SYDNEY WEST
AREA HEALTH SERVICE

NSW HEALTH

تمرینات

ورزش های

قبل و بعد از

زایمان

لینک کانال علمی و تخصصی ایران ماما
@Iranmids

Farsi

فهرست

ورزش ایمن در دوران بارداری	1
ورزش بعد از زایمان	2
ورزش های گردن	3
نرمش قسمت بالایی پشت	3
جدا یی ماهیچه شکم	5
ورزش های شکم	6
ورزش های پشت	7
ورزش های پا	8
ورزش های ماهیچه کف لگن (لگن خاصره)	9
عادت های مفید برای دفع ادرار و مدفوع	11
مراقبت از پشت	12
مراقبت بعد از زایمان با سزارین	15
آسایش و استراحت	17

اطلاعات و ورزش های این کتابچه برای راحتی و تندرست نگه داشتن شما در دوران بارداری طراحی شده است تا بدن شما را برای زایمان آماده سازد. بعد از زایمان، این ورزش ها به شما کمک خواهد کرد تا بدنتان به شکل سابق برگردد و ازبروز مشکلات آینده نیز پیشگیری نماید. هیچ یک از ورزش ها نباید برای شما موجب درد شود. اگر احساس درد کردید و یا پرسشی درباره اطلاعات این کتابچه دارید، لطفاً با فیزیوتراپ، ماما و یا دکتر خود تماس بگیرید.

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 حالا زمان مناسبی برای شروع ورزش است. درصورت 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.
- انجام ورزش های این کتابچه در تمام دوران بارداری بدون ضرر می باشد.
- 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 30 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.
- هنگا می 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.

لینک کانال علمی و تخصصی ایران ماما
@Iranmids

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 و یا با فیزیوتراپ خود مشورت کنید.
- پیاده روی نیز یک ورزش ایده آل برای اوایل دوره پس از زایمان است.
- به آهستگی اندازه عادی ورزش خود را از سربگیرید 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 6 هفته).
- ورزش سنگین تر مانند کلاسهای ورزش ضربتی سبک به طور معمول می تواند پس از حدود 6 هفته شروع شود (بعد از زایمان سزارینی گاهی وقت ها دیرتر).
- برای خود هدف بگذارید تا بیشتر روزها 30 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 مفصل ها می شود خود داری کنید. ورزش های ضربتی سنگین مانند دویدن و نت بال 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.

لینک کانال علمی و تخصصی ایران ماما
@Iranmids

ورزش گردن

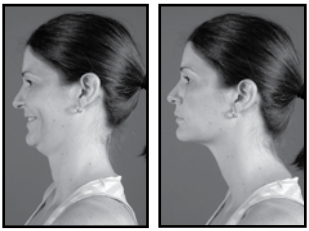
نرمش چرخشی گردن

- 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 درچانه بیاندازید. مدتی کوتاه این حالت را نگه دارید وسپس به حالت عادی برگردید.

لینک کانال علمی و تخصصی ایران ماما
@Iranmids

نرمش های قسمت بالایی پشت

به حالت صاف بایستید یا با تکیه مناسب برای پشت بنشینید، هر حالت نرمش را برای 10 ثانیه نگه دارید.

- یک دست خود را به سوی سقف بالا ببرید و هم زمان دست دیگررا به سوی زمین درازکنید. 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.

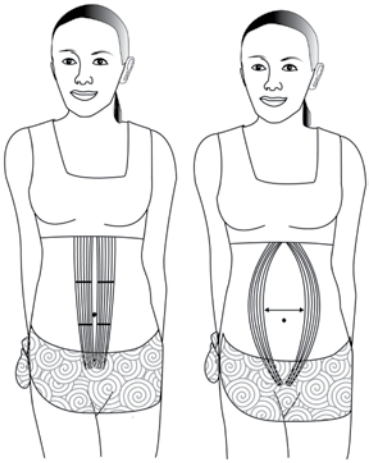
- هر دو بازوی خود را به جلو دراز کنید، دستهایتان را به هم قلاب کنید. به سمت جلو فشار بیاورید تا در قسمت بالایی پشت خود احساس کشیدگی کنید.

- دستهایتان را در پشت خود به هم قلاب کنید. شانه ها یتان را به سمت عقب و پایین فشار دهید به طوری که استخوانهای پهن شانه در وسط بهم فشار بیاورند.

لینک کانال علمی و تخصصی ایران ماما
@Iranmids

- 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 تکرار کنید.

جدایی ماهیچه شکم



ماهیچه های شکم شما از چند لایه تشکیل شده است که مانند 2 ورقه از دنده ها تا لگن خاصره را می پوشانند و در وسط شکم به هم وصل می شوند. در زمان بار داری 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.

لینک کانال علمی و تخصصی ایران ماما
@Iranmids

چگونه مقدارجدایی 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 پهنای 2 انگشت.
- اگر پهنای جدایی زیاد باشد (بیشتر از 2 – 3 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.

