

جلسه دوم

اهمیت مراقبت های دوران بارداری علائم خطر و بهداشت فردی

تهیه: نرگس السادات شفیعی مسئول بلوک زایمان بیمارستان قدس اراک
و نیلارضایی مدرس کلاسهای آمادگی برای زایمان
تنظیم: طیبه ماجانی-مریم کریمی



اهمیت مراقبتهای بارداری:

زن باردار باید در طول بارداری به طور مرتب و در زمان های معین مراقبت شود.

مراجعه اول ◀ اولین بار در هفته ۱۰-۶ ◀ جهت تشکیل پرونده دریافت قرص اسیدفولیک و انجام آزمایشات اولیه

مراجعه دوم ◀ هفته ۲۰-۱۶ ◀ جهت بررسی کنترل وزن، فشارخون و ...

مراجعه سوم ◀ هفته ۲۶-۳۰

مراجعه چهارم ◀ هفته ۳۱-۳۴

مراجعه پنجم ◀ هفته ۳۵-۳۷

مراجعه ششم ◀ هفته ۳۸

مراجعه هفتم ◀ هفته ۳۹

مراجعه هشتم ◀ هفته ۴۰



مراقبت های دوران بارداری شامل:

۱. گرفتن شرح حال و معاینه : * سوال در مورد سوابق بارداری و زایمان قبلی، سابقه یا ابتلا به بیماری، مصرف دارو، وضعیت فعلی بارداری و معاینه اعضای مختلف بدن
 - بیان نکردن حقایق موجب گمراهی پزشک یا ماما و در نتیجه درمان غیر موثر می شود.
 - در هر مراقبت: وزن، فشار خون، درجه حرارت، نبض، تنفس و ارتفاع رحم اندازه گیری و صدای قلب جنین شنیده می شود.
 - در ماه آخر بارداری به منظور بررسی وضعیت لگن و آمادگی برای زایمان طبیعی ممکن است معاینه داخلی نیز انجام شود.
۲. آزمایش های معمول بارداری: در نیمه اول و دوم بارداری، جهت بررسی بیماریهایی مثل کم خونی، عفونت، بیماری کلیوی، سرخجه، هپاتیت، بیماری آمیزشی، دیابت، گروه خون و ارهانش، آزمایش خون و ادرار انجام می شود.
۳. سونوگرافی: ابزاری جهت بررسی وضعیت جنین است که به طور معمول در دو نوبت نیمه اول و دوم انجام می شود. دفعات بیشتر سونوگرافی بر اساس نظر پزشک یا ماما و وضعیت خاص است.



علائم خطر در دوران بارداری:

با مشاهده هر یک از علائم زیر فوراً با پزشک یا ماما تماس گرفته، یا به بیمارستان مراجعه نمایید.



- لکه بینی یا خونریزی
- کاهش یا نداشتن حرکات جنین
- آبریزش یا خیس شدن ناگهانی
- سردرد، تاری دید
- تب و لرز
- درد شکم و پهلو و یا درد سر دل
- سوزش و یا درد هنگام ادرار کردن
- تنگی نفس و تپش قلب
- ورم دست ها و صورت و یا تمام بدن
- استفراغ شدید و یا مداوم یا خونی
- درد و ورم یکطرفه ساق و ران
- عفونت، آبسه و درد شدید دندان
- افزایش ناگهانی وزن (1kg یا بیشتر در هفته)

بهداشت فردي:

- رعايت بهداشت از مهمترين كارهايي است كه بايد در اين دوران انجام شود.

استحمام:

- در دوران بارداري يا پس از آن محدوديتي براي حمام نكردن وجود ندارد.
- در هفته هاي آخر بارداري، سنگيني و بزرگي شكم، تعادل بدن را بهم مي زند و احتمال ليز خوردن و افتادن در وان افزايش مي يابد به همين دليل استفاده از وان در اواخر بارداري توصيه نمي شود.
- گرما و رطوبت زياد محيط حمام باعث افزايش درجه حرارت جنين مي شود بنابراين توصيه مي شود آب، ولرم و زمان استحمام کوتاه باشد.

