

توضیح ورزش های بعد از زایمان :

- ✓ مادران باید پس از زایمان ، زمانی را به خود اختصاص دهند و تمرینات ورزشی به خصوصی را جهت کمک به رفع خستگی و دردهای دوران بعد از زایمان انجام دهند .
- اوایل زایمان ممکن است شیوه ایستادن و راه رفتن شما به دلیل زایمان درست نباشد ، بنابراین توصیه می شود که بر روی تخت دراز کشیده و یک بالش زیر سر قرار دهید و همزمان سر را به بالای تخت و پاها را به پایین تخت بکشید . به این ترتیب انحنای ستون فقرات اصلاح می شود . شما بعد از چند بار تکرار در حالت خوابیده می توانید در حالت ایستاده نیز این کار را انجام دهید
- ✓ بهترین راه دستیابی به جسم و روح سالم، استراحت است . بر روی شکم خوابیدن بعد از زایمان مجاز است ولی بهتر است سر ، شانه ها و شکم توسط بالش حمایت شود .
- ✓ تقویت عضلات کف لگن نیز باید بعد از زایمان ادامه یابد .
- ✓ حرکاتی که باعث فشار بر روی شکم می شود (مانند خوابیدن بر روی شکم) و یا بردن دست ها بر روی سر ، توصیه نمی شود .

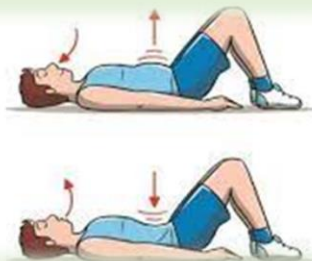
ادامه توضیح ورزش های بعد از زایمان :

- ✓ تنفس های عمیق شکمی باعث دفع زودتر سموم بدن و برگشت پذیری سریع فعالیت روده می شود . بازدم ها را همیشه با سفت کردن (انقباض) ملایم شکم و ناحیه پرینه همراه کنید .
- ✓ اولین بلند شدن تان از تخت را با اجازه پرستار و با کمک همراه انجام دهید . در ابتدا حدود ۱۵ دقیقه در لبه تخت بنشینید و پاهایتان را آویزان کنید و در صورت نداشتن سرگیجه به آرامی راه بروید .
- ✓ شروع تمرینات ورزشی پس از سزارین ، بهتر است که با تاخیر و حتما با نظر پزشک انجام شود .



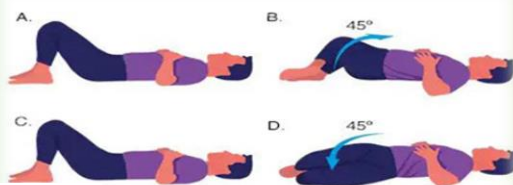
تمرین اول :

به پشت بخوابید ، زانوها را خم کنید ، ابتدا همراه با دم عمیق شکم را منبسط کنید و با بازدم آرام ولی با فشار ، عضلات شکم و پرینه را ۳ تا ۵ ثانیه منقبض کنید و سپس رها کنید (۱۰ بار تکرار کنید) .



تمرین دوم :

به پشت بخوابید ، زانوها را خم کنید و بدون حرکت شانه ها ، یک دم عمیق انجام داده و با بازدم زانوها را به سمت راست بچرخانید و به زمین برسانید . چند ثانیه در این وضعیت باقی بمانید و سپس حرکت را به همین ترتیب به سمت چپ نیز انجام دهید (۱۰ بار تکرار کنید) .





دانشگاه علوم پزشکی کردستان
بیمارستان سینا کامیاران

پمفلت آموزشی ورزشی های بعد از زایمان

واحد پرستاری آموزش و پیگیری بیمار

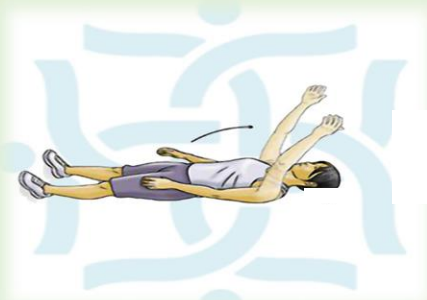
بازنگری سال ۱۴۰۳

منبع: راهنمای آمادگی زایمان



تمرین پنجم:

به پشت بخوابید و دست ها را در امتداد شانه ها قرار دهید . به همراه دم دست ها را بالا ببرید . کشش باید در عضلات پشت ، شانه و دست ها احساس شود . سپس با بازدم عمیق دست ها را آرام در طرفین بدن و دور از هم قرار دهید (۱۰ بار تکرار کنید) .



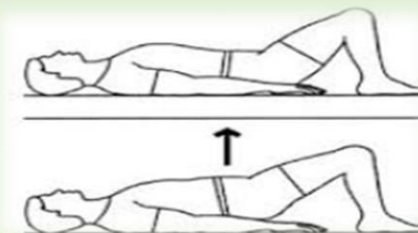
بعد از زایمان تا ۶ هفته موارد زیر را انجام

ندهید:

- ایستادن طولانی مدت
- حمل اشیای سنگین
- دویدن و پریدن
- ورزش های سنگین
- بلند کردن هر دو پا در وضعیت خوابیده به پشت یا به پهلو
- صاف نشستن با پاهای کشیده

تمرین سوم:

به پشت بخوابید ، دست ها را در دو طرف بدن قرار دهید ، زانوها را خم کنید و در این حالت کف پاهایتان را بر روی زمین قرار دهید . در هنگام دم ، باسن و کمر را از روی زمین بلند کرده و عضلات باسن ، پرینه و شکم را منقبض کنید (۱۰ بار تکرار کنید) .



تمرین چهارم:

به پشت بخوابید ، پاها را کشیده و دست ها را در طرفین بدن قرار دهید . به همراه دم ، پای راست را از زانو خم کنید و با بازدم پای خم شده را از باسن بلند کرده و از روی پای چپ گذرانده و بر روی زمین قرار دهید . در این تمرین نباید سر و شانه ها از زمین بلند شود (۱۰ بار تکرار کنید) .

