

## چگونه به وزن قبل از زایمان خود بازگردیم؟

بیشتر خانم هایی که دوران بارداری را پشت سر میگذرانند، منتظرند تا هرچه زودتر اندام آنها به شکل قبل بارداری برگردد. البته نباید انتظار داشت که این عمل در همان روزها و هفته های اول بعد از زایمان اتفاق بیفتد. به طور معمول بین ۱۷-۱۱ کیلوگرم اضافه وزن در دوران بارداری پیش می آید که ۳/۵ کیلوگرم آن مربوط به جنین است و بقیه اش مربوط به افزایش ذخایر چربی مادر-افزایش وزن رحم و افزایش حجم خون و سایر مایعات بدن و مایع آمنیوتیک (مایع دور جنین) وزن جفت و پستانها که آماده ی شیردهی شده اند، می باشد. حدود ۵/۵ کیلوگرم از وزن مادر بلافاصله بعد از زایمان، ۲ کیلوگرم طی دو هفته اول و ۵ کیلوگرم در هفته دوم تا ششم بعد زایمان از دست میرود. البته این میزان در افراد مختلف متفاوت است و عواملی مانند فعالیت و تغذیه بعد زایمان ممکن است باعث کاهش سریعتر وزن و ثابت ماندن و یا حتی افزایش وزن نسبت به قبل شود. موثرترین و بی خطرترین روش برای بازگرداندن بدن به حالت اول **ورزش** است. رژیم های غذایی سخت به علت شیردهی مادر و اینکه مادر در طی زایمان مقادیر زیادی خون از دست داده به هیچ وجه بعد زایمان توصیه نمیشود. بستن شکم نیز منجر به از دست دادن تون (سفتی) عضلات شکم و رحم شده و معمولاً

شکم هایی که از ابتدا بسته شده اند چون سلولهایشان بجای کوچک شدن طبیعی فقط فشرده شده اند، معمولاً عضلاتی شل و آویزان و نامتناسب خواهند داشت .

به طور کلی ورزش های دوران بارداری معمولاً شامل تکنیک ها و تمرین های بدنی و عمدتاً تنفسی (تکنیک های لاماز) هستند که به زایمان آسان یا بدون درد کمک میکند. اما ورزش های پس از زایمان شامل ورزش های سنگین تری هستند که منجر به تناسب اندام و تعدیل وزن میشود و در ضمن سلامت و شادابی مادر را تامین میکند .

### زمان شروع ورزشهای پس از زایمان:

از هفته سوم بعد از زایمان شروع کنید. در ابتدا بایستی بایک حرکت ورزشی شروع کنید هر حرکت حدود ۵ تا ۱۰ مرتبه و تکرار آن ۲ تا ۳ بار در روز کافی است. آنگاه بر حسب تحمل فرد میتوان هر ۱ تا ۲ روز یک حرکت ورزشی دیگر به آن اضافه کرد.

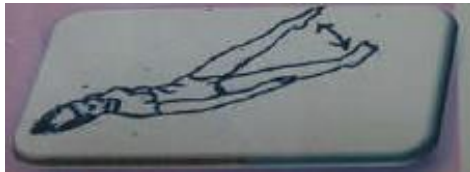
### ورزش های پس از زایمان:

\* در حالی که به پشت دراز کشیده اید و پاها مستقیم هستند، یکی از پاها را روی زانو و شکم نزدیک کنید.

سپس به حالت اول باز گردانید، آنگاه با پای دیگر این عمل را تکرار کنید .



\* به پشت دراز کشیده و آنگاه یک پا را در حالیکه مچ پا و زانو کاملاً کشیده شده است تا حد امکان از روی زمین بلند کنید (بدون اینکه از دستها استفاده کنید) و به آهستگی به حالت اول بازگردید و سپس با پای دیگر این عمل را تکرار کنید.



\* در حالی که به پشت دراز کشیده اید و زانو ها و رانها خم هستند، عضلات باسن را سفت کرده و آنگاه سر و شانه ها را کمی از زمین بلند کنید و سپس به حالت اول باز گردید .





## خود مراقبتی پس از زایمان در جهت برگشتن

### وزن به حالت طبیعی

کد شناسایی: ۰۱-wd-pf-



مشاور علمی: دکتر صفورا روح الامین فوق تخصص زنان و

زایمان

واحد آموزش سلامت همگانی و بیماران

مرکز آموزشی درمانی شهید بهشتی اصفهان

با

\*یک روش آسان برای تمام اوقات: برای جلوگیری از افتادگی مثانه و مقعد و تقویت عضلات ناحیه تناسلی به دفعات عضلات این قسمت را جمع کرده و به حالت عادی در آورید .مخصوصاً در هنگام خروج ادرار سعی کنید با منقبض کردن عضلات ۲ تا ۳ مرتبه خروج ادرار را متوقف کنید. اگر این تمرین مداوم انجام شود، می تواند بی اختیاری های ادراری و مدفوعی را در مراحل اولیه بهبود بخشد.

راه ارتباطی با ما جهت راهنمایی و مشاوره :

۰۲۲۳۶۷۰۰۱-۰۳۱ داخلی ۲۲۵۴-

- در حالیکه به پشت دراز کشیده اید وزانوها کمی خم هستند و دستها در کنار تنه قرار دارند، باسن و تنه را از روی زمین بلند کرده و سپس به حالت اول باز گردید .



- \* به پشت دراز کشیده و دستها را در پشت سر قفل کنید سپس تنه را بلند کرده و به حالت نشسته در آید و سپس به آرامی به حالت اول باز گردید. در صورت لزوم پاها توسط شخص دیگری یا وسیله ای ثابت بماند .



- \* صاف ایستاده و شانه ها را آزاد و راحت نمایید .سپس عضلات شکم را به داخل کشیده به طوری که عضلات رانها و باسن هم منقبض و جمع شود.

**جهت پیشگیری از افتادگی های مثانه و رحم چه روشی را می توان انجام داد ؟**