

مرجع کامل اطلاعات)

آیا ورزش در دوران حاملگی به من کمک می کند؟

از آنجا که ورزش می تواند موجب افزایش کشیدگی طبیعی عضلات، قدرت و استقامت آنها شود، در نتیجه می تواند به تحمل اضافه وزن دوران بارداری کمک کند، مادر را برای فشار زایمان آماده سازد و پس از زایمان بازگشت بدن مادر را به حالت طبیعی آسانتر کند. همچنین فعالیت دوران حاملگی می تواند مشکلات فیزیکی ناشی از درد پشت و کمر، یبوست، خستگی و کوفتگی بدن، و تورمهای موضعی را کاهش دهد؛ خلق و خوی شما را بهتر کند؛ و حتی می تواند به شما کمک کند تا خواب بهتری داشته باشید.

ورزش کردن در دوران حاملگی چه سودی دارد؟

اگر احساس نفخ یا تهوع صبحگاهی داشته باشید، احتمالاً لباس پوشیدن روزانه هم برای شما به اندازه کافی سخت خواهد بود! اما باید بدانید که کمی ورزش و فعالیت، می تواند انرژی بیشتری به شما ببخشد و احتمالاً موجب شود که احساسی همانند دوران پیش از حاملگی خود داشته باشید. از آنجا که ورزش موجب بهبود کشیدگی طبیعی عضلات، قدرت و استقامت آنها می شود، به شما در تحمل اضافه وزن دوران حاملگی کمک می کند. شما را برای فشار زایمان آماده کرده و بازگشت بدن شما را پس از زایمان به حالت طبیعی بسیار آسانتر خواهد کرد. قبل از آغاز هرگونه برنامه ورزشی، اطمینان

حالا که حامله هستید!

ورزش کردن در این دوره، مزایای زیر را به ارمغان خواهد آورد:

به شما انرژی بیشتری خواهد داد.

حاملگی موجب از دست دادن انرژی بدن شما می شود، اما تمرینهای منظم ورزشی، مانند پیاده روی سریع، شما را قادر خواهد ساخت که فعالیتهای روزانه خود را انجام دهید. ورزش، سیستم قلبی-عروقی شما را تقویت خواهد کرد، در نتیجه شما به سادگی خسته نخواهید شد. با عضلات قوی و کشیده، شما به تلاش کمتری برای انجام فعالیتهای روزمره خود از قبیل خرید یا ملاقاتهای کاری نیاز خواهید داشت.

به شما کمک می کند تا برای مرحله دشوار زایمان آماده شوید.

این نتیجه را به خوبی خواهید دید، هر چه وضعیت بدنی بهتری داشته باشید، قویتر خواهید بود و بهتر از عهده زایمان برخوردار خواهید آمد. زایمان مشابه با دویدن در دوی ماراتن است؛ به استقامت، اراده و توجه نیاز دارد. فعالیت فیزیکی در دوران حاملگی، آمادگی خوبی برای مرحله سخت زایمان است. بعلاوه، برخی محققان نشان داده اند که جنین خانمهایی که در دوران حاملگی ورزش می کرده اند، مراحل دشوار زایمان را بهتر از سایر خانمها تحمل می کنند.

ناراحتیهای حاملگی را کاهش می دهد.

خواهد کرد تا بهتر از عهده دردها و ناراحتیهای دوران حاملگی برآیید. حرکتهای کششی دردهای پشت و کمر را کاهش می دهد، پیاده روی موجب بهبود گردش خون و شنا موجب تقویت عضلات شکمی می شوند.

افسردگیهای دوران حاملگی را از بین می برد.

حاملگی را می توان یک تمرین ۹ ماهه برای یک واقعه بزرگ (زایمان و تولد کودک) دانست؛ پس از آنکه هیجان اولیه اطلاع دادن حاملگی به اطرافیان از بین برود، شما می مانید و انتظار! در ماههای ششم یا هفتم، بارداری می تواند ملالت آور یا حتی کسل کننده شود و افزایش وزن و خستگی (که فعالیتهای اجتماعی شما را محدود می کند) ممکن است موجب بی حوصلگی مضاعف گردد. پیدا کردن یک فعالیت سازگار وضعیت بارداری، می تواند راه حلی برای این مشکلات باشد.

به شما کمک می کند تا خواب بهتری داشته باشید.

وقتی در تما روز وزنه ای را در جلوی شکم خود حمل می کنید، پیدا کردن وضعیت مناسبی که بتوانید در شب، خواب راحتی داشته باشید، یک مشکل اساسی خواهد بود. ورزش به شما کمک می کند تا تمام انرژی اضافی خود را بسوزانید، و آنقدر شما را خسته خواهد کرد تا بتوانید به یک خواب آرام و راحت بروید. استرس را کاهش داده و توان روحی شما را افزایش می دهد.

داد و می تواند موجب هیجان و در عین حال دستپاچی شما شود. یک مطالعه نشان داده است که ورزش می تواند میزان هورمون سرتونین را افزایش دهد. این هورمون، یک ماده شیمیایی است که در مغز ترشح می شود و به خلق و خو و اخلاق ربط دارد. در نتیجه ورزش می تواند روح تازه ای به شما ببخشد. هنگامی که احساس افسردگی می کنید، موسیقی مورد علاقه خود را بگذارید و یک رقص آرام را در اطاق نشیمن آغاز کنید یا در یک کلاس رقص آرام ثبت نام کنید. همچنان به تمرینهای سبک آیروبیک ادامه دهید و به مربی خود اطلاع دهید که حامله هستید.

تصورتان را از خودتان و شخصیتتان بهبود می بخشد.

تصور کنید اندام شما به ظریفی و نازکی گذشته نیست و هرچند که می دانید این اتفاق دلیلی کاملاً دلچسب و شیرین دارد، اما مشاهده اینکه سایز اندامهای بدن شما مرتباً افزایش می یابد و به اندازه ای می رسد که قبلاً هرگز نبوده است، می تواند شما را دلسرد یا افسرده کند! ورزش و فعالیت به شما کمک می کند که کمتر احساس افسردگی کنید. همچنین، ورزش به بدن شما کمک خواهد کرد تا پس از زایمان، به سرعت به وزن و شکل طبیعی خود بازگردد.

به شما کمک خواهد کرد تا پس از زایمان، اندام خود را سریعتر به حالت طبیعی

برگردانید.

در طول دوران حاملگی خود پیگیری کنند. اگر به گونه ای برنامه ریزی کرده باشید که ماهیچه های بدنتان در تمام دوران حاملگی، قدرت و کشیدگی مناسبی داشته باشند، پس از زایمان، بدن شما راحت تر می تواند به حالت طبیعی خود باز گردد.

آیا ممکن است ورزش بنا به دلایلی برای من مضر و نامناسب باشد؟

برخی از خانمهای باردار باید در زمان ورزش، مراقبت بیشتری از خود به عمل آورند. بهتر است پیش از شروع هر نوع برنامه ورزشی، با پزشک خود مشورت کنید اگر شما:

- سابقه سقط جنین داشته اید؛

- قبلا یک زایمان زودرس داشته اید؛

- می دانید که این بار در معرض خطر زایمان زودرس قرار دارید؛

- می دانید که دچار عارضه پایین قرار گرفتن جفت هستید؛

- خونریزی واضح داشته اید؛

- در کمر یا مفاصل ران خود مشکل دارید؛

- از قبل، دچار یک مشکل پزشکی یا عارضه خاص هستید؛

- فشار خون بسیار بالا دارید؛

- احتمال دارد که چند قلو باردار باشید.

