنس کتان یا نخ بوده تمیز و گرم و خشک باشد.
- در صورت سردی هوا از چند پوشش از جنس پنبه یا ابریشم یا دو پتوی نوزاد استفاده کنید.
- در هوای گرم از یک پوشش نخی یا پنبه ای خنک استفاده کنید.

بیماریها :

در صورتیکه مادر بیماریهایی نظیر دیابت، پرکاری یا کم کاری تیروئید، صرع، عفونتها و ... دارد در طی حاملگی پزشک زنان و بعد از زایمان پزشک نوزادان را باید مطلع نمود.

در صورت اعتیاد به مواد مخدر یا سیگار یا هر نوع دارو با پزشک مشورت نمائید.

داروها در طی بارداری و شیر دهی با تجویز پزشک مصرف شود.
هیچگونه داروی گیاهی، سنتی یا شیمیایی بدون تجویز پزشک متخصص نوزادان استفاده یا قطع نشود.



PHOTOGRAPHY

زردی نوزاد :

اکثر نوزادان از روز دوم بعد از تولد زرد می شوند و در طی روز ۳ تا ۵ بعد از تولد زردی به حداکثر می رسد و ۷ تا ۱۰ روز بعد از تولد زردی کاهش یافته و از بین می رود (زردی فیزیولوژیک). این نوع زردی با تغذیه مکرر با شیر مادر از طریق ادرار و مدفوع دفع می گردد.

زردی ناشی از شیر مادر بی خطر است و ممکن است تا هفته ۲ یا ۳ بعد از تولد ادامه یابد و با نظر پزشک ضمن ادامه شیردهی زردی از بین می رود.

بعضی مواقع زردی علت بیماریزایی دارد و نیاز به بستری و نور درمانی-دارو درمانی و گاهی تعویض خون دارد در صورت عدم درمان سبب عقب ماندگی ذهنی نوزاد می شود. بدون تجویز پزشک از داروهای گیاهی جهت درمان زردی استفاده نکنید. دمای اتاق نوزاد بین ۲۲ تا ۲۵ درجه سانتیگراد حفظ شود.

کشیدن سیگار و استفاده از هرگونه وسیله دودزا در محیط زندگی نوزاد ممنوع است.

ارتباط عاطفی مادر و نوزاد :

مادر بهتر است بلافاصله پس از تولد نوزاد را در آغوش بگیرد یا حداقل گونه خود را به گونه نوزاد چسبانده او را ببوسد.

با نوزاد صحبت نماید- از موسیقی در زمان حاملگی استفاده نماید و محیطی ساکت و آرام ایجاد نماید.

نگاه به نوزاد و گفتن ذکر مذهبی در گوش او خواندن لالایی و آواز بوسیدن و نوازش کردن موجب آرامش نوزاد- ارتباط عاطفی مادر و نوزاد شده ،شیردهی را بهبود می بخشد و از افسردگی بعد از زایمان مادر کاسته خواهد شد.



ماساژ نوزاد :

- یکی از مؤثرترین راههای برقراری ارتباط عاطفی بین مادر و نوزاد است.
- می تواند از روز اول تولد شروع شود.
- موجب می شود احساس ارزشمندی و دوست داشته شدن بکند.

تغذیه :

مادر باردار در طی حاملگی باید از انرژی بیشتر و از ویتامین ها و مواد غذایی حاوی آهن، اسید فولیک، روی، کلسیم، ید و ویتامین A به میزان کافی استفاده کند.

مادر شیرده بهتر است از غذاهای حاوی کلم، پیاز، سیر و ادویه زیاد که باعث تغییر طعم شیر می شود استفاده نکند.

تغذیه انحصاری با شیر مادر باید حداقل ۱۰ تا ۱۲ بار در شبانه روز بنابه در خواست شیرخوار انجام شود. (دادن هر ماده ای غیر از شیر مادر حتی آب ممنوع است)

خوردن اولین شیر مادر (آغوز-کلستروم) به علت داشتن مواد ایمن ساز در برابر بیماریها برای نوزاد ضروری است.

ویتامینهای تجویز شده شامل قطره ویتامین A+D یا مولتی ویتامین معمولاً از روز ۱۵ بعد از تولد شروع می شود.

علائم خطر در نوزادان:

در صورت بروز هر یک از علائم زیر به پزشک یا مرکز بهداشتی درمانی مراجعه کنید:

- مشکلاتی در امر تغذیه مانند اینکه نوزاد برای تغذیه بیدار نمی شود، بی اشتها است یا خوب شیر نمی خورد (خصوصاً نوزادی که قبلاً سینه مادر را بخوبی می گرفته است)
- استفراغ مکرر و مداوم (بعد از هر بار تغذیه استفراغ می کند)
- تنفس مشکل- فرورفتگی سینه و ناله کردن
- تنفس خیلی سریع یا خیلی آهسته یا قطع تنفس به مدت طولانی
- با وجود گرم کردن نوزاد، بدن و خصوصاً دست و پای نوزاد سرد باشد یا تب داشته باشد
- رنگ پریده بودن دائم نوزاد
- تشنج نوزاد
- اسهال
- زردی پوست
- بیقراری شدید یا بی حالی
- مشکلات بند ناف مانند ترشح چرکی بند ناف یا قرمزی اطراف آن

مراجعه به پزشک :

- بعد از ترخیص نوزاد و مادر از بیمارستان و در صورت نداشتن مشکل اولین مراجعه به پزشک بین سه تا پنج روز بعد از تولد است.
- مراجعه دوم روز ۱۵ بعد از تولد.
- مراجعه سوم در ۱ ماهگی.
- مراجعات بعدی به صلاحدید پزشک ماهی یکبار تعیین می گردد.



