

مامان جون سلام



# جلسه چهارم

## تغذیه در دوران بارداری و روشهای مختلف کاهش درد زایمان

تهیه: شیرین مبصری مسئول بلوک زایمان بیمارستان آیت الله طالقانی اراک  
تنظیم: طیبه ماجانی-مریم کریمی



# تغذیه و افزایش وزن مناسب

یکی از مهم ترین مسائل در بارداری تغذیه مناسب و درست در دوران بارداری می باشد که باید مورد توجه مادران عزیز قرار گیرد. تغذیه نامناسب در طول بارداری موجب کاهش وزن جنین و حتی مرگ و میر نوزاد خواهد شد.

تغذیه نامناسب و عدم افزایش وزن مادر حتی قبل از بارداری از عوامل مهم تولد نوزاد کم وزن هستند.

پر خوری و افزایش وزن نامناسب و به دنبال آن : افزایش فشارخون ، دیابت و بیماری های قلبی عروقی از جمله عواملی هستند که در طول بارداری سلامتی جنین را به خطر می اندازد .

لذا در اولین مراجعه جهت مراقبت های بارداری باید وزن و قد مادر اندازه گیری شود و پس از تعیین توده بدنی میزان مجاز افزایش وزن برای مادر مشخص شود.

- ▶ مادر باید سعی کند افزایش وزن متعادلی داشته باشد که با کنترل ماهیانه وزن این هدف به دست می آید. در صورت افزایش یا کاهش وزن باید رژیم غذایی و ورزش او بررسی شود.
- ▶ کاهش وزن یا عدم به دست آوردن وزن کافی در دوران بارداری موجب تولد نوزاد کم وزن در هنگام تولد و مستعد کردن نوزاد برای ابتلا به بیماری های روده ای و افزایش دفعات بستری شدن او در بخش مراقبت های ویژه می شود.
- ▶ ازدیاد وزن زنگ خطری برای بیماری پراکلامپسی و یا افزایش فشارخون می باشد و بایستی مادران نزدیک تحت نظر قرار گیرد

امید

یعنی

احساس زندگی و

پیروزی در همه لحظات

## ▶ تنظیم رژیم غذایی:

▶ یک رژیم غذایی مناسب باید حاوی هر چهار گروه مواد غذایی اصلی باشد و غذایی یک گروه نمی تواند جانشین غذای گروه دیگر شود و هیچ غذایی با اهمیت تر از غذایی دیگر نیست. برای سلامتی در حد مطلوب شما به همه آنها احتیاج مبرم دارید و رعایت تنوع و تعادل در برنامه غذایی روزانه از اهمیت ویژه ای برخوردار است. چهار گروه غذایی مهم عبارتند از:

▶ ۱- نان و غلات

▶ ۲- میوه و سبزیجات

▶ ۳- گوشت و پروتئین ها و مغزها

▶ ۴- لبنیات

▶ ۵- گروه متفرقه ( شیرینی، روغن و نوشیدنی ) که به طور کلی به مقدار کم باید مصرف شوند .



# گروه نان و غلات

شامل غلات کامل (گندم، جو، جو دوسر، ارزن)، برنج و انواع ماکارونی. این گروه حاوی کربوهیدرات، فیبر، ویتامین و املاح فراوان می باشند. مقدار نیاز روزانه زن باردار ۷-۱۱ واحد از این گروه می باشد که به شکل زیر محاسبه می شود.

## یک واحد نان:

۱ برش نان تافتون، سنگک، بربری. به اندازه یک کف دست معادل ۳۰g، ۴ برش نان لواش (چهار کف دست)

یک واحد غلات پخته: یک لیوان

یک واحد غلات خام: نصف لیوان

یک واحد برنج یا ماکارونی پخته شده: یک لیوان

یک واحد بیسکویت ساده کوچک: ۲ تا ۴ عدد



توصیه های لازم: بهتر است برنج به صورت کته مصرف شود

مواد غذایی این گروه با حبوبات مثل عدس پلو، لوبیا پلو و ... مصرف شود.