من یک برنامه ورزشی نسبتا سنگین دارم. آیا ادامه آن در دوران حاملگی ایمن و مناسب

است؟

اساس یک مطالعه، خانمهای باردار سالمی که در شرایط مناسب بدنی به سر می برند و پیش از حاملگی نیز ورزش می کرده اند، می توانند به برنامه ورزشی خود در دوران حاملگی نیز ادامه دهند و مشکلی برای سلامتی یا رشد کودک آنها پیش نخواهد آمد. پژوهشگران تعداد زیادی خانم حامله را که ۶ بار در هفته به ورزش سنگین یا متوسط می پرداختند، مورد مطالعه قرار دادند. هنگامی که محققان مدت زمان زایمان، اضافه وزن دوران حاملگی و وزن نوزاد را مقایسه کردند، هیچ تفاوتی بین ورزشکاران و گروه کنترل نیافتند. به هر حال، حتما پزشک یا مامای خود را در جریان ادامه برنامه ورزشی خود قرار دهید.

کدام ورزشها بهترین انتخاب برای دوران حاملگی هستند؟

پیاده روی، آهسته دویدن، شنا، استفاده از دوچرخه های ثابت (خانگی) و ورزشهای آبی سبک مخصوص دوران حاملگی، تا زمانی که بیش از حد به آنها نپردازید مناسب و ایمن هستند. در صورتی که یک مربی رسمی را که در زمینه ورزش خانمهای حامله تجربه داشته باشد پیدا کنید، یوگا و پیلاتس نیز انتخابهای مناسبی خواهند بود.

اگر تا کنون هرگز ورزش نکرده باشم، باید مراقب چه مواردی باشم؟

تا زمانی که پزشک یا ماما ممنوعیتی برای ورزش در نظر گرفته باشد، می توانید برنامه های ورزشی سبک یا متوسط را ادامه دهید. ورزشهای کم فشار و سبک همچون پیاده روی یا شنا را انتخاب کنید و مدت زمان جلسات تمرین خود را کوتاه در نظر بگیرید.

کنید که ورزشها و تمرینهای کلاس برای شما کاملا ایمن و مناسب هستند.

آیا باید برنامه ورزشی خود را در دورانهای مختلف حاملگی، تغییر دهم؟

بله. حتی اگر شما قبل از بارداری نیز ورزش می کردید، طبیعتا تمایل خواهید داشت تا حجم و شدت برنامه ورزشی خود را کاهش دهید تا با رحم در حال رشد شما سازگار باشد. بعلاوه باید دستورالعملهای کلی ورزش برای خانمهای حامله را نیز رعایت کنید. بویژه در سه ماهه اول حاملگی، لازم است که از گرم شدن بیش از حد بدن جلوگیری کنید. پس از سه ماهه اول نیز باید از تمرینها یا ورزشهایی که لازم است برای مدت طولانی بر روی پشت خود دراز بکشید یا در یک مکان ثابت بایستید، صرف نظر نمایید، زیرا موجب خواهند شد که خون رسانی به رحم و جنین کاهش یابد.

کدام یک از ورزشها برای دوران حاملگی توصیه نمی شوند؟

ورزشهایی که احتمال زمین خوردن شدید در آنها زیاد باشد، یا حتی احتمال از دست دادن تعادل در آنها وجود داشته باشد، گزینه های مناسبی برای خانمهای حامله نخواهند بود. این ورزشها شامل اسب سواری، ژیمناستیک و انواع اسکی هستند. بعلاوه اکثر پزشکان و ماماها توصیه می کنند که پس از سه ماهه دوم، حتی اگر یک دوچرخه سوار حرفه ای هستید، دوچرخه سواری را کنار بگذارید؛ زیرا احتمال زمین خوردن در آن وجود دارد. با این حال می توانید از دوچرخه های ثابت تا زمانی که مایل باشید استفاده کنید.

بطور کلی برنامه ورزشی نباید موجب خستگی شدید در شما شود. به وضعیت بدنی خود توجه کنید و در صورتی که احساس خستگی کردید، تمرین را متوقف کنید. از آنجایی که اکسیژن کمتری برای تمرینهای آیروبیک (هوازی) در اختیار اندامهای شما قرار می گیرد، در دوران حاملگی، ضربان قلب شما باید حداکثر ۶۰٪ بیشتر از حالت عادی شود. برخی از خانمها مایلند که ضربان قلب خود را در حین ورزش کنترل کنند، اما شما هرگز نباید صرفاً بر ضربان قلب خود (به عنوان معیاری برای تعیین شدت مناسب ورزش) تکیه کنید، زیرا میزان ضربان قلب در طول دوران حاملگی تغییرات وسیعی دارد. یک قانون کلی این است که: اگر نمی توانید در طول تمرین، یک مکالمه عادی را به راحتی انجام دهید، سرعت تمرین خود را کم کنید.

در صورتی که یکی از این موارد را مشاهده کردید، بلافاصله ورزش را متوقف کنید: سرگیجه، تنگی نفس، احساس ضعف یا غش، خونریزی از واژن، احساس سختی در راه رفتن، انقباضات شکمی یا توقف غیر معمول حرکات جنین. توجه داشته باشید که اغلب کودکان شما در طول تمرین شما، بسیار ساکت و آرام خواهد بود.

بعد از زایمان، کدام ورزشها را می توانم انجام دهم؟

اکثر مادران دوست دارند بدانند که چه زمانی می توانند انجام تمرینات ورزشی را برای کاهش وزن و بازیابی تناسب اندام خود شروع کنند. شاید بازگرداندن بدن به حالت طبیعی مهمترین خواسته شما پس از زایمان باشد، اما شما باید این فرآیند را به آرامی

می باشد. آنگاه می توانید فرآیند بازیابی اندام قبلی خود را با انجام یک سری از تمرینهای کششی و استقامتی آغاز کنید. همینکه آمادگی کافی در شما ایجاد شد، می توانید مجموعه دوم تمرینهای ورزشی را نیز آغاز کنید. اگر زایمان شما از طریق سزارین بوده است، می توانید به محض احساس آمادگی، تمرینهای آرام و سبک شکم و کف لگنی را آغاز نمایید که این امر موجب افزایش سرعت بهبود شما خواهد شد. اگر خونریزی تازه از واژن را مشاهده کردید، احتمالاً فعالیت بدنی بیش از حد انجام داده اید و باید استراحت بیشتری بکنید.

پس از تولد کودکم، به خاطر کارهای زیادی که دارم، نمی توانم ورزش کنم. چه پیشنهادی برای من دارید؟

صرفنظر از بحث توان بدنی، پیدا کردن وقت کافی برای ورزش کردن نیز برای یک مادر که تازه زایمان کرده است، سخت خواهد بود. اما راههایی وجود دارد که کودک خود را هم در فعالیت ورزشی به همراه خود ببرید، و یا اینکه زمانی را برای انجام حرکتهای ورزشی در حین انجام کارهای روزمره کودک خود پیدا کنید. حتی یک پیاده روی سریع روزانه به طرف پارک نزدیک محل سکونت تان، با همراه بردن کالسکه کودک، می تواند به شما کمک کند تا وضعیت بدنی بهتری پیدا کنید. یا انجام تمرینات لگنی هنگامی که با کودک خود بازی می کنید. هر کس بسته به شیوه زندگی خود می تواند یک یا چند تمرین ورزشی ساده را بطور روزانه یا هفتگی در برنامه خود بگنجاند.

شنا کردن جریان خون را بهبود می بخشد، کشیدگی طبیعی و توان ماهیچه ها را افزایش می دهد، و استقامت عضلات را به ارمغان می آورد. اما دلیل اصلی پیشنهاد شنا به عنوان ورزش برای دوران حاملگی آن است که در حین شنا، شما که افزایش وزن دوران بارداری را تحمل می کنید در هنگام ورزش احساس بی وزنی می کنید و از طرف دیگر می توان گفت که تقریباً احتمال صدمه و جراحت در این ورزش وجود ندارد. وقتی که در حالت شناور در آب قرار دارید، احساس می کنید که هیچ اضافه وزنی ندارید. بعلاوه، شنا موجب می شد که عضلات نیز قدرت و وضعیت بهتری پیدا کنند.