پشت هر کوه بلند
سبزه زار است
پراز یاد خدا و در
آن باغ کسی
میخواند که
“خدا” هست
دگر غصه چرا

ورزش در دوران بارداری

مقدمه

برخی از مادران قبل از بارداری به طور حرفه ای و نیمه حرفه ای ورزش می کنند اما برخی دیگر آن چنان با ورزش رابطه خوبی ندارند. هر دو گروه مادران پس از بارداری دیگر نمیتوانند مانند شرایط پیش از بارداری عمل کنند. اطلاع از اینکه انجام کدام ورزشها برایشان مفید و کدام برایشان مضر است و به چه میزان و درچه زمانی از بارداری مجاز به انجام آنها هستند می تواند به رشد و سلامت جنین کمک نماید.

فواید ورزش در دوران بارداری:

- بهبود گردش خون
- افزایش تعادل عضلانی
- کاهش ورم
- کاهش گرفتگی های عضلانی پا
- آسان سازی دوره بازیافت پس از زایمان
- قوی شدن عضلات شکم
- برطرف ساختن ناراحتی های معدی - روده ای مثل یبوست

با انجام فعالیت های بدنی و بالطبع بالا رفتن آمادگی جسمانی ، بسیاری از ناراحتی های رایج در دوره بارداری مثل واریس ، کمر دردها، دردهای عضلانی و مفصلی می توانند تسکین یابند. با این وصف تاب و توان زنان باردار بالا رفته و زایمان آسان تری خواهند داشت.

توصیه هایی جهت ورزش بارداری در حاملگی های کم خطر:

- ۱- ورزش منظم (حداقل سه بار در هفته) و ترجیحاً در جلسات پی در پی
- ۲- ورزشهایی که متحمل وزن نیستند کمترین خطر را دارند و به راحتی در حاملگی می توان ادامه یابد.
- ۳- توقف تمرینات ورزشی به هنگام خستگی
- ۴- اجتناب از انجام تمرینات ورزشی در وضعیت خوابیده به پشت بعد از سه ماهه اول بارداری
- ۵- اجتناب از فعالیتهایی که خطر بالقوه تروما به شکم دارند و همچنین مانور والسوای طولانی مدت.
- ۶- اطمینان از دریافت رژیم غذایی کافی
- ۷- اطمینان از دریافت مایعات فراوان (یک پیمانه قبل از ورزش و یک فنجان مایع هر ۲۲ دقیقه در طول ورزش)
- ۸- خانمهایی که قبل از بارداری ورزش می کردند با ورزش دوران حاملگی خطر سقط افزایش نمی یابد .

توصیه می شود اگر برای اولین بار در حاملگی ورزش شروع می شود به آرامی و بدون خسته کردن ورزش ادامه یابد. توصیه توجه به احساس خود، کوتاه شدن تنفس و خستگی توجه شود زیرا این علائم نشان دهنده این است که بدن نمی تواند اکسیژن مورد نیازش را دریافت نماید.

موارد منع مطلق انجام تمرینات ورزشی در حاملگی:

۲- PROM (پارگی زودرس کیسه آب)

۱- PIH (مسمومیت حاملگی)

۴- سرویکس نارسا یا سرکالژ سرویکس

۳- زایمان زودرس در حاملگی فعلی یا سابقه آن

۶- جفت سر راهی بعد از هفته ۲۶ بارداری

۵- خونریزی سه ماهه دوم و سوم بارداری

۸- بیماری قلبی و ریوی

۷- تاخیر رشد داخل رحمی

۹- حاملگی دوقلویی چون در معرض خطر زایمان زودرس می باشد. علائم هشدار دهنده جهت

توقف فعالیت‌های ورزشی در بارداری:

۲- نشت مایع آمنیوتیک

۱- خونریزی واژینال

۴- تشنج

۳- زایمان زودرس

۵- سردرد

۶- درد قفسه سینه

۷- ضعف عضلانی

۸- تنگی نفس قبل از انجام ورزش

۹- درد و یا ورم ساق پا

۱۰- کاهش حرکات جنین

اثر متقابل ورزش بر تغییرات فیزیولوژی دستگاه های بدن در دوران حاملگی:

دستگاه قلب و عروق: ورزشهای قدرتی جریان خون را از مسیر گردش خون رحمی - جفتی منحرف کرده و باعث خطر هیپوکسی جنین می شود.

دستگاه تنفس: با انجام ورزشهای سبک در خانمهای حامله تعداد تنفس و مصرف اکسیژن افزایش می یابد.

سیستم اسکلتی- عضلانی: ورزش هیچ اثر زیان باری بر سیستم اسکلتی- عضلانی ندارد.

تغییرات متابولیکی: در اواخر حاملگی به علت دریافت هم زمان گلوکز توسط جنین و عضلات درگیر در ورزش سطح گلوکز خون کاهش می یابد. مدت و شدت تمرینات ورزشی در میزان قند خون نقش مهمی دارند.

