

## جلسه چهارم: ورزش های مناسب دوران بارداری



انجام ورزش و فعالیت های بدنی در دوران بارداری باعث می شود که در این دوران از سلامت جسمی و روحی خوب و مناسبی برخوردار بوده و دوران نقاهت پس از زایمان را نیز سریع تر سپری کنید. برای شروع هیچ گاه دیر نیست. شما می توانید با راهنمایی گرفتن از پزشک و مربی ورزشی خود فعالیت های بدنی تان را به تدریج آغاز کنید. بارداری فرصت مناسبی است تا با انتخاب سبک زندگی تازه ای مبتنی بر ورزش و تحرک، اهمیت بیشتری به سلامت خود بدهید. متن حاضر پس از تایید و بازنگری پزشکان و متخصصان بخش زنان و زایمان مرکز پژوهشی درمانی مونترال کانادا در اختیار شما قرار گرفته است.



### آیا می توان در دوران بارداری ورزش کرد؟

برای برخورداری از سلامت و وضعیت بدنی بهتر در دوران بارداری توصیه می شود که روزانه به مدت 30 دقیقه به فعالیت های ورزشی با سطح شدت سبک یا متوسط مانند پیاده روی و دوچرخه سواری بپردازید. علاوه بر آن می توانید این تمرینات را در سه مرحله ده دقیقه ای انجام بدهید. باید دقت کنید که شدت انجام تمرینات برای شما مناسب باشد. یعنی در حین ورزش به راحتی قادر به انجام یک مکالمه عادی باشید در غیر این صورت باید سرعت و شدت تمرینات خود را کم کنید.

پیش از شروع هر نوع فعالیت ورزشی باید ابتدا بدن را به مدت 5 دقیقه گرم کنید (به عنوان مثال می توانید به آرامی شروع به پیاده روی کرده و به تدریج شدت آن را افزایش دهید) پس از پایان تمرینات نیز بدن را در مدت 5 دقیقه سرد کرده و به تدریج ضربان و تنفس خود را به مرحله استراحت برگردانید.

مادرانی که در طول بارداری خود ورزش می کنند تغییرات جسمی این دوران را راحت تر تحمل کرده و پس از زایمان نیز بهبودی خود را بسیار سریع تر باز می یابند.

در دوران بارداری انگیزه بخشیدن و تشویق خود به ورزش کار چندان ساده ای نیست. زیرا تهوع بارداری، اختلالات خواب و... باعث فشار مضاعف و در نتیجه خستگی شدید خانم های باردار می شوند. ولی با این حال فراموش نکنید که ورزش کردن در این دوران سطح توان و انرژی شما را افزایش داده و موجب بهبود کیفیت خوابتان خواهد شد. در صورت وجود هر گونه ممنوعیت پزشکی انجام ورزش در این دوران به هیچ وجه توصیه نمی شود.

پیش از شروع هر نوع فعالیت ورزشی پزشک خود را از این موضوع مطلع کنید.

اگر پیش از دوران بارداری ورزش نمی کرده اید، بهتر است برنامه های ورزشی خود را با تمرینات سبک و به تدریج آغاز کنید.

در صورتی که پیش از بارداری به انجام منظم ورزش می پرداخته اید در صورت برخورداری از سلامت کامل می توانید با کاستن از مدت و شدت تمرینات در این دوران نیز کماکان به فعالیت های ورزشی خود ادامه دهید. خانم

های ورزشکاری که قصد دارند در دوران بارداری نیز تمرینات خود را به صورت حرفه ای ادامه دهند حتما باید زیر نظر و تحت مراقبت کامل پزشک مامای خود قرار داشته باشند.

کدام ورزش ها در دوران بارداری مناسبترند؟

ورزش های ایمن و بی خطر زیادی وجود دارند که می توان آنها را در دوران بارداری انجام داد مانند: پیاده روی، شنا، ایروبیک در آب، دوچرخه سواری، دوچرخه ثابت، یوگا، تمرینات کششی، نرمشی و تقویت عضلات، تمرینات تن آرامی

چنانچه قصد شروع ورزشی را دارید که پیش از بارداری هرگز آن را انجام نداده اید حتماً پیش از شروع این کار با پزشک خود مشورت کنید. او برای انجام این کار توصیه های لازم را به شما خواهد کرد. علاوه بر آن در صورت وجود هر گونه تردید یا سوال می توانید از مربیان حرفه ای خود نیز کمک بگیرید.

در صورت مشاهده هر یک از موارد زیر از ادامه تمرینات خودداری کرده و در اسرع وقت با پزشک مامای خود مشورت کنید.

- به شماره افتادن نفس در حین ورزش طوری که به راحتی قادر به انجام مکالمه نباشید.
- احساس درد در قفسه سینه
- وجود انقباضات دردناک (بیش از 6 تا 8 انقباض در ساعت)
- خونریزی واژینال
- مشاهده هر گونه ترشحات واژینال ( زیرا ممکن است نشان دهنده پارگی زودرس کیسه آب باشد)
- سرگیجه یا بی هوشی

کدام ورزش ها در دوران بارداری توصیه نمی شوند؟

بهتر است در دوران بارداری از انجام ورزش های زیر پرهیز شود:

- ورزش هایی که با تغییر فشار و ارتفاع همراهند: غواصی، صعود به ارتفاعات بیش از 2500 متر
- ورزش هایی که با خطر زمین خوردن یا ضربه همراه هستند: ورزش های رزمی، اسکی، ورزش هایگروهی مانند فوتبال، بسکتبال و هاکی، سوارکاری، ورزش استپ ( به جز کلاس های مخصوص خانم های باردار)، تنیس