قبل از شروع این ورزش، ابتدا با پزشک یا مامای خود مشورت نمایید. اگر پیش از دوران حاملگی، یک شناگر دائمی بوده اید، احتمالاً مشکلی برای ادامه برنامه ورزشی خود نخواهید داشت. حتی اگر شنا برای شما ورزشی جدید است، باز هم در صورت مراقبتهای لازم می توانید به آن بپردازید.

ورزش را به آرامی آغاز کنید، گرم کردن (پیش از ورزش) و خنک کردن (بعد از آن) را فراموش نکنید، و بیش از حد به خود فشار نیاورید. فقط به یاد داشته باشید: شما تنها می خواهید سالم و سرحال بمانید، پس فعالیتهای شدید ورزشی را کنار بگذارید و چند دور شنا در طول یا عرض استخر به طور مداوم را برای بعد از زایمان بگذارید، زیرا شما را بیش از حد خسته خواهد کرد.

با شناور شدن بر سطح آب به روی پشت در حالی که با پا ضربات آرامی به آب می زنید، می تواند یک تمرین مناسب باشد. دقت کنید که اگر در ناحیه مفصل شرمگاهی خود (در جلوی لگن) احساس درد می کنید، از شنای پروانه خودداری کنید.

سه ماهه اول: در صورتی که توان بدنی شما اجازه می دهد، به صورت یک روز در میان به مدت ۲۰ دقیقه شنا کنید تا بهترین بهره را از این ورزش ببرید. در صورتی که شنا، اولین فعالیت صبحگاهی شما باشد، می تواند حالت تهوع صبحگاهی (ویار) را از بین ببرد و انرژی کافی برای طول روز به شما بدهد.

سه ماهه دوم: با افزایش دوران حاملگی، نیازی به متوقف کردن شنا نیست، زیرا این فعالیت ورزشی برای شما آسان است. آب در حین تمرین از مفاصل و رباطهای شما محافظت می کند و از بروز آسیب دیدگی یا گرم شدن بیش از حد بدن شما جلوگیری خواهد کرد.

سه ماهه سوم: احتمالاً شما نیازی به تغییر برنامه ورزشی خود نخواهید داشت، اما استفاده از مایو مخصوص یا لباس شنای دوران حاملگی می تواند وضعیت بهتری را برای شما ایجاد کند. به دنبال کلاسهای ورزشهای سبک آبی بگردید که در اطراف محل سکونت شما برگزار شده و مربی لایقی داشته باشد. از دستورات عملهای کلی برای جلوگیری از گرم شدن بیش از حد بدن، استفاده کنید.

این تمرینها را برای سه دوره بررسی می کنیم: سه ماهه اول، سه ماهه دوم و سه ماهه سوم.

دویدن آرام می تواند سریعترین و موثرترین راه برای به فعالیت درآوردن قلب و بدن باشد. همچنین، می توانید این فعالیت را در هر بخش از برنامه روزانه که وقت کافی دارید انجام دهید: یک روز که وقت کافی ندارید ۱۵ دقیقه بدوید، و روز دیگر که وقت کافی دارید حدودا نیم ساعت را به دویدن اختصاص دهید. با این حال، اگر پیش از حامله شدن تجربه این ورزش را نداشته اید، این فعالیت احتمالا نمی تواند گزینه مناسبی برای شما باشد. در دوران حاملگی، بدن شما میزان بیشتری از هورمون ریلکسین را ترشح می کند، که مفاصل شما را شل کرده و احتمال مصدومیت را در شما افزایش می دهد. پس اگر یک دونه حرفه ای نیستید، بهتر است حداقل تا زمان زایمان، از این کار صرف نظر کنید. بارداری دوران مناسبی برای شروع این فعالیت نیست و بهتر است به پیاده روی یا فعالیتهای دیگری که برای خانمهای حامله ایمن و بی خطر است بپردازید. دویدن فشار زیادی بر لگن شما وارد می کند، پس انجام تمرینهای لگنی را در حین دویدن فراموش نکنید: انجام این تمرینها تنها چند دقیقه قبل و بعد از دویدن، کافی نخواهد بود.

سه ماهه اول: موارد احتیاطی و پیشگیری معمول را (از قبیل زیر نظر گرفتن ضربان قلب، و نوشیدن مقادیر زیاد آب قبل، بعد و در حین دویدن) مراعات نمایید. در غیر این صورت، ممکن است بدن شما مقادیر زیادی آب را از دست بدهد، که در نتیجه ممکن

نیز شود. از دویدن در هوای گرم و مرطوب خودداری کنید. گرم شدن بیش از حد بدن، خصوصا در سه ماهه اول، ممکن است خطرات بالقوه ای برای کودک شما داشته باشد؛ شما باید از گرم شدن بیش از حد بدن خود جلوگیری نمایید. بعلاوه، کفشهای مناسبی را انتخاب کنید که پاهایتان را به میزان کافی حمایت کنند.

سه ماهه دوم: محل مرکز ثقل بدن شما در حال تغییر است و شکم شما در حال بزرگ شدن می باشد؛ در نتیجه احتمال لیز خوردن و افتادن برای شما زیاد شده است. برای ایمنی بیشتر تنها در مسیر پیاده روهای صاف و مسطح به دویدن بپردازید. اگر تعادل خود را از دست دادید، سعی کنید که در جهت مناسبی بر روی زمین بیفتید: به پهلو، یا روی دستها و زانوها؛ از افتادن بر روی شکم به شدت جلوگیری کنید.

سه ماهه سوم: همانند سه ماهه اول و دوم، مراقب خود باشید. به یاد داشته باشید که اگر خیلی خسته هستید، به سراغ این فعالیت نروید. هرچند عدم تحرک برای شما نامناسب است، تحرک بیش از حد نیز می تواند خطرناک باشد. خانمهایی که پیش از بارداری نیز دویدن یا آهسته دویدن را انجام می دادند، می توانند با لذت به این کار ادامه دهند. اگر چه با افزایش سن حاملگی بهتر است مسافت، زمان و شدت فعالیت خود را کاهش دهید. به بدن خود فشار نیاورید و مراقب علائم خطر احتمالی باشید.

تمرینهای آیروبیک:

برای عضلات به ارمغان می آورد. شما می توانید در دوران حاملگی به طور منظم به تمرینهایی بپردازید که فشار شدید نداشته باشند (یعنی لگد یا پرش نداشته و همواره یکی از پاها بر روی زمین قرار داشته باشد تا از شدت فشار بر روی مفاصل کاسته شود)؛ و با نزدیک شدن به پایان دوران حاملگی به تدریج از میزان تمرین خود بکاهید. هرچند شما می توانید با استفاده از یک نوار ویدئویی تمرینها، در خانه نیز به تمرین بپردازید و وضعیت بدنی خود را در حالت مناسبی نگه دارید، اما انتخاب یک کلاس که ویژه خانمهای حامله طراحی شده باشد، بهترین گزینه ممکن است. در اینصورت از همراهی با خانمهایی که وضعیتی مشابه با شما دارند لذت خواهید برد و می توانید اطمینان یابید که مربی کلاس از تمرینهایی استفاده می کند که با وضعیت خانمهای حامله بهترین سازگاری را دارد. اگر در یک کلاس معمولی آیروبیک ثبت نام کرده اید، به مربی خود اطلاع دهید که باردار هستید، به این ترتیب او می تواند تمرینهایی را که برای شما سنگین است تا حدی تغییر دهد.

هرچند تمرینهای سبک آیروبیک، تمرینهای مناسبی برای دوران حاملگی هستند اما اگر عضلات کف لگن شما ضعیف باشند، حتی این تمرینهای سبک نیز ممکن است موجب خروج یا نشت ادرار شوند. انجام تمرینهای آیروبیک بیشتر از چند بار در هفته نیز ممکن است موجب بروز این عارضه در دوران بارداری شود. در طول تمرین ماهیچه های کف لگنی خود را در حالت فشرده و منقبض نگه دارید تا از خروج غیر ارادی ادرار

جلسه اصلی) می تواند تا حد زیادی بروز این مساله را کاهش دهد.

