

تناسب اندام بعد از زایمان

زنان بعد از زایمان می توانند **پیاده روی** آرام و یوگای آرام انجام دهند اما ورزش سنگین و پر فشار تر را معمولاً به مادرها توصیه می شود ۶-۸ هفته بعد از زایمان را شروع کنند.

مادری که میخواهد اندام طبیعی قبل از حاملگی خود را بازیابد و دچار عوارض ناشی از بارداری و پس از آن از قبیل اضافه وزن، کمردرد و دردهای مفصلی نگردد باید به **ورزش** و تمرین پردازد. ورزش و تمرین، سستی و شل بودن عضلات را اصلاح میکند و چربی هایی را که در قسمت فوقانی ران ها و ناحیه ی باسن و شکم جمع شده است کاهش میدهد.



مادران حداقل روزی ۳۰ دقیقه در ۵ روز هفته ورزش های ایروبیک یا هوازی مانند پیاده روی را با شدت متوسط انجام دهند. بعد از اتمام ۶ هفته یا با افزایش توانایی مادر به تدریج زمان ورزش هوازی باید به ۱ ساعت در روز برسد. علاوه بر پیاده روی، می توان به دوچرخه سواری، ایروبیک سبک، یوگا، پیلاتس یا شنا نیز پرداخت. ضمن اینکه انجام ورزش های کششی تمام بدن نیز حداقل در ۳ روز هفته توصیه می شود.

تأثیر ورزش بر شیردهی

با ورزش، کمیت و کیفیت تولید شیر مادر کم نمی شود و پذیرش نوزاد برای شیر مادر فرقی نمی کند. به مادران توصیه می شود برای کاهش درد و احتقان پستان هایشان هنگام ورزش ابتدا به کودک خود شیر بدهند و سپس ورزش را شروع کنند.

منبع: www.uptodate.com و کتاب ویلیامز

بیمارستان آموزشی، پژوهشی و درمانی شهید هاشمی نژاد مشهد،
مشهد، طلاب، انتهای بلوار ابوریحان، بیمارستان شهید هاشمی نژاد
تلفن: ۰۵۱۳ ۲۷۳۷۰۱۱-۱۵ و یا شماره ۳۱۰۹ و داخلی بخش زنان
ومامائی ۲۲۵۰

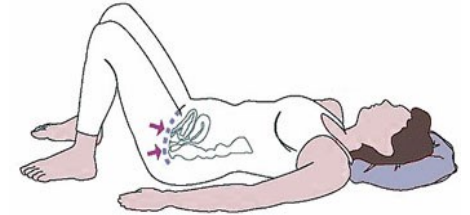
سایت بیمارستان: hasheminejad.mums.ac.ir

کلینیک پرستاری آموزش سلامت واقع در کلینیک تخصصی همه روزه به
جز ایام تعطیل از ساعت ۸ الی ۱۲ پاسخگوی سوالات شما می باشد
تلفن داخلی کلینیک ۸۰۰۳ می باشد. جهت دریافت پمفلت های آموزشی
بارکد زیر را اسکن کنید.



ورزش های عضلات کف لگن

برای تقویت و برگشت سریع تر کارکرد عضلات کف لگن و کمک به پیشگیری از مشکلات ادراری و افتادگی احشای لگنی تجویز می شود. به این شکل که در زمان خالی بودن مثانه بدون حبس نفس، عضلات واژن را به داخل بدن (سمت بالا) بکشید. ۳ تا ۵ ثانیه نگه دارید و سپس شل کنید. این کار را ۱۰ بار دیگر هم انجام دهید.



چند وقت یک بار باید ورزش های کگل را انجام داد؟

با چند انقباض در هر بار شروع کنید. با قوی تر شدن عضلات تعداد انقباضات در روز و زمان نگهداشتن انقباض را افزایش دهید. در هر بار انجام ورزش ۱۰ انقباض انجام دهید و آرام آرام این مقدار را به حداکثر ۳ تا ۴ بار ورزش (که هر کدام شامل ۱۰ انقباض است) به تعداد ۳ بار در روز برسانید. سعی کنید **ورزش های کگل** را به برنامه همیشگی و روتین خود تبدیل کنید. این کار را می توانید هنگام بیدار شدن از خواب، تماشای تلویزیون، یا قبل از رفتن به رختخواب انجام دهید. در مجموع، زمان انجام این ورزش ها مهم نیست بلکه مهم این است که به طور مرتب انجام شوند.

۱- حرکت

دستان خود را روبروی هم بر روی زمین قرار در راستای شانه هایتان قرار دهید و بر روی زانوان خود با ایستید و بعد تا حد امکان شکم خود را به سمت بیرون هدایت کنید دقیقاً مانند گربه.



۲- حرکت صخره به عقب

در همان حالت به روی زانوهای قرار بگیرید اما این بار به روی انگشتان تکیه کنید و شکم و کمر خود را به عقب و جلو حرکت دهید درست مانند کودکی که تازه تصمیم به چهار دست و پا رفتن دارد و با بازی این حرکت را انجام می دهد.



۳- حرکت ارنج

دوباره در همان حالت روی زانو قرار بگیرید یکی از دستان خود را صاف و کشیده و دست دیگر را به زیر گردن گذاشته و کمی گردن را به سمت دست کشیده و صاف هدایت می کنیم اما نباید زیاد به گردن فشار آوریم. و در مرحله بعدی دست زیر گردن قرار گرفته را به همراه گردن به سمت بالا می بریم به طوری که بتوانیم به سمت بالا نگاه کنیم.



۴- حرکت کیسه

به کمر دراز بکشید و پاها را ۹۰ درجه قرار دهید دستها را هم به دیوار و یا مانعی تکیه دهید بعد به نوبت یکی از پاها را بلند کرده و داخل شکم جمع و باز کنید.



نکته : ورزش پس از سزارین

اگر شما جراحی (سزارین) انجام داده اید، پنه ورزش هایی نرم نیاز دارید و تا هنگامی که ورزش ها را آرام و با دقت انجام دهید، ترمیم عضله های شکمی تسهیل می گردد. توصیه می شود برای سریع تر شدن ترمیم، تلاش تان را زیاد تر نکنید. برای شروع ورزش های سنگین تر حداقل ۸-۱۲ هفته باید از زایمان تان گذشته باشد.