درجه حرارت مادر و جنین: میزان متابولیسم در طی ورزش و حاملگی افزایش می یابد در نتیجه منجر به تولید حرارت می شود. لذا باید مرحله ی گرم کردن به تدریج انجام شده، حرکات کششی بیشتر باشد، و فرصت کافی برای سرد شدن در بین فعالیتها داده شود.

ورزش و جریان خون رحم: هیچ اثر مضرى بر جنين گزارش نشده است. لذا تمرينهاى ورزشى شديد در باردارى توصيه نمى شود.

نياز انرژى: زنانى كه در باردارى منظم ورزش مى كنند نسبت به زنان غير حامله به كالىر بيشترى نياز دارند. زنان حامله ورزشكار دريافت روزانه ۱۵۲ تا ۳۲۲ كيلوكالورى مازاد انرژى را نياز دارند.

تمرينات هوازى دوران باردارى:

با پيشرفت باردارى بايد از مدت و شدت تمرينات هوازى كاسته شود. بعضى از فعاليتهاى ورزشى بيشتر توصيه مى شود: **شنا، دوچرخه سوارى، پياده روى، قايقرانى، ورزشهاى هوازى كم فشار شامل حرركات كششى نرمشى و چرخشى كه اين حرركات از سر و گردن شروع شده تا تقويت عضلات كف لگن، پاها و مچ پا را، شامل مى شود.** روى پياده اين فعاليت براى مادران باردار بسيار خوب است، زيرا بيخطر است و سيستم قلبى عروقى شما را بهبود مى بخشد و خلاصه اينكه اگر قبل از باردارى اهل ورزش نبوده ايد، پياده روى بهترين راه شروع است. شنا بهترين ورزش براى خانمهاى باردار است، زيرا در شنا تمامى عضلات بدن درگير هستند و فشار كمترى بر مفاصل وارد مى شود. مزيت شنا بر ديگر ورزشها اين است كه آب وزن بدن را تحمل كرده، احساس بى وزنى مى كنيد و با بزرگ شدن شكمتان، به طور موقت از احساس عدم توانايى براى حركت، رها ميشويد.

دوچرخه سوارى انجام اين فعاليت به خانم هاى باردار توصيه نمى شود. اما دوچرخه سواران ماهر مى توانند تا سه ماهه ۰ دوم

باردارى (زمانى كه تغيير مركز ثقل بدن، حفظ تعادل را سخت تر مى كند)، به اين فعاليت خود ادامه بدهند

ورزشهای دوران بارداری

ورزش ایمن در دوران بارداری

ورزش برای همه از جمله خانم های باردار مفید است. در صورتی که بارداری شما سالم و بدون مشکل است، همین حال زمان مناسبی برای شروع ورزش است. در صورت داشتن هرگونه نگرانی ، لطفاً با دکتر خود مشورت کنید .برخی از رهنمودهای عمومی به قرار زیر می باشند :

به آرامی شروع کنید. اگر بی جهت احساس درد یا ناراحتی می کنید، ورزش را قطع کرده و با یک فرد حرفه ای مشورت کنید . پیاده روی، شنا، دوچرخه سواری با دوچرخه ثابت و یا کلاس های ورزش سبک نیز از نمونه ورزش های مناسب هستند. بیشتر روزها در حدود ۳۰ دقیقه ورزش کنید • لباس خنک، راحت و کفش های حفاظت دار بپوشید و آب برای نوشیدن با خود داشته باشید • همیشه پیش از شروع خود را گرم و در پایان خود را خنک کنید • با شدتی متوسط ورزش کنید به طوری که به نفس زدن بیافتید اما هنوز توانایی حرف زدن را داشته باشید • هنگامی که در فعالیت های ورزشی شرکت می کنید مراقب باشید، به ویژه اگر ریسک افتادن وجود داشته باشد. بهتر است از ورزش های همراه با تماس



بدنی خود داری کنید .

ورزش بعد از زایمان

در ظرف مدت کوتاهی بعد از زایمان شما می توانید بدون هیچ خطری تمرین های آرامی را که در این کتابچه نشان داده شده است آغاز کنید. در صورت دسترسی، کوشش کنید در کلاس پس از زایمان شرکت کنید . پیاده روی نیز یک ورزش ایده آل برای اوایل دوره پس از زایمان است • به آهستگی اندازه عادی ورزش خود را از سرگیریید و به تدریج با سرعت مناسب حال خود و توجه به میزان راحتی و خستگی تان، آن را افزایش دهید • ورزش در آب را می توان بعد از جوش خوردن بخیه ها و پایان یافتن ترشح واژن شروع کرد (اغلب حدود ۶ هفته) ورزش سنگین تر مانند کلاسهای ورزش ضربتی سبک به طور معمول می تواند پس از حدود ۶ هفته شروع شود) بعد از زایمان سزارینی گاهی وقت ها دیرتر) برای خود هدف بگذارید تا بیشتر روزها ۳۰ دقیقه ورزش با شدت متوسط را انجام دهید • همیشه پیش از شروع خود را گرم و در پایان خود را خنک کنید و بردن آب با خود را فراموش نکنید . از ورزشی که موجب درد و یا فشار بر ماهیچه ها و مفاصل ها می شود خود داری کنید. ورزش های ضربتی سنگین مانند دویدن تنها زمانی می تواند از سرگرفته شود که پشت و لگن خاصره شما قدرت شان را باز یافته باشند. این امر ممکن است چند ماه طول بکشد.