همچنین با رعایت نکات زیر در تمرینات، می توانید از وارد آمدن فشار بیش از حد به مفاصل خود جلوگیری نمایید:

از تغییر جهت در هنگامی که به سرعت حرکت می کنید، خودداری کنید.

در هنگام انجام حرکات اسکوپ (حرکاتی که همراه با جلو آوردن پا دستها نیز به طور چرخشی به سمت راست و چپ حرکت می کنند) ، لگن خود را در وضعیت پایدار و در میانه بدن قرار دهید.

هنگام انجام حرکات بالا بردن زانو، سطح و وضع باسن خود را حفظ کرده و شکم خود را حرکت ندهید.

از انجام حرکاتی که از ترکیب بالا بردن زانو و بالا بردن دستهاست خودداری کنید؛ زیرا فشار بیش از حد بر کمر و مفاصل لگن شما وارد می کند.

سه ماهه اول: پیش از شروع یا ادامه برنامه منظم ورزشی خود، همواره احتیاطهای عمومی را به عمل آورید. از لباسهای چند تکه و خنک استفاده نمایید تا علاوه بر جریان مناسب هوا روی پوست، بتوانید هنگام انجام حرکات ورزشی شدیدتر بخشی از لباس خود را درآورید. برخی خانمها مایلند که ضربان قلب خود را در طول تمرین کنترل کنند؛ اما صرفاً تکیه بر ضربان قلب (به عنوان معیاری برای تعیین شدت مناسب ورزش) کافی نیست، زیرا میزان ضربان قلب در طول دوران حاملگی تغییرات وسیعی دارد. یک قانون

شدت فعالیت خود را کاهش دهید. قبل از آغاز تمرینات، نکات ایمنی و راهنمای سلامت در ورزش حین بارداری را مد نظر قرار دهید.

سه ماهه دوم: پیش از تمرینات، در حین ورزش و پس از آن، مقادیر زیادی آب بنوشید. در غیر این صورت ممکن است بدن شما مقادیر زیادی آب از دست بدهد که در نتیجه ممکن است دچار گرفتگی عضلانی یا حتی انقباضات زودرس زایمانی شوید.

سه ماهه سوم: شکم حامله شما ممکن است مانع از انجام برخی حرکات شود. در صورتی که خم شدن به جلو (دولا شدن) یا انجام برخی حرکتهای دیگر برای شما خیلی دشوار است، به قدم زدن در جا (Marching) اکتفا کنید. این کار موجب می شود که ضربان قلب شما در این مرحله پایین نیاید.

پیاده روی در دوران بارداری:

پیاده روی یکی از بهترین ورزشها برای خانمهای حامله است که بدون وارد آوردن فشار بیش از حد بر زانو و قوزک پا، وضعیت بدنی آنها را در حالت مناسبی نگه می دارد. این فعالیت برای تمام ۹ ماه حاملگی، سالم و ایمن ارزیابی می شود و در صورتی که شما قبلا به طور منظم ورزش نمی کردید، یکی از آسانترین راههای آغاز ورزش کردن است.

حاملگی، برای مدتی طولانی فعالیت چندانی نداشته اید، از پیاده روی آرام آغاز کنید و به تدریج میزان آن را به ۲۰ تا ۳۰ دقیقه پیاده روی تند برسانید. می توانید هر چند دقیقه یکبار، پیاده روی خود را از حالت آرام به سریع و بالعکس تغییر دهید. بهتر است این تمرین را حداقل سه بار در هفته انجام دهید. در صورتی که به طور منظم و مداوم به ورزش نپردازید، خطر بروز آسیب دیدگی در شما افزایش می یابد؛ بعلاوه در صورتی که گهگاهی به ورزش بپردازید، از مزایا و منافع ورزش بهره نخواهید برد. انجام تمرینهای مربوط به ماهیچه های کف لگن خود را در حین پیاده روی فراموش نکنید. هنگامی که عازم پیاده روی هستید، مقداری آب با خود ببرید تا بدن شما مقادیر زیادی آب از دست ندهد، زیرا این امر ممکن است موجب بروز برخی انقباضات عضلانی و همچنین افزایش دمای بدن شود، که این دو عارضه ممکن است به حدی برسند که برای شما و کودکتان خطرناک باشند.

سه ماهه اول: برای شما لازم نیست که عاداتهای پیاده روی معمولی خود را خیلی تغییر دهید، فقط اطمینان حاصل کنید که کفشهای شما برای پیاده روی مناسب باشند و حمایت کافی را از پاهای شما به عمل می آورند. اگر هوای بیرون گرم و مرطوب است، از پیاده روی صرف نظر کنید. این وضعیت آب و هوایی، احتمال گرمزدگی شما را افزایش می دهد. هر چند مطالعه ای که خطرات گرم شدن بیش از حد بدن برای بارداری انسان را اثبات کند وجود ندارد، اما برخی مطالعات بر روی حیوانات نشان داده اند که

در دوران حاملگی، راهنمای مربوط به سلامتی و امنیت را مطالعه و رعایت کنید.

سه ماهه دوم: وضعیت بدنی شما ممکن است در این دوره تغییرات زیادی کرده و از حالت طبیعی خارج شده باشد، پس با توجه به وضعیت راه رفتن خود، از وارد آوردن فشار بیش از حد بر پشتتان جلوگیری کنید. سرتان را صاف بگیرید، چانه خود را به صورت افقی نگه دارید، باسن خود را دقیقاً زیر شانه نگه دارید تا از خم شدن پشت خود جلوگیری کنید و مستقیم به مسیر روبروی خود نگاه کنید. دستهای خود را به طور هماهنگ با بدن و با ریتم پیاده روی خود، حرکت دهید تا هم تعادل بدن را حفظ کنید و هم سرعت پیاده روی را افزایش دهید.

سه ماهه سوم: برنامه ورزشی خود را در همان مدت زمان قدیمی که به آن عادت کرده اید، ادامه دهید. با توجه به اینکه به علت بزرگ شدن شکم، نمی توانید پاهای خود را ببینید، از پیاده روی دسته جمعی (پشت سر افراد دیگر) و یا پیاده روی در زمینهای نامسطح که می تواند شما را در خطر از دست دادن تعادل و زمین خوردن قرار دهد، خودداری کنید.

در دوران حاملگی، در چه شرایطی نباید ورزش کنم؟

در برخی شرایط، ورزش کردن در دوران حاملگی ممنوع می شود تا از سلامتی مادر، کودک یا هر دوی آنها محافظت شود. قبل از آغاز، ادامه یا تغییر برنامه ورزشی خود نظر پزشک یا ماما را جویا شوید. در صورتی که یکی از موارد زیر در مورد شما صدق

دوران حاملگی ورزش نکنید:

- در صورتی که دچار فشار خون بسیار بالا هستید.
- در صورتی که کیسه آب شما خیلی زود پاره شده است (که این عارضه تحت عنوان PROM شناخته می شود).
- اگر قبلاً، سابقه زایمان زودرس داشته اید، یا می دانید که این بار در معرض خطر زایمان زودرس قرار دارید.
- اگر به عارضه نارسایی دهانه رحم دچار شده اید.
- اگر خونریزی واژینال مداوم در سه ماهه دوم و سوم دارید.
- اگر جنین درون شکم شما نسبت به سن حاملگی ، خیلی کوچک است یا محدودیت رشد داخل رحمی دارد. در این حالت، جنین خیلی آهسته رشد می کند و احتمالاً منجر به کم بودن وزن نوزاد در هنگام تولد خواهد شد.
- اگر دچار عارضه عارضه جفت سرراهی (پلاسنٹا پرویا) هستید، که به معنای پایین بودن محل جفت (پس از هفته بیستم) می باشد.
- اگر دچار بیماریهای قلبی هستید.
- اگر نگرانیهایی پیرامون حاملگی شما وجود دارد، با پزشک خود مشورت کنید تا دقیقاً به شما بگوید که کدام تمرینها یا ورزشها برای شما ممنوع است. با این حال، ممکن است

برای تقویت عضلات بازو یا پیاده روی.