پوشيدن لباس:

- بهتر است در بارداري لباس راحت و گشاد و از جنس كتان پوشيده شود.
- بدليل افزايش حجم و دردناك شدن سينه ها استفاده از سينه بند مناسب توصيه مي شود.
- پوشيدن كفش پاشنه بلند و يا كاملاً تخت بدليل افزايش انحناي كمر و بر هم زدن تعادل بدن و همچنين پوشيدن شلوار و جوراب تنگ توصيه نمي شود.



مراقبت از دندان:

- در دوران بارداری خانم باردار به دلیل افزایش تمایل به مواد شیرین و یا ترش و همچنین بدلیل کم حوصلگی و خستگی وقت کمتری برای مراقبت از دندان دارد بنابراین احتمال پوسیدگی دندان و بیماری لثه بیشتر می شود.
- بهترین زمان برای انجام درمان دهان و دندان، سه ماهه دوم بارداری می باشد.

توصیه:

- از خمیردندان حاوی فلوراید استفاده شود.
- از نخ دندان علاوه بر مسواک برای تمیز کردن دندان ها استفاده شود.
- بهتر است به جای مواد قندی، میوه و سبزی تازه مصرف شود.
- پس از خوردن غذا و مایعات گرم، از خوردن و نوشیدن غذا و مایعات سرد و پس از خوردن و مایعات سرد، از خوردن و نوشیدن غذا و مایعات گرم خودداری شود.
- در صورت خونریزی لثه، بهتر است بعد از مسواک زدن دهان را با آب نمک شسته و در صورت تداوم خونریزی به دندانپزشک مراجعه شود.



کار:

در بارداری بدون عارضه زن باردار می تواند تا شروع دردهای زایمانی به کار خود ادامه دهد. بهتر است از انجام کار سنگین که موجب افزایش ضربان قلب و عرق کردن زیاد می شود پرهیز کرده و به حد کافی استراحت نماید.

مشاغل شامل: ۱- مشاغل ایستا: مانند آرایشگری، دندانپزشکی، فروشنده‌گی، معلمی که افراد روزانه بیش از ۳ ساعت می ایستند، احتمال زایمان زودرس بیشتر است.

۲. مشاغل فعال: مانند پزشکی، بازاریابی و خدماتی که پیوسته در حال رفتن هستند.

۳. مشاغل بدون تحرک: مانند کتابداری، ماشین نویسی، منشی گری، قالی بافی، خیاطی که روزانه کمتر از یک ساعت ایستند.

بنابراین بهتر است از ایستادن و یا نشستن طولانی مدت (بیشتر از ۳ ساعت) در یک وضعیت پرهیزند. در زمان کار حتی الامکان به طور متناوب راه بروند و در هنگام نشستن یک چهارپایه در زیر پای خود قرار دهند.

کسانی که در معرض تشعشعات رادیواکتیو، اشعه ایکس و یا مواد شیمیایی هستند، باید نکات ایمنی را رعایت کنند.

مسافرت:

- برای زن باردار سالم، مسافرت منعی ندارد.
- اگر بخواهد در هفته های آخر بارداری سفر کند، باید با مشورت پزشک یا ماما باشد.
- در طول سفرهای زمینی باید حداقل هر 2 ساعت یکبار کمی راه برود.
- بستن کمربند ایمنی را فراموش نکنند، برای استفاده از کمربند ایمنی قسمت شانه ای کمربند از بین دو سینه و قسمت محیطی آن از زیر شکم و روی ران ها رد شود.
- علت خطر مسافرت هوایی در دسترس نبودن امکانات کافی و مناسب برای زن باردار است.