از نان سبوس دار استفاده شود



## ۲- گروه میوه - سبزیجات

### ▶ سبزیجات

▶ به دلیل رساندن فیبر، انواع ویتامین ها و املاح معدنی به بدن از اهمیت زیادی برخوردار است و از طرفی حاوی کالری کم و فاقد چربی و کلسترول می باشند. مصرف روزانه ۵-۴ واحد از این گروه برای زن باردار توصیه شده است.

▶ سبزیجات شامل: سبزی های برگی ، هویج ، گوجه فرنگی ، کدو ، سیب زمینی

و...

▶ يك واحد از سبزیجات عبارت است از :

▶ ۱ لیوان از سبزی های خام برگ دار مثل کاهو و اسفناج

▶ ۱/۲ لیوان سبزی پخته شده یا خام خرد شده

▶ ۱/۲ لیوان نخود سبز، لوبیا سبز، هویج خرد شده، قارچ پخته، جوانه گندم، کلم

بروکلی

▶ ۱/۲ لیوان عصاره یا آب سبزیجات

▶ يك واحد سیب زمینی، ۱ عدد سیب زمینی پخته شده متوسط، ۱۰ عدد خلال سیب

زمینی سرخ شده.



## توصیه های مهم :

- ▶ از سبزی های با برگ تیره استفاده کنید .
- ▶ سبزی را پس از خرد کردن بلافاصله با آب کم یا به صورت بخار پز در ظرف دربسته بپزید .
- ▶ برای خشک کردن سبزی آن را در مدت زمان کوتاه و دور از نور خورشید خشک کنید .



# گروه میوه ها:

▶ حاوی ویتامین و فیبر فراوان و فاقد چربی و کلسترول می باشد. مصرف روزانه بین ۳-۴ واحد از گروه میوه ها توصیه می شود.

▶ ۱ واحد میوه شامل :

▶ ۱ عدد سیب، پرتقال، هلو، لیمو شیرین، موز، ۱/۲ آگریپ فروت متوسط، ۱ برش هندوانه، ۱/۴ اطالبی، نصف لیوان آب میوه، ۱/۲ لیوان توت، انگور، انار، ۱/۲ لیوان کمپوت یا میوه پخته

▶ ۲ قاشق غذاخوری خشکبار: مثل توت ، انجیر خشک ، برگه ، کشمش.

▶ چند نکته مهم

▶ از میوه تازه و متنوع در میان وعده استفاده کنید.

▶ به جای نوشابه آب میوه تازه مصرف کنید .

▶ بهتر است میوه را هنگام صبحانه میل کنید .



### ۳- گروه گوشت، ماهیان:

ماهی، حبوبات، تخم مرغ، آجیل حاوی پروتئین و ویتامین هستند. یک واحد از این گروه برابر است با ۹۰-۶۰ گرم گوشت ماهیان و ماهی پخته شده یا ۱/۵ - ۱ لیوان حبوبات پخته شده یا ۲ عدد تخم مرغ آب پز می باشد (۲-۳ واحد از این گروه روزانه توصیه می شود)



## ۴- گروه شیر و لبنیات:

- ▶ گروه لبنیات شامل : شیر ، پنیر ، بستنی ، دوغ و کشک
- ▶ منبع کلسیم و ویتامین D, A هستند. ۳ تا ۴ واحد از این گروه نیاز روزانه زن باردار است.
- ▶ ۱ سهم از این گروه عبارت است از :
- ▶ ۱ لیوان شیر یا ماست
- ▶ یک قالب پنیر کم چرب ( ۴۵ تا ۶۰ گرم ) به اندازه دو قوطی کبریت
- ▶ یک و نیم لیوان بستنی
- ▶ یک لیوان کشک



توصیه لازم :

از لبنیات پاستوریزه استفاده کنید و قبل از مصرف حداقل آن را ۵ تا ۱۰ دقیقه بجوشانید.