آیا علائم خطری وجود دارند که با مشاهده آنها، باید ورزش را متوقف کنم؟

اگر در حین تمرین، هر یک از موارد زیر را مشاهده کردید، سرعت تمرین خود را به آرامی کم کرده و سپس فعالیت خود را به کلی متوقف کنید و با پزشک یا مامای خود

تماس بگیرید:

- درد

- سرگیجه

- تنگی نفسی

- غش یا ضعف

- خونریزی از واژن

- سختی در راه رفتن

- درد در ناحیه پشت و کمر یا لگن

- انقباضات عضلانی

- توقف غیرمعمول حرکات جنین (البته در نظر داشته باشید که معمولاً در حین ورزش

کردن شما، جنین بسیار آرام و ساکت خواهد بود).

همچنین در صورتی که ضربان قلب شما در هنگام استراحت بسیار بالا باشد، باید

برنامه ورزشی خود را متوقف کرده و با پزشک یا مامای خود تماس بگیرید.

جلوی لگن) احساس درد کردید، ممکن است دچار عارضه ای به نام نقص عملکرد مفصل لگنی (یا SPD) شده باشید. با پزشک یا مامای خود صحبت کنید، زیرا باید از وارد آوردن فشار بر مفصل خود در هنگام ورزش و حتی زایمان، خودداری کنید. از پزشک خود بخواهید تا شما را به یک فیزیوتراپ (که در زمینه زنان تخصص داشته باشد) معرفی کند و او به شما خواهد گفت که چگونه در دوران حاملگی با این عوارض کنار بیایید.

تمرینهای مخصوص تقویت عضلات کف لگن

کدام ماهیچه ها را "ماهیچه های کف لگنی" می نامند؟

"ماهیچه های کف لگن" گروهی از عضلات بین پاها هستند که از مقابل استخوان شرمگاهی (در جلوی بدن) تا انتهای ستون فقرات (در پشت) کشیده شده اند و به نگر داشته شدن مثانه، رحم و روده ها در جای خود و نیز به ماهیچه هایی که مقعد، مجاری ادراری و واژن را می بندند، کمک می کنند. ضعیف شدن یا آسیب دیدن این ماهیچه ها، مثلا در نتیجه زایمان، موجب می شود که دیگر نتوانند وظایف خود را به خوبی انجام دهند. این امر ممکن است منجر به بی اختیاری ادرار، کاهش میزان لذت جنسی هنگام آمیزش و همچنین بروز عارضه پایین افتادگی رحم شود. بی اختیاری ادرار بدین معناست که ممکن است در زمان سرفه، عطسه، خنده یا حرکات ورزشی، مقدار کمی از

عارضه دچار می شوند.

این تمرینها چه کمکی به من می کنند؟

این تمرینها به تقویت عضلات کف لگن کمک می کنند و نهایتا منجر به بهبود فعالیت آنها می شود. مانند هر عضو عضلانی دیگر، این ماهیچه ها نیز هر چه بیشتر به کار گرفته شوند، قویتر خواهند شد.

اگر این عضلات به اندازه کافی قوی باشند، می توانند به تحمل اضافه وزن دوران حاملگی کمک کنند، در مرحله دوم زایمان سودمند باشند و با افزایش گردش خون، موجب بهبود سریعتر پرینه (ناحیه بین مقعد و واژن) پس از زایمان شوند. با انجام منظم این تمرینات از بروز بی اختیاری ادرار و افتادگی رحم پس از زایمان، به میزان زیادی جلوگیری می شود. یکی دیگر از مزایای این تمرینها آن است که قویتر بودن ماهیچه های کف لگن در خانمها موجب ارگاسمهای بهتر و زندگی جنسی رضایت بخش تر خواهد شد!

چگونه می توانم ماهیچه های کف لگنی خود را پیدا کنم؟

تصور کنید که می خواهید از خروج باد شکم خودداری کرده و همزمان، از خروج جریان معمولی ادرار نیز خودداری نمایید. در این حالت، احساسی مشابه با "فشردن و بالا کشیدن" به شما دست می دهد که حس خواهید کرد مقعد و محل خروج ادرار در

باشید، می توانید در زمان مقتضی همین عمل را برای واژن هم بکار برید!

مسئله این کار، ساده به نظر می رسد. اما نکته این است که شما باید حرکات "فشردن و

بالا کشیدن" را بدون:

- فرو دادن شکم به سمت داخل

- فشار دادن شدید پاها به یکدیگر

- منقبض کردن کفها

- نگه داشتن نفس

انجام دهید. به بیان دیگر، فقط باید ماهیچه های کف لگنی شما کار کنند و نه عضلات

شکم، رانها یا باسن.

دقیقا همانطور که کودکان در ابتدا یاد می گیرند با حرکت دادن ماهیچه های صورت

خود چشمک بزنند، استفاده از عضلات کف لگنی به صورت جداگانه از سایر ماهیچه

های بدن نیز ممکن است در ابتدا کمی دشوار باشد، اما با تمرین و تکرار ساده تر می

شود. ممکن است به این نتیجه برسید که قرار دادن یک دست بر روی شکم خود در

هنگام تمرین (به منظور اطمینان از راحتی و آرام بودن وضعیت شکم)، برایتان مفید

است.

امتحان کنید: در صورتی که نشانه ای مبنی بر مشکل در این زمینه وجود نداشته باشد، و با فرض اینکه شما دوران نقاهت پس از زایمان را گذرانده اید، یک یا دو انگشت خود را در حمام در واژن خود فرو کرده و همین تمرین را انجام دهید. در این صورت باید مختصری فشار (شبيه نشگون گرفتن) حس کنید.

چه زمانی باید این تمرینها را انجام دهم؟

شما می توانید این تمرین را هنگامی که نشسته، ایستاده یا دراز کشیده اید و یا هنگامی که مشغول فعالیتهای روزمره از قبیل جوشاندن آب در کتری، صحبت با تلفن و یا مشاهده تلویزیون می باشید، انجام دهید. این تمرینها را می توانید به این صورت انجام دهید:

- ماهیچه های مقعد و ماهیچه های اطراف واژن را در حالت فشرده نگاه دارید، به نحوی که گویا می خواهید از رفتن به توالت خودداری کنید.
- این ماهیچه ها را یک بار، دوبار و سه بار منقبض کنید.
- آنها را در همین حالت نگه دارید، اما به تنفس خود ادامه دهید.
- آنها را رها کنید.

- هنگامی که بدن شما به حالت طبیعی بازگشت، ماهیچه ها را به سمت بیرون فشار دهید (این آخرین حرکتی است که می تواند به شما در بیرون راندن کودک از مجرای واژن - در هنگام زایمان - کمک کند و از پاره شدن این قسمت جلوگیری نماید). آنگاه

- این تمرین را هر روز چند مرتبه، هنگام انجام کارهای روزمره، تکرار کنید.

اکنون وقت آن است که تمرین "فشردن و بالا کشیدن" را به دو صورت "آرام" و

"سریع" انجام دهید. می توانید در هر یک از حالات دراز کشیده، نشسته و ایستاده

باشید فقط باید پاهای خود را کمی از هم جدا نمایید. آنگاه بصورت زیر عمل کنید:

- "فشردن و بالا کشیدن آرام": ماهیچه های کف لگنی را به آرامی، تا جایی که می

توانید، منقبض و فشرده کنید. سپس آنها را تا زمانی که می توانید در همین حالت نگه

داشته و سپس به آرامی آنها را شل و رها کنید. برای درک بهتر کف لگن خود را مانند

آسانسوری در نظر بگیرید که با بالا کشیدن باید ۵ طبقه را طی کند. به آرامی از یک تا ۵

بشمارید و آسانسور را در طبقه پنجم تا جایی که می توانید نگه دارید. سپس عضلات

کف لگن را به آرامی شل کنید، گو اینکه آسانسور با هر شماره یک طبقه پایین می رود

تا به شماره ۱ برسید.