استراحت:



- بهترین وضعیت برای استراحت، خوابیدن به پهلو است که این امر سبب خون رسانی و اکسیژن رسانی بهتر به جنین می شود.
- تغییر وضعیت ، از يك پهلو به پهلو ديگر و يا بلند شدن بايد به آرامي صورت گیرد.

استراحت و کشش عضلات پشت:

- پاها کمی بیشتر از عرض شانه باز شود. دستها روی لبه بالایی صندلی گذاشته سپس دم گرفته و با بازدم بطور چمباتمه نشسته بطوریکه باسن بطرف زمین معلق باشد، سعی شود پاشنه روی زمین باشد، می شود از يك بالش برای زیر باسن استفاده شود. ۲۰ - ۳۰ ثانیه روی دو پا نشسته سپس دم گرفته و با بازدم به مدت ۱۵ ثانیه ایستاد. (۶ بار در هر نوبت و چند بار در روز) این کار کمک به تسهیل زایمان طبیعی می کند.
- بهتر است از حمل اجسام سنگین در طول بارداری خودداری شود.
- در صورت نیاز، اشیاء داخل کیسه و به شکل بسته ای که بتوان از زیر آنرا نگه داشت حمل شود. در این حالت سنگینی اجسام کمتر احساس می شود.
- برای برداشتن اجسام از روی زمین، ابتدا چمباتمه زده، پشت را صاف کرده و از عضلات پا استفاده شود به گونه ای که خمیدگی عضلات پشت و کمر به حداقل برسد.
- برای کاهش ورم پاها می شود بر روی زمین دراز کشیده، پاها را از سطح زمین بالاتر قرار داده و به دیوار تکیه داد. بهتر است يك بالش در زیر سر و يك بالش در زیر باسن قرار گیرد.



© Stephanie Robin/Kelley Ryden

روابط جنسي:

- تغييرات دوران بارداري مانند بزرگ شدن سينه ها، پرخوني لگن، تهوع، سرگیجه، بزرگی و تغييرات شکم و پرينه، بر روي فعاليت جنسي و ارضاء شدن تاثير مي گذارد.
- در نيمه اول بارداري، تمايلات جنسي کاهش ولي اغلب در نيمه دوم افزايش مي يابد.
- تا زمانيکه زن باردار احساس ناراحتي نکند و يا ممنوعيتی از نظر پزشك نداشته باشد، مقاربت منعی ندارد.
- ۴ هفته آخر بارداري، مقاربت توصيه نمي شود.
- داشتن وضعيت هاي مناسب جهت مقاربت، باعث صرف انرژي کمتر و فشار کمتر به روي شکم و رحم مي شود.
- در صورت داشتن درد سينه در نيمه اول بارداري، وضعيت مناسب در هنگام مقاربت داشته باشد که فشار کمتر به سينه ها وارد شود و درد آن موقتي بوده و پس از سه ماهه اول بر طرف مي شود.
- در صورت درد زير دل و يا کمر در سه ماهه اول و يا سوم، ماساژ دادن ناحيه جهت کمتر شدن درد توصيه مي شود، در صورت بر طرف نشدن درد زير دل در سه ماهه سوم، مشورت با پزشك لازم است.
- زن و شوهر در مورد تغييرات بدن در بارداري صحبت کنند و با صراحت مسائل مربوط به روابط جنسي را با هم در ميان بگذارند.
- در صورت احتمال انتقال عفونت هاي ناحيه تناسلي، استفاده از کاندوم در دوران بارداري توصيه مي شود.
- وضعيتي را براي مقاربت انتخاب کنند که براي هر دو نفر (زن و شوهر) راحت تر باشد.
- در صورت خونريزي و يا درد هنگام مقاربت، به پزشك يا ماما مراجعه کنند

ورزش:

