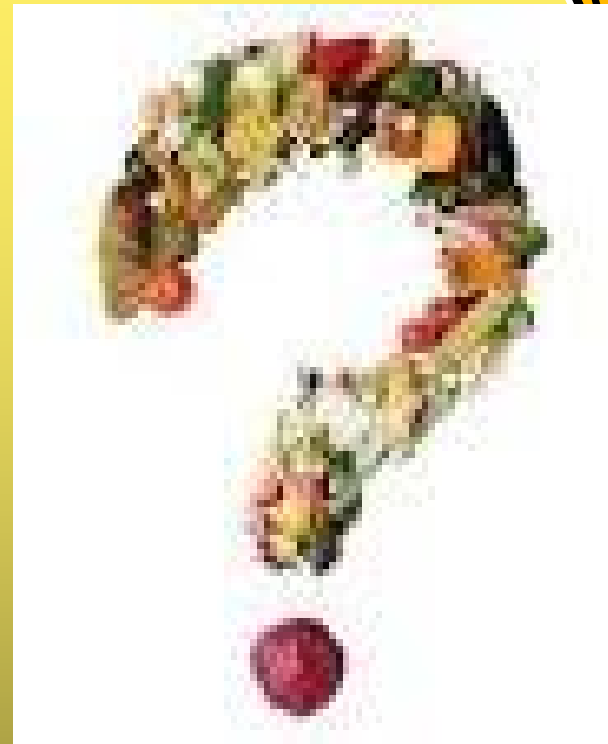


جلسه سوم تغذیه دوران بارداری

تهیه: فرخنده کتابچی مسئول بلوک زایمان بیمارستان ۱۷ شهریورساوه
تنظیم: طیبه ماجانی-مریم کریمی



■ از تغذیه در دوران بارداری
چه می دانیم؟





تغذیه در دوران بارداری در سلامت مادر و جنین
نقش کلیدی دارد.

چه بخوریم تا فرزندی سالم به دنیا بیاوریم؟





در طول روز هر خانم باردار باید از تمام گروه های غذایی زیر استفاده کند:

گروه نان و غلات: نان های سبوسدار، برنج، ماکارونی و سیب زمینی (بهتر است در مصرف این گروه احتیاط شود، مصرف زیاد آنها می تواند دیابت بارداری به دنبال بیاورد)

گروه شیر و لبنیات: شامل شیر، ماست، پنیر، کشک و قره قوروت و نیز غذاهای دریایی

گروه میوه و سبزیجات: شامل انواع میوه و سبزی است. مصرف آنها در دوران بارداری برای مادر و جنین بسیار مفید است.

گروه گوشت و حبوبات: شامل گوشت قرمز و سفید، تخم مرغ، انواع حبوبات و پنیر است. مصرف این گروه به سبب تامین آهن و پروتئین ضروری است.

گروه چربی ها و متفرقه: بایستی کم مصرف شوند.





بر خلاف تصور خیلی از افراد که فکر می کنند در دوران بارداری باید انرژی فراوانی دریافت کنند، دریافت کالری شما باید ۳۰۰ کالری بیش از آنچه که قبل از بارداری مصرف می کردید، باشد. هر چند که ممکن است در ماه های اول بارداری حالت تهوع و استفراغ برای شما مشکلاتی ایجاد کند، اما سعی کنید رژیم متعادلی داشته باشید و ویتامین های مورد نیاز دوران بارداری را دریافت نمایید.





- غذاهایی که باید زنان باردار از آن ها اجتناب کنند:
- * از مصرف **الکل** اجتناب کنید. مصرف الکل با زایمان زودرس، عدم رشد ذهنی، نقص های مادرزادی و وزن کم هنگام تولد مرتبط می باشد.
- * مصرف **کافئین** را به کمتر از ۳۰۰ میلی گرم در روز محدود نمایید. درقهوه، شکلات، چای، نوشابه کافئین وجود دارد.
- * استفاده از ساخارین (قند مصنوعی) در طول بارداری شدیداً منع می گردد، زیرا می تواند از جفت عبور کرده و در بافت های جنین باقی بماند.
- * میزان کل چربی رژیم را به ۳۰ درصد یا کمتر از کل کالری روزانه کاهش دهید.
- * دریافت **کلسترول** را به ۳۰۰ میلی گرم یا کمتر در روز محدود کنید.
- * از مصرف پنیرهایی که پاستوریزه نیستند خودداری کنید، زیرا ممکن است سبب عفونت گردند. اما می توانید از پنیرهای پاستوریزه و فرآوری شده و یا ماست استفاده نمایید.
- * از مصرف غذاهای دریایی **خام** به خصوص میگو اجتناب کنید.