- "فشردن و بالا کشیدن سریع": مراحل کشش و رهاسازی را مانند حالت قبل ولی به

سرعت انجام دهید. می توانید با شماره ۱ بالا بکشید و با شماره ۲ رها کنید. این عمل را

مکررا و با سرعت انجام دهید.

هر دو تمرین فوق را ۵ بار یا تا زمانی که خسته شوید، انجام دهید.

با قویتر شدن عضلات، می توانید این تمرین را در دفعات بیشتر انجام داده و هر بار،

عضلات را به مدت زمان بیشتری در حالت فشرده نگه دارید. پس از چند هفته، باید

آنها به میزان حداکثر قدرت خود برسند.

چه تعداد دفعاتی باید تمرینهای مربوط به ماهیچه های کف لگن را انجام بدهم؟
بسته به میزان ضعیف بودن این ماهیچه ها در هنگام آغاز تمرینات، متفاوت است؛ اما تلاش کنید تا این تمرینها را با ۵۰ مرتبه در روز آغاز کرده و ظرف چند هفته به میزان ۱۲۰ بار در روز برسانید. اگر با مشکل ترشح ادرار مواجه هستید، این تمرینها را آنقدر انجام دهید تا مطمئن شوید که این عارضه مجددا بروز نمی کند.

گاهی قدرت ماهیچه های کف لگن خود را با جلوگیری از خروج ادرار و منقطع کردن جریان ادرار چک کنید؛ البته این کار را نباید در ابتدای صبح یا بعد از نزدیکی انجام دهید، چون احتمال ابتلا به عفونت مثانه را افزایش می دهد.
هنگامی که در آزمایش فوق کنترل مناسب را به دست آوردید، آنگاه می توانید ماهیچه های خود را به این ترتیب امتحان کنید:

- اول اطمینان حاصل کنید که مثانه شما تقریباً پر شده است،

- بعد چند بار روی یک خط در جا بپرید،

اگر ادرار از شما خارج نشد، تمرینها را برای حداقل یک ماه دیگر نیز ادامه دهید. هنگامی

که ماهیچه های کف لگن شما به اندازه کافی تقویت شدند، باید این قدرت را در آنها

تثبیت کنید؛ پس تمرینها را روزانه ۲ یا ۳ بار برای تمام عمر ادامه دهید.

- از این تمرینها در زمانی که نگران ترشح ادرار هستید (مثلا قبل از عطسه یا بلند کردن اشیاء سنگین)، استفاده کنید. به تدریج کنترل ترشح ادرار در شما بهتر خواهد شد.

- از انجام حرکت دراز و نشست با پاهای کاملا کشیده و همچنین از بالا آوردن و بالا نگه داشتن دو پا خودداری کنید، زیرا فشار شدیدی بر کف لگن و پشت شما وارد خواهد کرد.

- به مقدار معمول آب بنوشید، و به طور مرتب و دائم به توالی بروید؛ تنها هنگامی به توالی بروید که احساس می کنید مثانه شما کاملا پر شده است.

- وزن خود را تحت نظر داشته باشید: اضافه وزن، فشار اضافی بر ماهیچه های کف لگن شما وارد می کند.

اگر ظرف چند هفته پس از زایمان، وضعیت کف لگن شما به حالت طبیعی برگشت، بهتر است آن را با پزشک خود در میان بگذارید. تمرینها را به مدت طولانی رها نکنید. هر چه مدت زمانی که شما این تمرینها را رها می کنید طولانی تر باشد، بازگشت کف لگن به حالت طبیعی نیز سخت تر خواهد شد. البته به یاد داشته باشید که اولین سوالی که پزشک از شما می پرسد، این خواهد بود که: آیا تمرینهای خود را انجام می دهید؟

اگر شما یکی از معدود مادرانی باشید که هنوز پس از گذشت ۳ ماه از زایمان نیز از عارضه بی اختیاری ادرار رنج می برید، از پزشک خود بخواهید تا شما را به یک فیزیوتراپیست که در زمینه عوارض پس از زایمان تخصص دارد، معرفی کند.

این تمرینها با افزایش قدرت و کشش عضلات موجب افزایش استقامت و توان ماهیچه های شما می شود که در نتیجه قادر خواهید بود راحت تر از مراحل زایمان عبور کنید. برای اینکه وضعیت بدنی خود را در حالت مناسب نگه دارید، باید مجموعه ای از تمرینها را با استفاده از وزنه یا دستگاههای استقامتی (مشابه آنهایی که در باشگاههای بدنسازی می یابید) انجام دهید.

از آنجا که حامله هستید، باید از برخی تمرینها و همچنین از قرار گرفتن در برخی وضعیتهای بدنی مانند مانور والسالوا (وضعیتی مانند زور زدن هنگام اجابت مزاج که در آن با نگه داشتن نفس، فشار شدیدی به وزنه یا دستگاه وارد می کنید) خودداری کنید؛ زیرا این تمرینها موجب افزایش فشار شکمی شده و ممکن است بر فشار خون نیز تأثیر بگذارند. شما باید از وزنه های سبکتر (حداکثر ۲.۵ کیلوگرم) استفاده کنید و برای جبران آن تعداد تکرار تمرینهای خود را افزایش دهید.

بهتر است ابتدا در مورد برنامه ورزشی خود با پزشک یا مامايتان مشورت کنید، با از یک فیزیوتراپ (با تجربه کاری در مورد خانمها و بویژه در دوران بارداری) کمک بخواهید تا اطمینان حاصل کنید که برنامه ورزشی مورد نظر شما برای دوران حاملگی ایمن و سالم است. قبل از آغاز هر گونه برنامه ورزشی در دوران حاملگی، راهنمای مربوط به سلامتی و امنیت را مطالعه و رعایت کنید.

دقت کنید که از چه تمرینهایی استفاده می کنید. به جای اینکه با شتاب زیاد سعی در بلند کردن وزنه داشته باشید، از حرکات آرام و کنترل شده برای بلند کردن آنها استفاده کنید. این کار مفاصل شما را (که در اثر ترشح هورمون ریلکسین در دوران حاملگی، سست و شل شده اند) از صدمه و جراحت حفظ می کند.

سه ماهه دوم: با آغاز سه ماهه دوم، شما باید از بلند کردن وزنه ها در حالت ایستاده خودداری کنید و این حرکات را به صورت نشسته انجام دهید، زیرا حجم خون شما افزایش یافته است. هورمونهای دوران حاملگی بر دیواره رگها تأثیر گذاشته اند و احتمال ابتلای شما به واریس و جمع شدن خون در اندامهای تحتانی افزایش می یابد. این عارضه ممکن است منجر به بروز سرگیجه شود.

سه ماهه سوم: مراقبتهایی را که در سه ماهه اول و دوم انجام می دادید، ادامه دهید.

تمرینات پیشنهادی

پرس نظامی: بر روی لبه یک صندلی بزرگ بنشینید، زانوها را خم کرده و پاها را روی زمین قرار داده و آنها را به اندازه کمر خود از یکدیگر باز کنید. در هر دست خود یک دمبل (با وزنی بین ۰.۵ تا ۲.۵ کیلوگرم) بگیرید. در حالی که کف دست شما به طرف بدنتان قرار گرفته است، وزنه ها را تا بالای بازوها بالا آورده و سپس به حالت عادی بازگردانید. پس از چند بار تکرار این عمل، کمی استراحت کرده و مجدداً تمرین را آغاز کنید. ماهیچه های شکمی خود را در حین تمرین منقبض کرده و کتفهای خود را به

کنید.