- کسانی که قبل از بارداری به طور مرتب ورزش می کردند، باید دفعات آن را کاهش دهند.
- کسانی که سابقه ورزش قبلاً نداشتند، نباید به طور حرفه ای شروع کنند و باید نکات زیر رعایت شود:
- ورزش کوتاه در فواصل کوتاه
- ورزش باید ملایم باشد.
- با پیشرفت بارداری شدت ورزش کمتر شود.
- اجتناب از طولانی کردن زمان گرم کردن
- اجتناب از فعالیت های پرخطر
- دراز کشیدن به مدت ۱۰ دقیقه به پهلو پس از سرد شدن و آرام شدن بدن تا گردش خون جفت افزایش یابد.
- استفاده از کفش های ورزشی راحت، لباس راحت، سوتین مناسب
- ورزش نباید باعث خستگی شما شود.
- قبل از ورزش کردن خود را گرم کنید و پس از آن استراحت کنید.
- برای حفظ تعادل مایعات بدن، در حین ورزش، به طور مرتب مقدار کمی مایع مصرف کنید.
- ورزش هایی مانند: قدم زدن، شنا کردن، تمرینات کششی، دوچرخه سواری در بارداری مناسب است.
- در صورت علائم زیر ورزش قطع شود و تماس با مراقبت بهداشتی انجام شود.
- گیجی، کوتاهی تنفس، ورزش، کرختی، خونریزی واژینال، درد شکمی



اعتیاد، کشیدن سیگار و سایر دخانیات و مصرف الکل:

- از کشیدن سیگار و سایر دخانیات و الکل جدا " خودداری شود.
- ترك اعتیاد در بارداری، توصیه نمی شود ولی زیر نظر پزشك متخصص مراقبت شود.
- سیگار و دخانیات موجب زایمان زودرس، کم وزنی نوزاد و حتی مرگ نوزاد می شود.
- مصرف الکل باعث تاخیر رشد، ناهنجاریهای صورت و اختلال عصبی در جنین می گردد.



مصرف دارو:

- اکثر داروهای را که زن باردار مصرف می کند از طریق جفت به جنین می رسد.
- از مصرف خود سرانه دارو خودداری شود.
- اگر قبل از بارداری بدلیل بیماری دارو مصرف می شده و یا در اوایل بارداری خانم باردار مجبور به استفاده از دارو است ، باید پزشك یا ماما را از بارداری خود مطلع کند.

• کارهای ممنوعه در بارداری :

• مصرف سیگار باعث تولد نوزاد كوچك با ریه ضعیف می شود .

• مصرف الكل باعث عقب ماندگی، مشکلات یادگیری، قضاوت ضعیف و رفتارهای تهاجمی در کودکان می شود .

• مصرف مواد مخدر موجب اعتیاد در نوزاد، اختلال رفتاری و یادگیری، مشکلات شخصیتی در کودک می شود .



• مصرف هر نوع دارو، بدون دستور پزشك ممنوع است .

• استفاده از حشره کش ها و انواع گندزداها و مواد شوینده قوی ممنوع می باشد .

• تماس با گربه یا سگ و حیوانات خانگی ممنوع است .

• استفاده از حمام یا سونای گرم توصیه نمی شود .

• روابط جنسی خطرناک یا رابطه با فرد جدید ممنوع است .

• مصرف نوشیدنی حاوی کافئین توصیه نمی شود .

• تماس با بیماران: سرخجه ای، هپاتیت، آنفولانزا، آبله مرغان ممنوع است .

• حاضر شدن در مکان هایی که در آن دود سیگار وجود دارد یا مکان های بسیار شلوغ توصیه نمی شود .