در مورد مصرف جگر و آب هویج که دارای مقدار زیادی ویتامین A هستند، حتماً با پزشک خود مشورت کنید، زیرا دریافت اضافی ویتامین A (بیش از ۱۰۰۰ واحد بین المللی در روز) ممکن است با ناهنجاری های جنینی در ارتباط باشد.



دوران بارداری شامل سه قسمت می شود:

۳ ماهه اول

۳ ماهه دوم

۳ ماهه سوم



کدام یک از ۳ ماهه های اول ، دوم و سوم از نظر تغذیه مهم ترند؟





در ۳ ماهه اول بارداری تولید اندام ها رخ می دهد و
نارسایی های تغذیه ای می تواند بر رشد قلب ، مغز ،
سیستم اعصاب مرکزی و کلیه ها اثر بگذارد .
(کمبود اسید فولیک در ۳ ماهه اول می تواند منجر به
نقص لوله عصبی جنین شود)
در واقع نیاز به انرژی و پروتئین در ۳ ماهه اول مانند
پیش از بارداری است اما نیاز به ویتامین ها و املاح
بیشتر است .





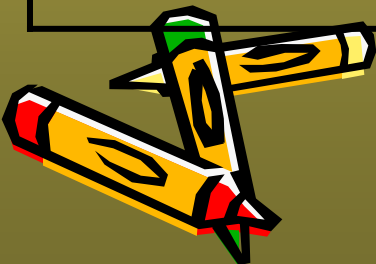
در ۳ ماهه دوم و سوم نیاز به انرژی و پروتئین بیشتر می شود. یعنی خانم باردار بایستی روزانه بیش از قبل تغذیه شود (۳۰۰ کالری بیشتر)



اضافه وزن مجاز در بارداری



اضافه وزن مادر در طول ۹ ماه بارداری	وزن مادر قبل از بارداری
۱۸-۱۲/۵ کیلوگرم	اگر قبل از بارداری لاغر هستید
۱۶-۱۱ کیلوگرم	اگر قبل از بارداری وزن طبیعی دارید
۱۱-۷ کیلوگرم	اگر قبل از بارداری اضافه وزن دارید
کمتر از ۷ کیلوگرم	اگر قبل از بارداری چاق هستید



مشکلات تغذیه ای دوران بارداری:

۱- ویار یا پیکای حاملگی

۲- دیابت بارداری

۳- پرفشاری خون



برای پیشگیری و درمان و یار حاملگی:



- ۱- غذا را در وعده های بیشتر (۶ وعده) ولی به مقدار و حجم کمتر میل کنید.
- ۲- از میوه ها و سبزیجات تازه استفاده کنید.
- ۳- بعد از استراحت ناگهان از تخت بلند نشوید.
- ۴- صبح قبل از بیرون آمدن از تخت تکه ای نان یا بیسکویت خشک در دهان بگذارید.
- ۵- غذا را با آرامش میل کنید.
- ۶- از خوردن غذاهای چرب و پرادویه خودداری کنید.





برای پیشگیری و درمان دیابت بارداری:

۱- مصرف غذاهای نشاسته ای و قندی، برنج، نان، سیب زمینی و ماکارونی را کم کنید.

۲- مصرف سوسیس و کالباس، تن ماهی، کنسروها، کمپوتها، ساندیس، نوشابه، غذاهای شور و شیرین را بسیار محدود کنید.

۳- روزانه نیم ساعت تا ۴۵ دقیقه بسته به توان خود ورزش یا نرمش کنید و بین آن استراحت داشته باشید.

۴- در صورتی که پزشک شما به دلایلی استراحت مطلق برایتان تجویز کرده از غذاهای سبک ولی مقوی استفاده کنید و مصرف برنج و نان را کم کنید.

۵- مراقب باشید. در ماه های آخر بیش از ۳ کیلوگرم اضافه وزن در ماه برای خانم باردار مجاز نیست.

۶- روغن نباتی(جامد) را خریداری نکنید و از روغن مایع استفاده کنید.(دو نوع طبخ غذا و سرخ کردنی)



۷- مصرف کیک، شکلات، بیسکویت، مربا، ژله، جگر، کله و پاچه، پیتزا را محدود کنید.



برای پیشگیری و درمان پرفشاری خون:

- ۱- از استرس و ناراحتی های عصبی دوری کنید.
- ۲- مواد غذایی مانند چیپس، پفک، آجیل شور، ترشی ها، رب ها، سوسیس و کالباس، تن ماهی، زیتون پرورده، پنیر شور، سس گوجه فرنگی، خیارشور و... را محدود کنید.
- ۳- غذاهای مفید برای پرفشاری خون مانند: خرما، شیر، ماهی، پرتقال، کیوی، سیب زمینی، کنجد، سیر، آلو، قارچ، حبوبات، پیاز، کرفس و چای سبز را در غذای خود بگنجانید.
- ۴- روزانه ورزش یا نرمش و یا پیاده روی کنید.