ورزش گردن

نرمش چرخشی گردن

سر خود را با حالت نگاه از روی شانه بچرخانید تا حدی که در گردن خود احساس کشیدگی ملایم کنید. حرکت را برای طرف دیگر تکرار کنید.



نرمش جنبی گردن

گوش خود را به سمت شانه متمایل کنید تا در گردن خود کشیدگی ای ملایم حس نمایید. حرکت را برای طرف دیگر تکرار کنید.



به داخل کشیدن چانه

سر خود را راست نگه دارید، چانه خود را به سمت داخل گردن بکشید مثل این که بخواهید باد در چانه بیاندازید. مدتی کوتاه این حالت را نگه دارید و سپس به حالت عادی برگردید





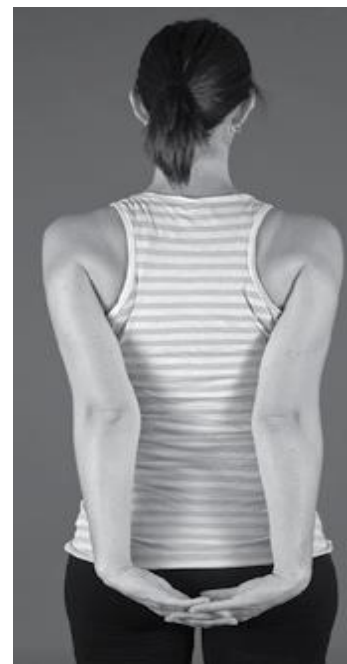
نرمش های قسمت بالایی پشت :

به حالت صاف بایستید یا با تکیه مناسب برای پشت بنشینید، هر حالت نرمش را برای ۱۰ ثانیه نگه دارید. یک دست خود را به سوی سقف بالا ببرید و هم زمان دست دیگر را به سوی زمین دراز کنید. در حالیکه بازوی خود را روی سرتان نگه می دارید به آرامی از کمر به پهلو خم شوید. حرکت را برای طرف دیگر تکرار کنید. هر دو بازوی خود را به جلو دراز کنید، دستهایتان را به هم قالب کنید. به سمت جلو فشار بیاورید تا در قسمت بالایی پشت خود احساس کشیدگی کنید. دستهایتان را در پشت خود به هم قالب کنید. شانه ها یتان را به سمت عقب و پایین فشار دهید به طوری که استخوانهای پهن شانه در وسط بهم فشار بیاورند. با تکیه مناسب برای پشت بنشینید. با یک دست پشتی صندلی را بگیرید و قسمت بالای بدن را در جهت مخالف بچرخانید تا قسمت میانی و بالای پشت کشیده شود. حرکت را برای طرف دیگر تکرار کنید .

- هر دو بازوی خود را به جلو دراز کنید ، دستهایتان را بهم قلاب کنید به سمت جلو فشار بیاورید تا در قسمت بالای پشت خود احساس کشیدگی کنید .



- دستهایتان را در پشت خود بهم قلاب کنید ، شانه هایتان را به سمت عقب و پایین فشار دهید به طوریکه استخوانهای پهن شانه در وسط بهم فشار بیاورد .



- با تکیه مناسب برای پشت بنشینید با یک دست پشتی صندلی را بگیرید و قسمت بالای بدن را در جهت مخالف بچرخانید ، تا قسمت میانی و بالایی پشت کشیده شود . حرکت را برای طرف دیگر هم تکرار کنید .

جدایی ماهیچه شکم :

ماهیچه های شکم شما از چند لایه تشکیل شده است که مانند ۲ ورقه از دنده ها تا لگن خاصره را می پوشانند و در وسط شکم به هم وصل می شوند. در زمان بارداری بافت های میانی کشیده و یا اغلب از هم جدا می شوند تا جا برای رشد بچه فراهم شود. اگر این جدا شدن زیاد باشد می تواند به درد لگن و پشت منجر شود. بعد از زایمان، ماهیچه های شکم شما معمولاً جدا شده هستند. ورزش های درست ممکن است کمک کند تا این ماهیچه ها به صورت سفت تر و صاف تر به هم برسند. این امر می تواند چندین هفته و یا ماه طول بکشد.

چگونه مقدار جدایی ماهیچه شکم را اندازه گیری کنیم

یک بالش زیر سرتان بگذارید و با زانوهای خم شده به پشت دراز بکشید. نوک انگشت های خود را از پهلو (برای اندازه گیری پهنا) درست بالای ناف قرار دهید. سر و شانه های خود را به آرامی از روی بالش بلند کنید. انگشت های خود را به داخل فرو ببرید و فاصله جدایی را اندازه بگیرید. بطور مثال : به پهنا ۲ انگشت. اگر پهنا ۲ انگشت (بیشتر از ۲ - ۳ انگشت)، ممکن است به شما توصیه شود که برای محافظت از پشت خود از شکم بند استفاده کنید تا ماهیچه ها دوباره به هم برسند.