زیباترین عکسها در تاریکی
ظاهر میشوند
هر وقت در قسمت تاریک
زندگی ات قرار گرفتی بدان که
خداوند مشغول ساختن
تصویری زیبا از تو است
پس لبخند بزن

ورزش در دوران بارداری

مقدمه

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

فواید ورزش در دوران بارداری:

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

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

توصیه هایی جهت ورزش بارداری در حاملگی های کم خطر:

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

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

موارد منع مطلق انجام تمرینات ورزشی در حاملگی:

۲- PROM (پارگی زودرس کیسه آب)

۱- PIH (مسمومیت حاملگی)

۴- سرویکس نارسا یا سرکالژ سرویکس

۳- زایمان زودرس در حاملگی فعلی یا سابقه آن

۶- جفت سر راهی بعد از هفته ۲۶ بارداری

۵- خونریزی سه ماهه دوم و سوم بارداری

۸- بیماری قلبی و ریوی

۷- تاخیر رشد داخل رحمی

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

توقف فعالیت‌های ورزشی در بارداری:

۲- نشت مایع آمنیوتیک

۱- خونریزی واژینال

۴- تشنج

۳- زایمان زودرس

۵- سردرد

۶- درد قفسه سینه

۷- ضعف عضلانی

۸- تنگی نفس قبل از انجام ورزش

۹- درد و یا ورم ساق پا

۱۰- کاهش حرکات جنین

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

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

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

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

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

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

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

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

تمرينات هوازى دوران باردارى:

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

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

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

ورزشهای دوران بارداری

ورزش ایمن در دوران بارداری

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

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



بدنی خود داری کنید .

ورزش بعد از زایمان

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



ورزش گردن

نرمش چرخشی گردن

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



نرمش جنبی گردن

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



به داخل کشیدن چانه

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





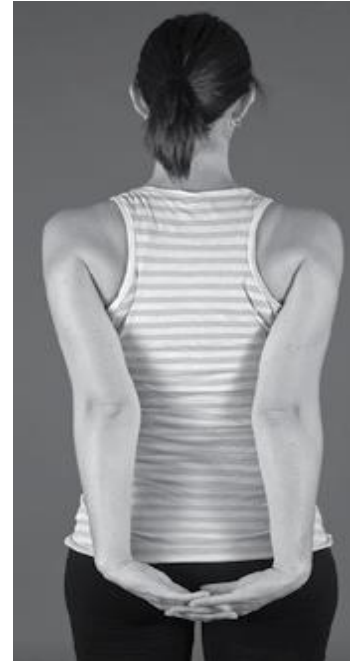
نرمش های قسمت بالایی پشت :

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

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



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



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

جدایی ماهیچه شکم :

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

چگونه مقدار جدایی ماهیچه شکم را اندازه گیری کنیم

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



فرو بردن شکم سفت کردن :

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

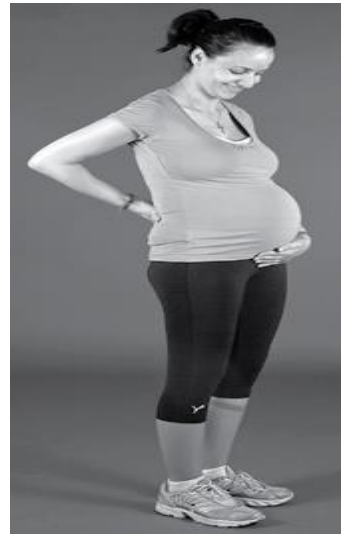


اشياء .



حرکت لگن خاصره

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



ورزشهای پشت

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

کش و قوس گربه ای

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



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



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



نرمش های وسط پشت

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



ورزش های پا نرمش ماهیچه ساق پا :



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

ورزش های ماهیچه های کف لگن خاصره

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

چگونه ماهیچه های کف لگن را ورزش دهیم :

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

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

عادت های مفید برای دفع ادرار و مدفوع

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



چگونه روی توالت فرنگی بنشینیم :

همیشه روی توالت بنشینید- روی آن نیم خیز نشوید .

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



مراقبت از پشت در دوره بارداری:

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



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

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



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



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



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



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



مراقبت بعد از زایمان با سزارین

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



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



بیمارستان خیریه قمر بنی هاشم (ع) نیشابور

14 الی 051-42221511

<http://ghamarhospital.ir>