نکته: اگر به حمایت بیشتری نیاز دارید، پشت خود را به صندلی تکیه دهید.

ردیف نشستن: با استفاده از یک طناب یا کش مقاوم، صاف بر روی زمین بنشینید، پاهایتان را در مقابل خود به صورت کشیده قرار دهید و زانوها را کمی خم کنید. طناب را دور هر دو پای خود بپیچید و هر یک از دو انتهای آن را در یکی از دستان خود نگه دارید. آرنجهای خود را به صورت خمیده در دو طرف خود نگه دارید به نحوی که کف دستها در مقابل یکدیگر قرار گرفته باشند. با استفاده از ماهیچه های میانی پشت خود، طناب را به طرف کمر خود بکشید تا جایی که آرنجها پشت بدن شما قرار بگیرند. ماهیچه های شکمی خود را در حین تمرین منقبض کرده و کتفهای خود را به یکدیگر نزدیک کرده و در همان حالت نگه دارید. در حین تمرین، به طور منظم تنفس کنید.

نکته: بدن خود را به طرف جلو خم نکنید. اگر لازم است که میزان مقاومت را افزایش دهید، این کار را با گره زدن بخشی از طناب و کوتاه کردن آن انجام دهید. در صورت نیاز به حمایت بیشتر، از یک صندلی استفاده کنید.

نکاتی درمورد برنامه ورزشی سالم و کم خطر

واقعیت این است که شاید در جامعه ما به اندازه کافی در مورد مزایای ورزش در دوران حاملگی (به شرطی که متعادل بوده و شما را در خطر لیز خوردن یا افتادن قرار

سبک، انتخابهای مناسبی در بارداری هستند.

حتی اگر بدن شما به طور طبیعی نیز به اندازه کافی انعطاف پذیر باشد، هورمون ریلکسین (که مفاصل لگن را برای آمادگی جهت زایمان، شل و نرم می کند و در نتیجه بر همه مفاصل و رباطهای بدن تأثیر می گذارد)، بدن شما را مستعد پیچ خوردگی، رگ به رگ شدن و یا سایر آسیب دیدگی ها می کند. به همین دلیل است که انتخاب فعالیت و ورزش مناسب، از اهمیت مضاعفی برخوردار است.

اگر شما باید در شرایط بدنی مناسب باقی بمانید، بهتر است که فعالیتهای خود را بر پایه یک برنامه منظم انجام دهید. بهترین راه آن است که حداقل سه بار در هفته ورزش کنید. ورزش به صورت نامنظم و پراکنده شما را در معرض جراحت و آسیب دیدگی قرار می دهد. بعلاوه، در صورتی که هر از چند گاهی یکبار ورزش کنید، از مزایا و محاسن ورزش در دوران حاملگی بهره نخواهید برد.

نکات دیگری که باید رعایت کنید عبارتند از:

پیش از آغاز برنامه ورزشی، نظر پزشک یا مامای خود را جویا شوید.

اگر قبلا هم به طور منظم ورزش می کردید، در صورتی که حاملگی شما "پر خطر" ارزیابی نشود، احتمالاً می توانید برنامه ورزشی خود را در طول دوران حاملگی نیز ادامه دهید. مشورت با پزشک یا ماما در مورد اطمینان از انتخاب مناسب فعالیت

می توانند برای چگونگی شروع برنامه ورزشی، راهنماییهایی برای شما داشته باشند. لباسهای چند تکه و خنک بپوشید، به نحوی که هوا به پوست شما برسد و از کفشهای سبک و در عین حال محکم ورزشی استفاده کنید.

برای جلوگیری از گرم شدن بیش از حد بدن در حین ورزش، چند لایه لباس بپوشید تا بتوانید به راحتی بخشی از آنها را از بدن درآورید؛ یا اینکه از لباسهای ورزشی مخصوص استفاده کنید. هر چند مطالعه ای که خطرات گرم شدن بیش از حد بدن برای بارداری انسان را اثبات کند وجود ندارد، اما برخی مطالعات بر روی حیوانات نشان داده اند که این عامل می تواند منجر به بروز اختلالاتی شود. بنا به نظر متخصصین، دمای بدن شما (یعنی دمای زیر بازوی شما) باید پس از ورزش، کمتر از ۳۸.۲ درجه سانتیگراد باشد. همچنین اطمینان حاصل کنید که سوتین دوران حاملگی شما به اندازه کافی محکم است تا از پستانهای شما مراقبت کافی به عمل آورد.

شما به کفشهای ورزشی نیز نیاز خواهید داشت تا رباطها و تاندونهای عضلات پای شما را حمایت کنند. در صورتی که اندازه کفش شما در اثر تورم خفیف پاها تغییر کرده است، یک جفت کفش نو و راحت بخرید.

قبل از تمرین، بدن خود را گرم کنید.

کند، و کمک می کند تا ضربان قلب شما به تدریج افزایش یابد. اگر شما از این مرحله صرف نظر کنید و بلافاصله به سراغ فعالیت شدید بدنی بروید (پیش از آنکه بدن شما آماده شده باشد)، ممکن است فشار شدیدی بر رباطهای عضلات خود بیاورید که موجب در رفتگی یا ضرب دیدگی آنها و آسیب دیدن شما شود.

دائماً به حرکت ادامه داده و متوقف نشوید.

ایستادن بدون حرکت در یک نقطه برای مدت زمان طولانی و در حالت کششی (کشیده نگه داشتن برخی عضلات)، که در بعضی تمرینهای یوگا یا برخی رقصها دیده می شود، ممکن است موجب کاهش جریان خون به رحم و جمع شدن خون در پاهای شما شود، که نهایتاً ممکن است منجر به احساس سرگیجه شود. پس حرکت خود را متوقف نکنید و وضعیت بدن خود را مدام تغییر داده یا در جا حرکت کنید.

پس از سه ماهه اول، از ورزش کردن در حالیکه بر روی پشت خود دراز کشیده اید، خودداری کنید.

صرف نظر از احساس ناراحتی، این وضعیت بدن ممکن است منجر به بروز سرگیجه شود. در این حالت، رحم بر روی سیاهرگ بزرگ تحتانی (که یک رگ خونی بزرگ است و مسئولیت خونرسانی به رحم و جنین را به عهده دارد) قرار می گیرد و جریان خون

پهلوی دراز بکشید.

از خم شدن کامل، پرش یا جهش، و یا درازنشست کامل خودداری کنید.

این حالتها ممکن است فشار شدیدی بر رباطها وارد کنند و ممکن است احتمال بروز پارگی در منطقه لگنی را افزایش دهند. در عوض، تمرینهای دیگری را انجام دهید که همان عضلات را در حالت کشیده قرار می دهند. شنا و پیاده روی، به جای حرکتهایی همچون پرش یا خم شدن، می توانند عضله چهار سر و همچنین کفل را به حرکت وادارند.

از ورزش یا تمرین بیش از حد خودداری کنید.

برنامه ورزشی نباید موجب خستگی شدید شما بشود. برخی از خانمها مایل هستند که ضربان قلب خود را در حین ورزش کنترل کنند، اما شما هرگز نباید صرفاً بر ضربان قلب خود (به عنوان معیاری برای تعیین شدت مناسب ورزش) تکیه کنید، زیرا میزان ضربان قلب در طول دوران حاملگی تغییرات وسیعی دارد. یک قانون کلی خوب آن است که: اگر نمی توانید در طول تمرین، یک مکالمه عادی را به راحتی انجام دهید، سرعت تمرین خود را کم کنید.

اگر احساس ناراحتی یا درد می کنید، فوراً ورزش را متوقف کنید.

در کار است؛ پس فعالیت خود را متوقف کنید. شما باید با بدن خود کار کنید و به ندای آن گوش دهید، نه آنکه آن را تنبیه کنید. مراقب علامتهای خطر باشید.