فرو بردن شکم سفت کردن :

- دست های خود را پایین شکم تان، درست روی استخوانهای جلوی باسن بگذارید .
- به طور عادی نفس بکشید و به آرامی شکم خود را به داخل بکشید تا از نوک انگشت های تان فاصله بگیرد.
- برای چند ثانیه حالت را نگهدارید و سپس رها کنید
- شما می توانید این ورزش را در حالت ایستاده، نشسته، درازکش و یا چهاردست و پا انجام دهید
- سعی کنید که این ورزش را به صورت منظم در طول روز انجام دهید، مخصوصاً هنگامی که فعالیت هایی را که موجب فشار به شکم و یا پشت تان می شود انجام می دهید، مانند خوابیدن و بلند شدن از روی تخت خواب، کارهای خانگی و بلند کردن

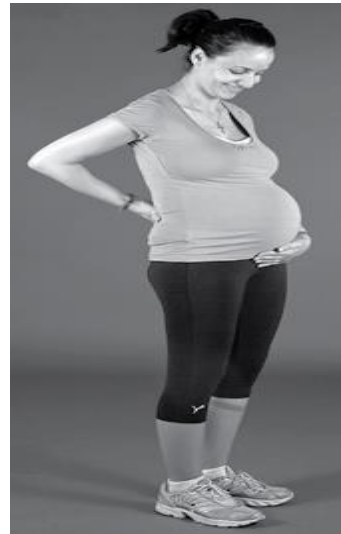


اشياء .



حرکت لگن خاصره

- بایستید و پاهای تان را با کمی فاصله از هم در حالتی راحت قرار دهید و زانوهایتان را کمی خم کنید.
- یک دست تان را روی قسمت پایینی شکم و دست دیگر را درون انحنای پشت تان قرار دهید .
- در حالی که لگن خاصره خود را کمی خم و انحنای پشت خود را صاف می کنید، شکم خود را به داخل بکشید .
- این ورزش را در حالت درازکش، نشسته و یا چهاردست و پا می توان انجام داد .



ورزشهای پشت

تمام این ورزش ها در حالت چهار دست و پا انجام داده می شوند .

کش و قوس گربه ای

در حالی که شکم خود را سفت می کنید به آرامی پشت خود را به طرف بالا قوس دهید . ثانیه این حالت را نگهدارید و سپس آن رها کنید .



بالا بردن دست : شکم خود را سفت کنید و یک دست تان را از شانه به آرامی تا جایی که می توانید به طرف جلو ببرید . برای دست دیگر حرکت را تکرار کنید .



بالا بردن پا : شکم خود را سفت کنید و یک پای تان را به آرامی به طرف پشت بالا ببرید، زانوی تان را خم نگهدارید . برای پای دیگر حرکت را تکرار کنید . هنگامی که در این تمرین پیشرفت کردید می توانید پای خود را با حالت زانوی صاف به طرف پشت دراز کنید .



نرمش های وسط پشت

شکم خود را سفت کنید، یک دست خود را به سمت سقف بالا ببرید و سپس آن را به سمت پایین و پشت بازوی دیگر ببرید. سر خود را به طرف آن بازو بچرخانید. حالت را رها کنید و با دست دیگر حرکت را تکرار کنید.



ورزش های پا نرمش ماهیچه ساق پا :



- بایستید و یک پا را به پشت ببرید، زانو را صاف و پاشنه پا را روی زمین نگهدارید .
- زانوی پای جلو را کمی خم کنید، همه وزن خود را روی پای جلو بیندازید تا آن که کشیده شدن ماهیچه ساق پای عقب را حس کنید.
- 10 ثانیه این حالت را نگهدارید و سپس آن رها کنید
- حرکت را برای سمت دیگر تکرار کنید .

ورزش های ماهیچه های کف لگن خاصره

ورزش دادن ماهیچه های کف لگن در دوران بارداری و ورزش ها پس از تولد فرزندتان برای شما بسیار مهم است. ماهیچه های کف لگن در دور مجاری ادرار (مجرای جلو)، از این اندام های مقعد (مجرای پشت) قرار دارند و مهبل کمک می کنند. این ماهیچه ها با لگن نگهداری و از پشت به شکل بندی از جلو به استخوان شرمگاهی و استخوان دنبالچه وصل هستند. اگر این ماهیچه ها ضعیف باشند امکان دارد که شما کنترل دفع ادرار و مدفوع را از دست بدهید، یا احساس این که "چیزی در حال افتادن" به یا احساس جنسی در داخل مهبل است که به شما دست دهد و احساس جنسی شما کم شود.

چگونه ماهیچه های کف لگن را ورزش دهیم :

ورزش ماهیچه کف لگن فقط فشار آوردن به ماهیچه ها بالا کشیدن آنها است، مثل این که بخواهید جلوی باد و یا "ادرار" را بگیرید . قبل از تولد فرزندتان، شما ممکن است بتوانید تا ۱۰ ثانیه ماهیچه را سفت نگهدارید. پس از زایمان، ممکن ثانیه می توانید متوجه شوید که تنها ۳ ماهیچه ها را سفت نگهدارید. در چند روز اول، سعی کنید که به طور منظم چند بار به آرامی به ماهیچه کف لگن فشار بیاورید تا درد را کمتر به بهبودی کمک کند و وقتی که راحت هستید، سعی کنید تا حدی که می تا جایی که توان دارید حالت را توانید فشار بیاورید و نگهدارید. هم زمان ورزش سفت کردن شکم را انجام دهید چون این ماهیچه ها با هم کار می کنند. هر چند باری که می توانید حرکت را تکرار کنید. بین هر فشار چند ثانیه استراحت کنید.