بهداشت روانی

تهیه: گیتاشفاعتی مسئول بلوک زایمان بیمارستان امام خمینی (ره) اراک
تنظیم: طیبه ماجانی-مریم کریمی



پدر و مادر شدن از مراحل مهم زندگی است
در دوران بارداری خلق و خو، روحیات، روابط
خانوادگی و مسئولیت های پدر و مادر تغییر
می کند و نحوه سازگاری آنها متفاوت است.



بهداشت روان:



۱. آمادگی برای مادر شدن
۲. آمادگی برای پدر شدن
۳. آمادگی سایر اعضای خانواده
۴. پذیرش مادر بزرگ و پدر بزرگ



آمادگی برای مادر شدن:



❖ سه ماهه اول:

- بلاتکلیفی - تردید و دودلی - توجه به خود
- تغییرات جسمی و هورمونی ممکن است سبب تغییرات خلق و خو، بی ثباتی احساسات و هیجانات گذرا شود.
- عصبانیت - خواب آلودگی یا خستگی شدید از تظاهرات این تغییرات است ممکن است زن باردار بدون علت گریه کند و تحریک پذیر باشد که این تغییرات موجب سردرگمی همسر می شود.





❖ سه ماهه دوم:

- تغییرات جسمی
- توجه به جنین
- خودشیفتگی و درون گرایی



❖ سه ماهه سوم:

- آسیب پذیری - افزایش وابستگی - نگرانی
- زوجین باید بدانند که این واکنش های روانی طبیعی است و بتدریج برطرف می شود همچنین ممکن است این تغییرات در بارداری اول و بارداری های بعدی متفاوت باشد.



آمادگی برای پدر شدن



توصیه به پدرها:

- از تغییرات جسمی و روحی همسرشان آگاه باشند.
- درباره روند بارداری، زایمان و بعد از زایمان مطالعه کنند.
- فشارهای عصبی و نگرانی همسرشان را کاهش دهند.
- در کارهای منزل به وی کمک کنند.
- سیگار نکشند.
- در کلاسهای آمادگی قبل از زایمان شرکت نمایند.
- برای زایمان از قبل آمادگی داشته باشند.
- شرایطی را فراهم کنند تا همسرشان بیشتر استراحت کند.





آمادگی سایر اعضای خانواده:



- پذیرش فرزند خانواده:
- اولین بحران برای فرزند بزرگتر زمانی است که فکر می کند دیگر کانون توجه نمی باشد و بایستی جایگاه خود را با فرزند دیگر تقسیم کند و به این وضع حسادت می کند. لازم است فرزند بزرگتر برای پذیرش نوزاد جدید آماده شود .
- پاسخ بچه ها در مورد قبول فرزند جدید متفاوت است.





Takmez.ir



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 صدای قلب جنین را گوش دهد.
- کودک را در تهیه وسایل و تزئین اتاق نوزاد شرکت دهید.
- اگر قرار است تخت کودک به نوزاد جدید تعلق گیرد حداقل از ۲ ماه قبل کودک را به رختخواب جدیدش ببرید.
- همراه کودک تلویزیون تماشا کنید یا کتاب بخوانید.
- به سئوالات کودک در مورد بچه جدید پاسخ دهید.
- کودک را به خانه دوستان یا آشنایان که شرایط مشابه دارند ببرید.
- در زمان بستری در بیمارستان برای برقراری ارتباط بین کودک و نوزاد به زور متوسل نشوید.
- به کودک اجازه دهید بدن نوزاد را لمس کند.
- از طرف مادر و پدر به کودک هدیه دهید.





پذیرش مادر بزرگ و پدر بزرگ



- در اکثر موارد پدر بزرگ ها و مادر بزرگ ها از خبر وجود کودک جدید در خانواده راضی و شادمان می شوند.
- تولد کودک موجب برانگیخته شدن احساسات جوانی، هیجانات و رضایتمندی آنها در زمانی که خود صاحب فرزند شده بودند می شود آنها خاطره اولین لبخند، حرف زدن و قدم برداشتن فرزند خود را به یاد می آورند.
- برخی از آنها تجارب و آگاهی های خود را با زوجین جوان در میان می گذارند.





