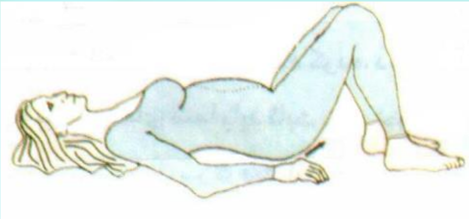
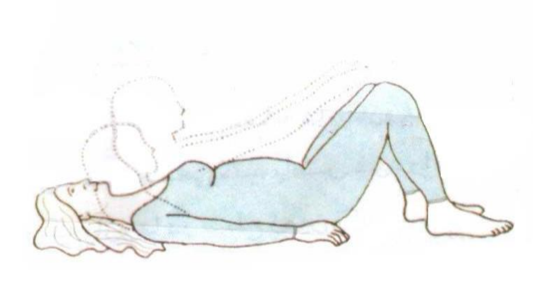
۲) به پشت خوابیده و زانوها را خم کرده در حالیکه پشت خود را به زمین چسبانیده یک نفس عمیق بکشید و لگن را به سمت عقب حرکت دهید. با تو کشیدن عضلات شکمی و سفت کردن عضلات باسن هوا را خارج کنید. سه تا پنج ثانیه در این حالت بمانید و خود را شل کرده و استراحت کنید.



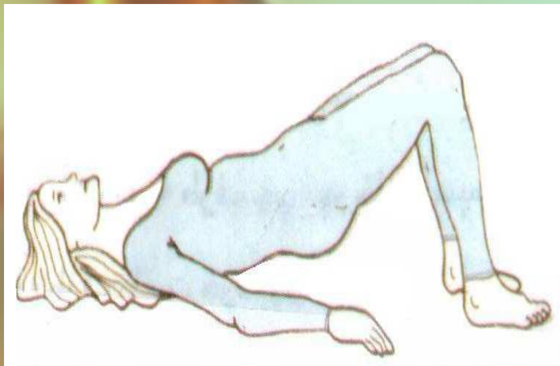
3) به پشت بخوابید بازوهای خود را با زاویه ۹۰ درجه در دو طرف بدن قرار دهید بعد دست ها را بدون خم کردن آرنج از طرفین به بالای سر خود بیاورید تا به هم برسند سپس آن ها را به حالت اول برگردانید.

Created with
nitroPDF professional
download the free trial online at nitropdf.com/professional

4) به پشت خوابیده و زانو ها را خم کنید نفس عمیق کشیده به آهستگی در حالت بازدم و در حالیکه عضلات شکم را سفت میکنید، سر و شانه ها را از زمین بلند کرده و دست های خود را به طرف زانو ها ببرید. پاهای شما باید ثابت و بی حرکت باشد سپس به آرامی به وضعیت اول برگردید. این حرکت را چند بار تکرار نمایید.



5) به پشت خوابیده سر و شانه و بازوها وکف پاهارا روی زمین تکیه دهید. حالا سعی کنید باسن خود را تا حد ممکن بالا ببرید طوریکه بازوها در سطح زمین تکان نخورد سپس آهسته به وضع اول برگردید.



بیمارستان ثامن الائمه(ع)چناران

واحد آموزش سلامت

ورزشهای دوران بارداری وپس از زایمان

HS/F53کد سند:

تاریخ تدوین:

1397/2/1

شماره بازنگری:01

عنوان سند: پمفلت آموزشی ویژه بیماران

ورزشهای دوران بارداری وپس از زایمان

بهترین ورزش در دوران بارداری، پیاده روی در هوای آزاد است خانم باردار میتواند حدود نیم ساعت در روز و حداقل سه بار در هفته پیاده روی کنید. پیاده روی در ماههای آخر به راحت شدن زایمان کمک میکند انجام تمرینات بسیار ساده در بارداری ضمن حفظ اندام مادر در کاهش انقباضات لگن و ران وکمردرد موثر بوده و مادر از لحاظ روحی و جسمی برای زایمان آماده می شود.