اگر با مصرف شیر دچار نفخ یا مشکلات گوارشی می شوید بهتر است از پنیر یا ماست استفاده کنید  
از شیر ، پنیر و ماست کم چرب استفاده کنید

# مصرف مکمل ها

در یک برنامه غذایی متعادل برای زن باردار مصرف چند مکمل توصیه شده که عبارتند از:

۱- آهن

۲- فولیک اسید

۳- مولتی ویتامین



- ▶ شروع روزانه یک قرص آهن برای تمام زنان باردار از هفته ۱۶ بارداری تا سه ماه پس از زایمان طبق نظر پزشک مربوطه الزامی است .
- ▶ آهن باید با آب میوه یا آب و به فاصله یک ساعت پس از صرف غذا میل شود.
- ▶ برای کاهش عوارض گوارشی پس از غذا یا قبل از خواب مصرف شود
- ▶ مصرف فولیک اسید از یک ماه قبل از بارداری تا سه ماه بعد از زایمان توصیه شده است
- ▶ مصرف یک قرص مولتی ویتامین از هفته ۱۶ بارداری تا ۳ ماه پس از زایمان توصیه شده است .

با استفاده درست از غذاهای سالم و تازه  
همیشه شاداب باشید

*Photo by Emma Hillman*



آشنایی با روشهای مختلف کاهش درد زایمان

روشهای کاهش درد زایمان به دو دسته تقسیم می شوند:

- ۱- روشهای بدون استفاده از داروی بیحسی
- ۲- روشهایی که از دارو استفاده می شود

# روش های کاهش درد زایمان بدون استفاده از دارو

- ▶ ۱- تمرینهای کششی ، تن آرامی و مهارت های تنفسی
- ▶ ۲- قرار گرفتن در وضعیت های مختلف در زمان درد
- ▶ ۳- فشار مخالف
- ▶ ۴- تمرکز ، تجسم خلاق و انحراف فکر
- ▶ ۵- آوا و موسیقی
- ▶ ۶- گرمای سطحی
- ▶ ۷- سرمای سطحی
- ▶ ۸- آب درمانی
- ▶ ۹- لمس و ماساژ

# ۱- تمرینهای کششی

با تمرینهای کششی می توان از بروز عوارضی مانند درد مفاصل ، کمر درد ، مشکلات گوارشی ، ادراری ، شل شدن عضلات کف لگن و.... جلوگیری کرد.

این تمرینات باعث افزایش توانایی ذهن و برقراری هماهنگی قوای جسمی و ذهنی و روانی می گردد .

مهارت هایی کششی در کلاس به مادر آموزش داده می شود.



## ۲- قرار گرفتن در وضعیت های مختلف در زمان درد

- ▶ تغییر وضعیت موجب رفع خستگی ، راحتی بیشتر و گردش خون بهتر می شود .
- ▶ زن باردار می تواند به دلخواه ، هر حالتی که راحت تر است ( نشستن ، ایستادن ، خوابیدن ، دراز کشیدن ، راه رفتن ) را انتخاب کند .
- ▶ آزادی انتخاب وضعیت ، توانایی تحمل درد را افزایش می دهد و موجب رضایت و خشنودی مادر می شود .

## ۳- فشار مخالف

ایجاد فشار مداوم با پاشنه دست در ناحیه پایین کمر می تواند فشار درد این ناحیه را قابل تحمل کند .

ایجاد فشار در قسمت های مختلف بدن مانند لگن ، ران ها ، پاها ، شانه ها و دست ها در مرحله اول زایمان می تواند اثر بخش باشد.

این روش با کمک همراه آموزش دیده انجام میشود

## ۴- تمرکز ، تجسم خلاق و انحراف فکر

شما می توانید با تمرکز بر شرایطی غیر از ایمان به یک تمرکز درونی برسید در نتیجه از طریق انحراف فکر و تمرکز ، احساس درد را به حد اقل برسانید .