هر بار که ورزش های تان را انجام می دهید سعی کنید که به همان تعداد ورزش ماهیچه کف لگن را پشت سر هم انجام دهید. هم چنین سعی کنید که به همان اندازه که فشار آهسته را انجام می دهید به همان اندازه نیز فشار تند انجام دهید. این حرکت را دست کم ۳ بار در روز در هر حالتی که هستید انجام دهید، اما توجه کنید که نفس خود را نگه ندارید. به تدریج ورزش های تان را بیشتر کنید، هدف تان را برای ۱۰ بار به مدت ۱۰ ثانیه قرار دهید به اضافه تعداد بسیاری فشارهای سریع هنگامی که احساس کردید که ماهیچه ها قوی شده اند و کنترل مثانه تان خوب است، هدف تان را روزی یک بار کنید. به یاد داشته باشید که قبل از سرفه کردن، عطسه کردن، بلند کردن اشیاء و یا هنگامی که سعی می کنید رفتن به توالت را به عقب بیاندازید به ماهیچه های کف لگن فشار بیاورید و شکم تان را سفت کنید.

عادت های مفید برای دفع ادرار و مدفوع

هر روز حدود ۲ لیتر (۶ - ۸ لیوان) مایعات بنوشید، اگر به کودک با پستان شیر می‌دهید ۵,۲ لیتر (۱۰ لیوان) میزان مصرف نوشیدنی های کافئین دار مانند چای، قهوه یا نوشابه گازدار را محدود کنید چون این ها موجب تحریک مثانه و از دست دادن آب بدن می شوند. آب بهترین نوشیدنی است. مثانه خود را به خاطر " مبادا که..." تخلیه نکنید، تا حدی که احساس راحتی می کنید صبر کنید تا مثانه پر شود (به استثناء وقت خوابیدن) ازابتلا به یبوست و فشار آوردن به خود هنگام تخلیه مدفوع اجتناب کنید چون می تواند موجب صدمه به ماهیچه های کف لگن شود و به ضعیف شدن آن ها منجر شود. هنگامی که نیاز به تخلیه را حس می کنید این کار را انجام دهید. آن را به تعویق نیندازید. غذای فیبردار زیاد بخورید- میوه جات، سبزیجات، نان سبوس دار.



چگونه روی توالت فرنگی بنشینیم :

همیشه روی توالت بنشینید- روی آن نیم خیز نشوید .

پاهایتان را از هم جدا و بسمت جلو تکیه کنید، اما پشت خود را صاف نگهدارید.



مراقبت از پشت در دوره بارداری:

پشت و لگن خاصره شما به سبب تغییرات هورمونی ای که شما را برای زایمان آماده می سازد، مقاومت معمول را ندارد. تاثیرات این هورمون ها اغلب به مدت چند ماه بعد از زایمان در سیستم بدن شما باقی می ماند. درد پشت یکی از رایج ترین ناراحتی های این دوره است، اما می توان با رعایت حالت های مناسب و توجه به روش صحیح خم شدن و بلند کردن اشیاء از آن جلوگیری کرد.



با تو دادن قسمت پائین شکم، صاف بایستید. به آرامی شانه هایتان را به سمت پائین و عقب بکشید. اگر نیاز به حرکت دادن بدن خود دارید، به جای تکان به چپ و راست به جلو و عقب تکان بخورید .

هنگام نشستن، صندلی ای را که پشتی سفتی دارد انتخاب کنید. باسن خود را تا آخر صندلی به عقب بکشید و یک حوله لوله شده را در انحنای پشت خود قرار دهید که از خمیدگی طبیعی پشت محافظت کند. هنگام شیردادن، از یک زیرپایی کوچک استفاده کنید و بازوی تان را روی یک بالش بگذارید که مطمئن شوید پشت تان را قوز نمی کند .



هنگامی که از روی صندلی بلند می شوید، شکم خود را به تو بکشید، با باسن به جلو خم شوید، پشت خود را صاف نگهدارید، و به ران های تان به سمت بالا فشار بیاورید .



هنگام بارداری و اوایل دوران پس از زایمان از بلند کردن چیزهای سنگین و در وضع نامناسب خودداری کنید. هنگام بلند کردن اجسام زانوها را خم کنید نه پشتتان را جسم را نزدیک به خود بگیرید، ماهیچه های کف لگن و شکم را سفت کنید و با فشار به روی پاها بلند شوید. هنگام کار خانه و رسیدگی به کودک خود مراقب پشت خود باشید، به طور مثال، وقتی که لباس های شسته را روی بند آویزان می کنید سبد را روی سطحی بلند بگذارید. توجه کنید که بلندی میز عوض کردن پوشک بچه تا کمر باشد، اگر مجبورید جارو کنید پشت را صاف نگهدارید و زانوها را خم کنید، برای حمل کودک به جای سبد بچه از کالسکه یا کوله حمل نوزاد استفاده



کنید، بند کوله را طوری تنظیم کنید که پشت تان صاف باشد .



هنگام خوابیدن و بلند شدن از روی تخت زانوهای تان را خم کنید و به پهلو بچرخید. سپس پاهای تان را از تخت آویزان کنید و با فشار روی آرنج هایتان بنشینید. رعایت این روش مهم است مخصوصاً اگر که سزارین داشته باشید فراموش نکنید هنگام حرکت کردن ماهیچه های شکم را سفت کنید.