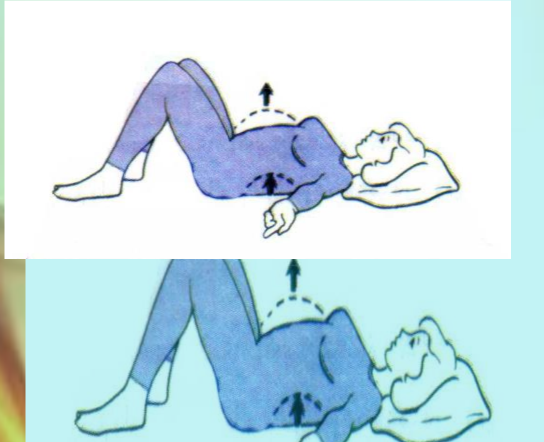
خانم عزیز: چنانچه شما قبلا فعالیت ورزشی نداشته اید در انجام این حرکات با پزشک یا ماما مشورت کنید. از ورزش های سنگین و حرکاتی که احتمال ضربه به شکم وجود دارد اجتناب کنید. هر زمان که دچار تپش قلب شدید و عرق کردید، ورزش را متوقف کنید.

انجام چند حرکت ورزشی ساده در بارداری

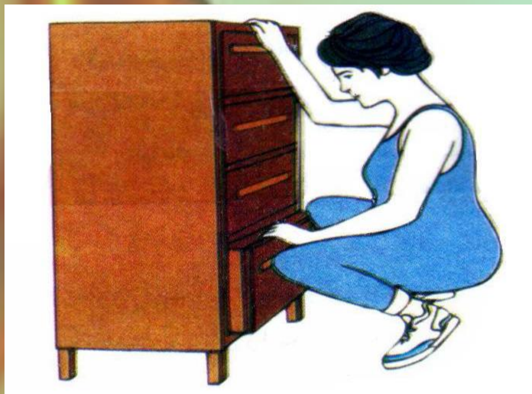
1) در حالیکه زانو ها ودست ها رابه زمین تکیه داده اید عضلات کمر وشکم را به سمت بالا و پایین حرکت دهید.

Created with
nitro PDF professional
download the free trial online at nitropdf.com/professional

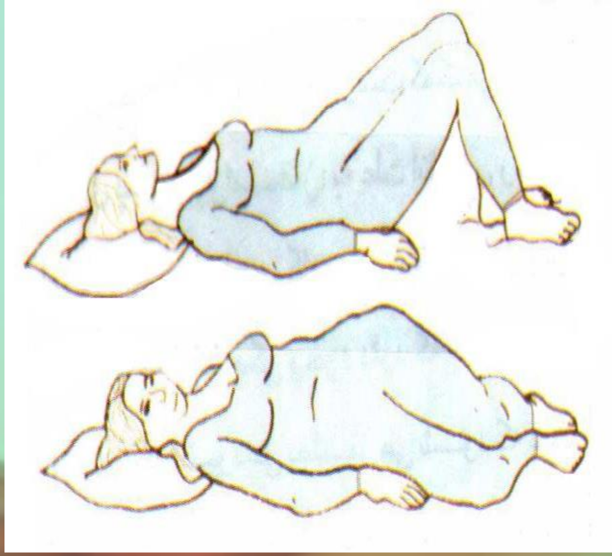
2)به پشت دراز کشیده زانوهارا خم کنید ودست ها را دو طرف بدن قرار دهید در حالیکه نفس های عمیق می کشید عضلات شکم و کمر را به طرف بالا و پائین حرکت دهید.



3) در حالیکه ستون فقرات خود را راست نگه داشته اید زانوها را از هم جدا کرده و به حالت نیم نشسته در آیید سپس به حالت ایستاده بر گردید.



ورزش های بعد از زایمان

ورزش برای برگشت سریع تر ماهیچه های شکم و سایر قسمت ها به حالت اولیه توصیه میشود و در خانم های با زایمان طبیعی یک هفته بعد و در سزارین شش هفته بعد با نظر پزشک شروع میشود.

1) روی زمین به پشت بخوابید زانو هارا خم کرده کف پاها و شانه ها را به زمین تکیه دهید دست ها را دو طرف بدن قرار دهید سپس هر دو زانو را به طرف راست و چپ بچرخانید طوریکه کم کم روی زمین قرار گیرد.