رشد و نمو جنین





- از ترکیب سلول جنسی نر و ماده سلول تخم بوجود می آید. این سلول شروع به رشد و نمو میکند و بعد از یک هفته به صورت یک توده سلولی دیده می شود. سپس سلولها در دولایه جداگانه تقسیم بندی شده که لایه خارجی جفت و لایه داخلی جنین را می سازد.
- جفت - بند ناف و مایع آمنیوتیک جنین را در دوران رحمی حفظ می کنند و در رشد و نمو آن دخالت دارند.
- جفت یک شبکه عروق خونی است که به دیواره رحم چسبیده و به وسیله بند ناف به جنین متصل است. از این طریق جنین مواد غذایی لازم برای رشد خود را از مادر می گیرد و مواد زائد خود را نیز از این راه دفع میکند

پایان هفته ۴ بارداری

- قلب جنین در پایان هفته چهارم ضربان نسبی دارد. تشکیل دستگاه گوارش شروع می شود و جوانه های کوچکی که در آینده دست و پاها را تشکیل می دهند در این موقع دیده میشود.
- در این زمان اندازه جنین ۱۰-۶ میلی متر است یعنی به اندازه یک تخم سیب درختی.

پایان هفته ۸ بارداری

وزن جنین در حدود یک گرم و طول قد او در حدود ۲/۵ سانتیمتر است.
اندامها شروع به مشخص شدن کرده اند. بازو- آرنج- ساعد- دستها- ران
وساق پاها کم و بیش دیده میشوند.



پایان هفته ۱۲ بارداری

- وزن جنین ۳۰ گرم و طول قد او ۹-۷/۵ سانتیمتر می باشد . اندامها کاملا تشکیل شده است . بازوها - انگشتان - دستها و پاها کاملا مشخص شده و تشکیل بافتها آغاز می شود . چشم تقریبا کامل شده ولی پلکها هنوز بسته است .
- ضربان قلب جنین را می توان زودتر از این موقع با سونوگرافی تشخیص داد .

پایان هفته ۱۶ بارداری

- در این زمان جنسیت جنین قابل تشخیص می شود.



پایان هفته ۲۰ بارداری

- به تدریج غدد چربی پوست کارترشح را شروع کرده و عمل حفاظت پوست را انجام می دهد.
- اعضا و اندامهای تشکیل شده نمو کرده و به تدریج تکامل می یابند.
- در این موقع پلکها از هم جدا شده و مژه های جنین نیز تشکیل می شود.

پایان هفته ۲۴ بارداری

- سر نسبت به بدن بزرگتر است.
- ساعات خواب و بیداری جنین تنظیم می شود.
- حرکات جنین زیاد شده و چرخش های متوالی در رحم دارد.



هفته ۲۸-۳۲ بارداری

- جنین قادر است پلکها را باز کرده و به نور واکنش نشان دهد گریه کند و همچنین انگشت شست خود را بمکد.
- پوست قرمز و چروکیده است.
- جنین قادر است صداهای خارج از شکم مادر را مانند صدای تلویزیون بشنود و اگر مادر در طی بارداری بطور مداوم به موسیقی خاصی گوش دهد بعد از تولد نوزاد به آن موسیقی عکس العمل نشان می دهد.

هفته ۳۶-۳۲ بارداری

- به علت تجمع چربیهای زیر پوست چین و چروک کمتر می شود و جنین صورتی رنگ به نظر می رسد.
- در این زمان اغلب اعضای بدن به رشد نهایی رسیده و برای تطبیق با شرایط بعد از تولد آماده می شود.



هفته ۴۰ بارداری

- جنین به بزرگترین اندازه خود میرسد و تمام حفره رحم را اشغال می کند .
- حرکات جنین کمتر می شود.
- ماده لزجی به رنگ سبز تیره که مکونیوم نامیده می شود در روده های جنین تجمع می یابد که معمولاً بعد از تولد کم کم دفع می گردد.
- دردهای زایمانی معمولاً زمانی شروع می شود که بدن -ریه ها و مغز جنین برای زندگی خارج از رحم آماده شده است.

لبخند بزن بدون انتظار پاسخی از دنیا
اما بدان که همه لبخندهایه سوی توست



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
- برطرف ساختن ناراحتی های معدی - روده ای مثل یبوست
- قوی شدن عضلات شکم
- آسان سازی دوره بازیافت پس از زایمان

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 كيلوكالرى 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 سر بگیرید 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 خودداری کنید. ورزش های ضربتی سنگین مانند دویدن تنها زمانی می تواند از سر گرفته 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

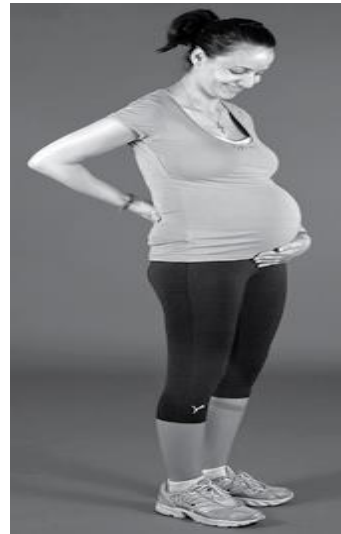


اشیاء .



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 بیاندازید 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 توانید جایی که توان دارید حالت را بتوانید 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 بیاورید 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 پشتتان 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>