مراقبت بعد از زایمان با سزارین

با این که بعد از عمل سزارین احساس درد خواهید داشت، برای شما مهم است که هرچه زودتر از تخت بلند شوید و شروع به حرکت کنید. ما دامی که هنوز در بستر هستید، برای کمک به گردش خون ورزش های آرام پا را انجام دهید. وقتی که می خواهید سرفه کنید، زانوهای تان را به سمت بالا خم کنید و جای عمل را با دست تان، یک حوله تا خورده و یا یک بالش بپوشانید. هنگام برخاستن از تخت به پهلو بچرخید تا به زخم عمل فشار نیاورید. دو ورزش آرامی که در روزهای اول برای تان بدون خطر و مهم است عبارتند از : فرو بردن شکم (ورزش های ماهیچه های کف لگن) به تدریج ورزش های دیگر مانند ورزش های این کتابچه و راه رفتن را شروع کنید. شما می توانید بعد از حدود ۶ - ۸ هفته ورزش های سنگین تر را شروع کنید اما از ورزش های پرتحرک (مانند دویدن، آروبیک) خود داری کنید تا وقتی که پشت و ماهیچه های کف لگن شما دوباره قوی شود. این ممکن است چندین ماه طول بکشد . از هر فعالیتی که امکان فشار آوردن به زخم عمل را دارد خودداری کنید، حداقل برای ۶ هفته هنگام برداشتن چیزهای سنگین، جارو کردن و بلند کردن دست ها، نفس خود را فرو دهید .



استراحت و آرامش استراحت در زمان بارداری و اوایل دوره پس از زایمان بسیار مهم است. در دوران بارداری از صاف به پشت خوابیدن خودداری کنید. بهتر است که به پهلو بخوابید و یا از چند بالش استفاده کنید. پس از زایمان، یک حالت مناسب برای استراحت، دمر خوابیدن با قراردادن بالش در زیر شکم می باشد. این حالت به خصوص برای پشت و ماهیچه های کف لگن مفید است. پس از سزارین برای خوابیدن به این شکل مدتی صبر کنید تا جای عمل بهتر شود .



بیمارستان خیریه قمر بنی هاشم (ع) نیشابور

14 الی 051-42221511

<http://ghamarhospital.ir>

تمرینات پس از زایمان؛ آیا بدن شما برای ورزش آماده است؟

مطلب ویژه

- ۱۲ مهر ۱۳۹۱
- نوشته شده توسط MFR
- منتشر شده در پیلانوس و تناسب اندام

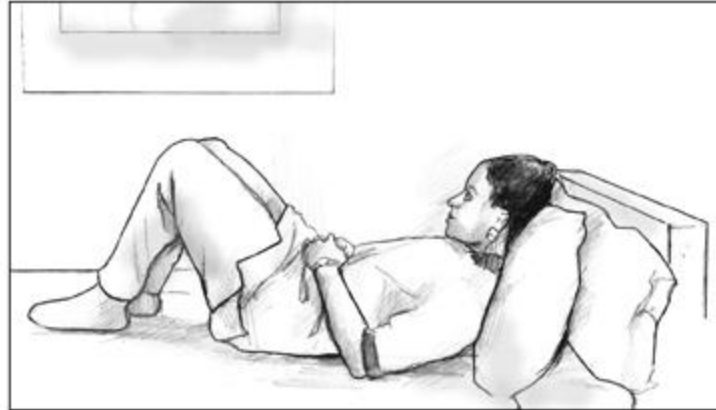
اندازه قلم چاپ پست الکترونیکی



چه مدت بعد از زایمان میتوان ورزش را شروع کرد؟

متخصصان میگویند بهتر است از زمان زایمان ۶ هفته گذشته باشد و همچنین پزشک متخصص به شما اجازه ورزش کردن داده باشد.

اگر شما زایمان طبیعی و بدون مشکلی را پشت سر گذاشته اید در طی این ۶ هفته بهتر است پیاده روی را از دست ندهید، حرکات کششی و سبک نیز بسیار تاثیر گذارند. بهتر است پیاده روی سبک و حرکات کششی را ۲ بار در هفته انجام دهید و به مرور تایم ورزش را افزایش دهید به ۳۰ دقیقه برسانید.



ورزش **کگل** را فراموش نکنید، کگل موجب تقویت عضلات جلوی لگن و عضلات تناسلی میگردد. کگل ترمیم پرینه را تسریع میکند و همچنین جمع شدن بافت مهبل را که طی زایمان شل میشوند را همراه دارد. تمرینات کگل به درمان بی اختیاری بعد از زایمان نیز کمک میکند. برای انجام کگل بدین صورت عمل کنید: عضلات دور مهبل و مقعد را منقبض کنید و ۵ تا ۱۰ ثانیه نگهدارید و سپس آزاد کنید.

این تمرین را هر روز و در ۳ ست ۱۰-۱۵-۲۰ بار این ورزش را انجام دهید. بدین صورت که در ست اول انقباضات را ۱۰ بار تکرار کنید ۱۰ ثانیه استراحت کنید، در ست دوم ۱۵ بار تکرار، ۱۰ ثانیه استراحت، و در ست سوم ۲۰ بار تکرار کنید.



© Healthwise, Incorporated

ورزش اول: روی تشک به پشت دراز بکشید کف پا را روی زمین بگذارید طوری که زانوها زاویه ۹۰ درجه بسازد. فاصله کف پاها تا باسن بهتر است از ۳۰ سانت کمتر و از ۳۲ سانت بیشتر نباشد.

دستها را روی سینه قرار دهید. عضلات شکم خود را منقبض کنید. بدون اینکه به گردن خود فشار بیاورید شانه ها و سر را از تشک بلند کنید و به سمت بالا ببرید. توجه داشته باشید که چانه را به قفسه سینه فشار ندهید.