ورزش های شکم

فرو بردن شکم (سفت کردن)

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

لینک کانال علمی و تخصصی ایران ماما
@Iranmids

حرکت لگن خاصره

- بایستید و پاهای تان را با کمی فاصله ازهم در حالتی راحت قرار دهید و زانوهایتان را کمی خم کنید.
- یک دست تان را روی قسمت پایینی شکم و دست دیگر را درون انحنا ی پشت تان قراردهید.
- در حا لی 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.

ورزش های 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.
- 10 ثانیه این حالت را نگهدارید و سپس آن رها کنید.

لینک کانال علمی و تخصصی ایران ماما
@Iranmids

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 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 تکرارکنید.

لینک کانال علمی و تخصصی ایران ماما
@Iranmids

ورزش های پا

نرمش ماهیچه ساق پا

- بایستید ویک 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.

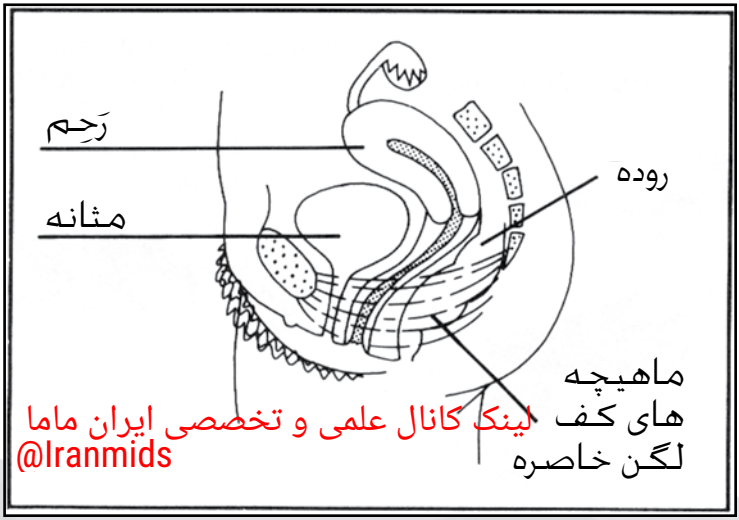
ورزش های ماهیچه های کف لگن خاصره

ورزش دادن ماهیچه های کف لگن در دوران بارداری و ادامه این ورزش ها پس از تولد فرزند تان برای شما بسیار مهم است. ماهیچه های کف لگن در دور مجاری ادرار (مجرای جلو)، مهبل و مقعد (مجرای پشت) قرار دارند و از این اندام های لگن نگهداری و به آ نها کمک می کنند. این ماهیچه ها به شکل بندی ازجلو به استخوان شرمگاهی و از پشت به 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 داخل مهبل است به شما دست دهد و یا احساس جنسی در شما کم شود.لینک کانال علمی و تخصصی ایران ماما @Iranmids

چگونه ماهیچه های کف لگن را ورزش دهیم.

- ورزش ماهیچه کف لگن فقط فشارآوردن به ماهیچه ها و بالا کشیدن آنها است، مثل این که بخواهید جلوی باد معده و یا "جیش" را بگیرید.
- قبل از تولد فرزند تان، شما ممکن است بتوانید تا 10 ثانیه ماهیچه را سفت نگهدارید. پس از زایمان، ممکن است متوجه شوید که تنها 3-2 ثانیه می توانید ماهیچه ها را سفت نگهدارید.
- در چند روز اوّل، سعی کنید که به طور منظم چند بار به آرامی به ماهیچه کف لگن فشاربیاورید تا درد را کمتر کرده و به بهبودی کمک کند.
- وقتی که راحت هستید، سعی کنید تا حدی که می توانید فشار بیاورید و تا جایی که توان دارید حالت را 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.

- هربار 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 فشاز تند انجام دهید.
- این حرکت را دست کم 3 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 10 بار به مدت 10 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، بلندکردن اشیاء ویا 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.
- اگر با هرگونه مشکلی روبرو هستید، با فیزیوتراپ زایمان بیمارستان خود تماس بگیرید.



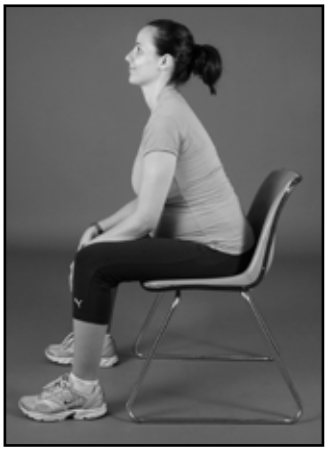
لینک کانال علمی و تخصصی ایران ماما
@Iranmids

عادت های مفید برای دفع ادرار و مدفوع

- هر روز حدود 2 لیتر (6 – 8 لیوان) مایعات بنوشید، اگر به کودک با پستان شیر میدهید 2.5 لیتر (10 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.