پیش از ورزش، در حین آن و پس از انجام تمرینات مقادیر زیادی از آب بنوشید.

اگر مایعات ننوشید، ممکن است بدن شما مقادیر زیادی آب را بر اثر تعریق و تنفس سریع از دست بدهد؛ که به نوبه خود ممکن است موجب بروز برخی انقباضات عضلانی و همچنین افزایش دمای بدن شما شود. برخی اوقات، ممکن است این موارد به حدی برسند که برای شما و کودکان خطرناک باشد. دو ساعت پیش از آغاز برنامه ورزشی، دو لیوان آب بنوشید. در هنگام ورزش نیز، هر ۱۵ تا ۲۰ دقیقه، یک یا دو لیوان آب بنوشید.

در صورتی که روی زمین نشسته یا دراز کشیده اید، به آرامی از زمین بلند شوید.

محل مرکز ثقل بدن شما در دوران حاملگی تغییر می کند. به همین دلیل، باید در هنگام تغییر وضعیت، مراقبت زیادی به عمل آورید. بلند شدن سریع از زمین، موجب بروز احساس سرگیجه شده و حتی ممکن است منجر به از دست دادن تعادل و افتادن روی زمین بشود.

در هوای خیلی گرم و یا بسیار مرطوب، از ورزش در هوای آزاد خودداری کنید.

هوا نیز بسیار مرطوب است، خودداری کنید. اینگونه آب و هوا، احتمال بروز گرمادگی (گرم شدن بیش از حد بدن) را در شما افزایش می دهد. در روزهای بسیار گرم یا بسیار مرطوب، فعالیت شدید نکنید و یا در یک محیط سر بسته با تهویه هوایی مناسب، ورزش کنید.

از ورزشهای خطرناک دوری کنید.

از آنجا که مفاصل شما نرمتر و شل تر از حالت عادی هستند، بهتر است از فعالیتهایی که ممکن است موجب لیز خوردن یا به زمین افتادن شما شوند (که احتمال آسیب دیدن شکم شما را افزایش می دهند)، خودداری کنید. اسب سواری، اسکی، کوهنوردی و بسیاری از ورزشهای برخوردی (از قبیل: فوتبال، بسکتبال و...)، به هیچ وجه توصیه نمی شوند. همچنین بهتر است از ورزشهایی که در آنها از راکت استفاده می شود (از قبیل پینگ پونگ، تنیس یا اسکواش) نیز خودداری کنید، زیرا ممکن است این فعالیتهای برای زانوهای شما سنگین باشند.

در انتهای برنامه ورزشی، حتما به تدریج بدن خود را خنک کنید.

به مدت چند دقیقه درجا حرکت کرده یا حرکات کششی سبک انجام دهید. به این ترتیب، ضربان قلب شما به تدریج به مقدار طبیعی خود باز می گردد.

امروز کاملاً معلوم شده است که: ورزش و حرکات بدنی و رعایت اصول بهداشتی در دوران بارداری نه تنها برای مادران مفید است بلکه در سلامت جنین نیز اثرات بسیار خوبی دارد. انجام حرکات ورزشی بخصوص در دوران بارداری باعث زیاد شدن سرعت گردش خون در بدن به ویژه در رحم می شود. زیاد شدن گردش خون و تغذیه بهتر باعث رسیدن اکسیژن به سلولها شده که مهمترین قسمت آن مغز جنین است که این خود باعث کم شدن ناراحتی های مغزی به هنگام تولد می گردد.

آسان شدن زایمان موقعی امکان پذیر است که زنان جامعه، برنامه و دستورات حرکات ورزشی را در دوران بارداری به دقت انجام دهند و بهترین راه برای کمک به این برنامه انجام مرتب حرکات ورزشی روزانه به مدت ۵ الی ۲۰ دقیقه است که مفیدترین و مهمترین آنها حرکات تنفسی و تمریناتی است که زن باردار را برای چند دقیقه به استراحت مطلق مجبور می کند.

از نظر روانی انجام حرکات ورزشی باعث می شود که زن باردار با اطمینان روحی بیشتری کودک خود را دنیا بیاورد. معمولاً زنانی که ورزش می کنند از درد دوران حاملگی کمتر شکایتی دارند و کم و بیش این دوران را به راحتی می گذرانند زیرا عضلات ناحیه شکم آنها قوی شده در نتیجه جنین را براحتی حمل می کنند

در مورد وضع حمل دو نظر وجود دارد:

می شود که انعطاف پذیری در آنها کم شده و در نتیجه زایمان به سختی انجام می گیرد. گروهی از صاحب نظران معتقدند که علاوه بر این بر اثر تقویت عضلات شکم و لگن زمان زایمان کوتاهتر می شود.

طبق تحقیقات انجام شده درباره میزان فعالیتهای ورزشی مناسب در دوران حاملگی چنین نتیجه گرفته شده است که زنان به علت اینکه در چهار ماهه اول دوران بارداری اتصال جنین با رحم کامل نیست و چنانچه باید و شاید بر جدار رحم نچسبیده است بایستی از انجام ورزشهای سنگین مثل وزنه برداری، پرشها، اسکی و غیره که ممکن است باعث جابجا شدن یا پایین افتادن رحم زن می شود خودداری کنند و حتماً با مشورت پزشک به ورزشهای سبک و ژیمناستیک بپردازند، تا بین ماه چهارم و هفتم حاملگی می توانند به ورزشهای سبک مناسب داشته باشند. در هفته های آخر دوران حاملگی فقط حرکات ژیمناستیکی که باعث آسان شدن زایمان می شود تحت نظر مربی می توان ادامه داشته باشد.

بطور خلاصه به چند فعالیت بدنی که بر دوران حاملگی برای زنان مفید است اشاره می شود:

- پرشهای سبک از ماههای اول تا نیمه ماه شش مفید است.
- فعالیتهای آرام از ماه اول تا آخر ماه پنجم مجاز است.
- سفرهای کوتاه با ماشین و روابط زناشویی تا آخر ماه هفتم بلااشکال است.

- پرواز با هواپیما از ماه اول تا آخر ماه ششم مجاز است.

- گردش و پیاده روی باید از روزهای اول بارداری تا آخر ماه نهم انجام گیرد.

علاوه بر این تحقیقات نشان می دهد ورزش باعث زیاد شدن اشتها در ماههای اول حاملگی، هضم غذا، اجابت مزاج بموقع، خواب راحت و مهمتر از همه آماده نمودن زن حامله برای یک زایمان راحت و تقریباً بدون درد و جلوگیری از عوارض حاصله از شل شدن ماهیچه های شکم، پایین افتادن رحم و قسمتی از احشاء و سایر قسمتهای داخلی لگن تغییر جهت های رحم و طولانی شدن و اشکالات غیر عضوی زایمان می شوند. با شل شدن ماهیچه هایی که در کار زایمان دخالتی ندارند، رحم به انجام کار بهتری قادر بوده و با همان انرژی کار بیشتری انجام می دهد. بعلاوه زمان زایمان را تا ۴۰ درصد کم کرده و آرامش و استراحت مادر را کم یا بطور کلی از آن بی نیاز می کند. بعلاوه نوزادان اینگونه زنان کمتر دچار علائم کم شدن اکسیژن می شوند.

با توجه به ناراحتیهایی که زنان باردار را تهدید می کند نیاز به آموختن ورزشهای دوران بارداری و بعد از آن و آگاه ساختن زنان حامله به انجام حرکات در این دوران و در نتیجه زایمان بدون درد بخوبی احساس می شود.

خلاصه اینکه حرکات منظم ورزشی گردش خون را بهتر کرده و باعث با نشاط شدن عضلات می شود در نتیجه باعث شادابی و سرزندگی زنان باردار می شود. لازم به

زایمان دوران نقاهت بسیار کوتاهی را خواهند داشت.

www.pezeshk.us

www.kandoocn.com

www.kandoocn.com

www.kandoocn.com

www.kandoocn.com