این حالت را برای ۵ ثانیه حفظ کنید و سپس به آرامی به حالت اول برگردید.
این تمرین را ۸ - ۱۲ بار تکرار کنید.



© Healthwise, Incorporated

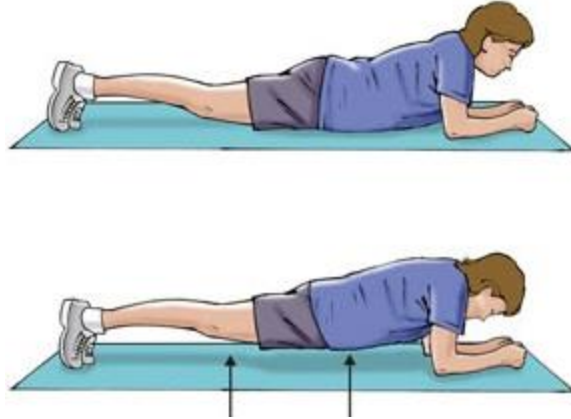
تمرین دوم: روی تشک به پشت دراز بکشید کف پا را روی زمین بگذارید. نفس بگیرید و عضلات شکم خود را منقبض کنید. این حالت را برای ۵ ثانیه حفظ کنید. اکنون نفس خود را بیرون دهید و عضلات شکم خود را شل کنید. در طول تمرین توجه داشته باشید که باسن تان روی زمین باشد. باسن تان را بفشارید و این حالت را ۵ ثانیه نگه دارید و سپس به حالت اول بازگردانید.



تمرین سوم: انجام این تمرین موجب تقویت عضلات پشت، ستون فقرات و نیم تنه بالا می‌گردد. و کاهش چربی های مورب شکم یا پهلو را به همراه دارد.

روی تشک دراز بکشید زانوها را خم کنید. دستها کشیده و به سمت جلو باشد. بدون اینکه به گردن فشار آورید شانه ها را از سطح جدا کنید و به آرامی بالاتنه خود را به سمت چپ و سپس به سمت راست بچرخانید. توجه داشته باشید که به هیچ وجه پایین تنه خود را حرکت ندهید.

این تمرین را در ۳ ست و به ترتیب ۱۰-۱۵-۲۰ بار تکرار کنید.



تمرین چهارم: این تمرین موجب تقویت ماهیچه های ثابت کننده ستون فقرات و سفت شدن عضلات شکم میگردد. همچنین این تمرین تاثیر بسزایی در تقویت عضلات مورب شکمی، عضلات راست شکمی و عضلات عرضی شکم دارد.

روی تشک و به شکم دراز بکشید انگشتان پا را روی تشک قرار دهید. ساق دستها را روی تشک قرار دهید طوری که زاویه ۹۰ درجه بسازد.

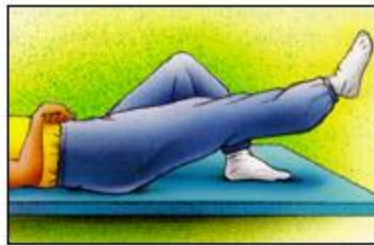
به آرامی بدن خود را به سمت بالا بکشید. در این لحظه پشت شما باید صاف و بدون قوس در کمر و با پاها در یک راسته باشد.

این حالت را برای ۵ ثانیه حفظ کنید و سپس به حالت اول بازگردید.

ست اول: این حالت را ۵ ثانیه نگه دارید و ۱۰ بار تکرار کنید.

ست دوم: این حالت را ۱۰ ثانیه نگه دارید و ۱۰ بار تکرار کنید.

ست سوم: این حالت را ۱۵ ثانیه نگه دارید و ۱۰ بار تکرار کنید.



تمرین پنجم: انجام این تمرینات موجب تقویت عضلات خم کننده لگن و عضلات سرینی میگردد.

روی تشک و به پشت دراز بکشید. زانوی پای راست را خم کرده و کف پا روی تشک قرار دهید. پای چپ کشیده و از انگشتان پا به سمت بیرون باشد. دستها در کنار بدنتان قرار دهید.

عضلات شکم خود را منقبض کنید. پای چپ را از تشک جدا کنید و بدون اینکه زانو را خم کنید به سمت بالا هدایت نمایید و برای ۵ ثانیه این حالت را حفظ کنید.

این تمرین را در ۱۰-۱۵ بار تکرار کنید و سپس موقعیت پاها را عوض کرده و تمرین را تکرار نمایید.



تمرین ششم: به پهلو دراز بکشید. زانوها کمی خم و زاویه ۳۰ درجه با باسن تشکیل دهد. بدون اینکه انگشتان پا را از هم فاصله یا حرکت دهید زانوها را از هم باز کنید این عمل با منقبض کردن یکی از سه عضله سرینی که برای حرکت دادن ران بکار میرود انجام میگردد. این حرکت را به آرامی و آهسته انجام دهید.

برای اینکه مطمئن شوید این حرکت را درست انجام میدهید با دست این عضله را لمس کنید و از درستی حرکت خود مطمئن شوید.

این حرکت را ۱۰-۱۵ بار انجام دهید و سپس جهت پهلو را عوض کنید و تمرین را تکرار نمایید.

قبل از شروع ورزش با پزشک خود مشورت نمایید.