لینک کانال علمی و تخصصی ایران ماما
@Iranmids

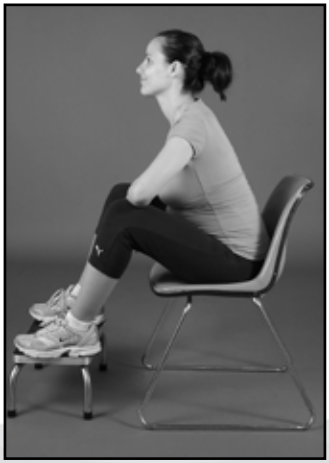
- مثانه خودرا به خاطر " مبادا که..." تخلیه نکنید، تا حدی که احساس راحتی می کنید صبر کنید تا مثانه پر شود (به استثناء وقت خوابیدن).
- ازابتلا به یبوست و فشارآوردن به خود هنگام تخلیه مدفوع اجتناب کنید چون می تواند موجب صدمه به ماهیچه های کف لگن شود و به ضعیف شدن آن ها منجر شود.
- هنگامی که نیاز به تخلیه را حس می کنید این کار را انجام دهید. **آن را به تعویق نیاندازید.**
- غذای فایبردار زیاد بخورید- میوه جات، سبزیجات، نان سبوس دار و سریال.



شکل 1

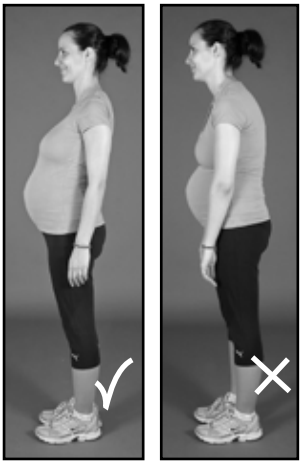
چگونه روی توالت فرنگی بنشینیم

- همیشه روی توالت بنشینید- **روی آن نیم خیز نشوید.**
- پاهایتان را ازهم جدا و بسمت جلو تکیه کنید، اما پشت خود را صاف نگهدارید. (شکل 1)
- هنگام تخلیه، پاشنه های پایتان را بلند کنید ویا از زیرپایی استفاده کنید تا زانوهای تان بالاتر از باسن تان قرار بگیرد. (شکل 2)
- به خود فشار نیاورید- به جای آن شکم تان را مانند توپ بسکتبال جلو بدهید چون این کار ماهیچه های کف لگن را در حالت استراحت قرار می دهد.



شکل 2

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 انحنا ی 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 کنید.

لینک کانال علمی و تخصصی ایران ماما
@Iranmids

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 نا مناسب 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.

لینک کانال علمی و تخصصی ایران ماما
@Iranmids

هنگام خوابیدن و بلند شدن از روی تخت، زانوهای تان را خم کنید و به پهلو بچرخید. سپس پاهای تان را ازتخت 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.

لینک کانال علمی و تخصصی ایران ماما
@Iranmids

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

لینک کانال علمی و تخصصی ایران ماما
@Iranmids

هنگام برخاستن از تخت به پهلو بچرخید تا به زخم عمل فشار نیاورید. (به صفحه 14 مراجعه کنید).

دو ورزش آرامی که در روزهای اول برای تان بدون خطر و مهم است عبارتند از:

- فرو بردن شکم (به صفحه 6 مراجعه کنید)
- ورزش های ماهیچه های کف لگن (به صفحه 9 مراجعه کنید)

به تدریج ورزش های دیگر مانند ورزش های این کتابچه و راه رفتن را شروع کنید. شما می توانید بعد از حدود 6 – 8 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.

ازهر فعالیتی که امکان فشارآوردن به زخم عمل را دارد خودداری کنید، حداقل برای 6 هفته هنگام برداشتن چیزهای سنگین، جارو کردن وبلند کردن دست ها، نفس خود را فرو دهید.

رانندگی برای بسیاری از خانم ها در 2 – 3 هفته اول بعد از عمل سزارین دشوار است. با این که اداره راهنمایی و رانندگی (RTA) محدودیتی دراین مورد ندارد به عقب انداختن رانندگی تا وقتی که بتوانید بدون احساس ناراحتی فرمان را کنترل کنید و محکم با پایتان به ترمز فشار بیاورید، کم خطرتر است.

تلاش کنید که حتما درکلاس فیزیوتراپی پس از زایمان شرکت کنید و یا قبل از ترک بیمارستان با یک فیزیوتراپ صحبت کنید، به خصوص اگرمشکل درد پشت دارید و یا نگران ضعف ماهیچه های شکم خود هستید.

لینک کانال علمی و تخصصی ایران ماما
@Iranmids

استراحت و آرامش

استراحت درزمان بارداری و اوایل دوره پس از زایمان
بسیارمهم است. در دوران بارداری از صاف به پشت خوابیدن
خودداری کنید. بهتراست که به پهلو بخوابید و یا ازچند
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.

لینک کانال علمی و تخصصی ایران ماما
@Iranmids

سرویس مجانی و خصوصی مترجم مراقبت بهداشتی،
24 ساعته و 7 روز هفته در دسترس می باشد. از کارکنان
بخواهید که برای شما مترجم فراهم کنند.
برای AUSLAN (زبان علامتی استرالیا) نیزمترجم هست.

اگر هرگونه پرسش و یا مشکلی دارید، لطفاً با فیزیوتراپ زایمان بیمارستان محلی خود تماس بگیرید

اوبرن
9563 9763

بلاک تاون
9881 8302

نپیان
4734 2000

وست مید
9845 7572