این شرایط می تواند شرایطی مانند : دعا کردن ، نگاه کردن به یک عکس به یاد آوردن خاطرات خوب ، راه رفتن ، تماشای تلویزیون لمس کردن یا تمرینات تنفسی باشد .

نوزاد فاقد شخصیت عاطفی  
نیست بلکه می تواند خاطره  
تولد را در حافظه اش نگه

دارد

به او کمی کنید تا بهترین  
خاطره را داشته باشد



## ۵- آوا و موسیقی

شنیدن موسیقی دلخواه یا آوای قرآن می تواند هنگام درد شرایط مطلوبی را برای شما فراهم کند

## ۶- گرمای سطحی

- ▶ در این روش با گذاشتن اشیای گرم مانند بطری آب گرم یا حوله گرم ، بر روی قسمت تحتانی کمر ، میاندوراه ، شکم و کشاله ران به کاهش درد کمک کرد
- ▶ گرما موجب افزایش جریان خون ، کاهش درد و خستگی می شود .

## ۷- سرمای سطحی

در این روش با استفاده از کیسه یخ ، یا حوله خیس بر روی کمر ، میاندوراه و مقعد به کاهش درد کمک می کنیم .  
اگر مادر احساس گرما می کند استفاده از لباس خنک کمک کننده است .  
سرما از طریق کم کردن درجه حرارت عضله و کاهش گرفتگی آن باعث کاهش درد می شود.

## ۸- آب درمانی

▶ در این روش با استفاده از وان یا دوش آب گرم یا ریختن آب گرم بر روی شکم و کمر ، یا قرار گرفتن در جکوزی یا استخر زایمان میتوان به کاهش درد کمک کرد .



گاهی

خدا در هر امیندو

پنجره ها را قفل

میکند زیباست که

فکر کنیم شاید بیرون

طوفان می آید و

او میخواهد

از ما محافظت کند



## ۹- لمس و ماساژ

یکی از راههای آرام کردن و انرژی دادن لمس و ماساژ است .

نوازش اطمینان بخش و دوستانه قسمت گونه و موها ، در آغوش گرفتن ، ماساژ نواحی کمر ، دست ها ، باسن و سایر قسمت های بدن توسط همراه آموزش دیده می تواند موجب تسکین و کاهش درد شود .

# روش های کاهش درد زایمان با استفاده از دارو

- ▶ بی حسی نخاعی یا اپیدورال : داروی بی حسی در فضای ستون فقرات و در اطراف نخاع یا داخل نخاع تزریق می شود  
در این روش مادر درد را احساس نمی کند ولی بیدار و هوشیار است
- ▶ استنشاق داروی بی دردی : از طریق گذاردن ماسک بر روی بینی و دهان داروی بی حسی به بدن مادر منتقل می شود و دردها را تا حدی کاهش می دهد
- ▶ تزریق داروی بیدردی : در بعضی مواقع با تشخیص پزشک انجام می شود .



من و خداوند هر روز  
فراموش میکنیم  
او "خطاهای" مرا  
و  
من "لطف" او را

## 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 خود داری 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

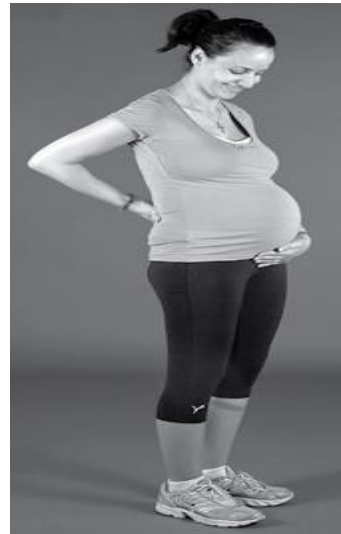


اشياء .



## 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 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 تا 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 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>**