فواید ورزش در دوران بارداری چیست؟

به طور کلی ورزش راهی برای تضمین سلامت عمومی بدن در تمام دوران زندگی است، ورزش کردن دارای فواید بی شماری است که از آن میان می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- احساس توان و انرژی بیشتر
- بهبود خواب شبانه

- کاهش استرس
  - افزایش قدرت، استقامت و انعطاف پذیری بدن
  - کمک به حفظ تناسب اندام
  - شادابی و سلامت روح
- و همچنین پیشگیری از بروز مشکلاتی نظیر:  
ناراحتی های قلبی، دیابت، افزایش فشار خون، یوکی استخوان، افسردگی

فواید ورزش در دوران بارداری عبارتند از:

- کمک به حفظ وزن مناسب و ایده ال
  - احساس خستگی کمتر
  - کاهش عوارض بارداری از جمله یبوست، کمردرد، تنگی نفس و ورم پاها
- و همچنین پیشگیری از مشکلاتی نظیر:  
دیابت بارداری، افزایش وزن بی رویه، افزایش فشار خون، واریس

ورزش و تحرک در دوران بارداری قدرت بدنی شما را افزایش داده و باعث می شود برای زایمان از انرژی کافی و حجم تنفس بالاتری برخوردار باشید.  
با این حال سهولت فرایند زایمان به عوامل گوناگونی نظیر مورفولوژی بدن، اندازه جنین و غیره نیز بستگی دارد.

ارتباط ورزش در دوران بارداری و خطر سقط جنین

ورزش بارداری نه تنها خطر سقط جنین را افزایش نمی دهد بلکه بر عکس فواید بسیاری نیز برای مادر باردار به همراه دارد. ولی با این وجود باید فعالیت های بدنی خود را کاملا متناسب با شرایط جسمانی و وضعیت سلامت خود انتخاب کرده و در صورت داشتن سابقه سقط جنین، بیماری های قلبی، تنفسی و غیره ضمن رعایت تمام جوانب احتیاط حتما پزشک را در جریان این مساله قرار دهید.

انقباضات رحمی هنگام ورزش در دوران بارداری

در دوران بارداری ممکن است در حین انجام تمرینات بدنی و به خصوص در صورت تحریک شدن عضلات شکمی (به طور مثال در ورزش ایروبیک یا تمرینات آب درمانی) دچار انقباضات رحمی شوید. در صورت دردناک بودن انقباضات و تکرار شدن آنها از ادامه تمرینات خودداری کرده و جریان را با پزشک خود در میان بگذارید.  
به طور کلی ورزش و فعالیت بدنی در دوران بارداری بسیار مفید است پس سعی کنید همواره ورزش (پیاده روی مختصر روزانه) را ادامه دهید.

برای داشتن تحرک و فعالیت بیشتر:

- اهدافی واقع بینانه و قابل دستیابی برای خود تعیین کنید.

مثال: در طول سه هفته آینده روزی 25 دقیقه پیاده روی خواهیم کرد.

- اهداف کوتاه مدت و بلند مدت خود را مشخص کنید.

مثال: از امروز روزی 20 دقیقه پیاده روی کرده و تا یک ماه دیگر این زمان را به 40 دقیقه افزایش می دهیم.

- ورزشی را انتخاب کنید که به آن علاقمندید.

مثال: چه نوع ورزشی را ترجیح می دهید، انفرادی یا گروهی؟ داخل یا خارج از منزل؟ با موسیقی یا بدون موسیقی؟

- تنوع ایجاد کنید

مثال: در روزهای اول هفته به کلاس های یوگای بارداری می روم و آخر هفته را هم به استخر و پیاده روی

اختصاص می دهیم.

- جایگزین کنید

مثال: اگر امروز هوا مساعد نباشد به جای پیاده روی به استخر می روم.

شرکت در ورزش های گروهی مخصوص دوران بارداری نیز فواید بسیار زیاد دارد، از جمله:

- افزایش انگیزه

- تبادل تجربیات با سایر خانم های باردار

- یافتن دوستان جدید با شرایط مشابه خود

راهکارهای برای فعالیت و تحرک بیشتر:

- مسیره های هر روزه خود را پیاده یا با دوچرخه طی کنید.
- در پارک محل سکونت خود گردش و پیاده روی کنید.
- به انجام امور منزل بپردازید.
- هنگام سوار شدن به مترو یا اتوبوس یک ایستگاه زودتر از مقصد خود پیاده شوید.
- به جای آسانسور از پلکان استفاده کنید.
- با موسیقی دلخواه خود برقصید.
- با کودکان خود در خارج از منزل به بازی و تفریح بپردازید.
- در هنگام کار با کامپیوتر گاهی به سر و شانه ها خود استراحت داده و آنها را به حالت دورانی بچرخانید.
- برگ های داخل حیاط را جمع آوری و جارو کنید.
- به اتفاق اعضای خانواده به گردش بروید.

آیا می توان برخی از ورزش ها را در منزل انجام داد؟

برای ورزش کردن نیازی نیست که حتما در یک باشگاه ورزشی ثبت نام کنید! برای این منظور می توانید بدون نیاز به خرید تجهیزات ورزشی، فعالیت هایی را به لیست امور روزمره خود اضافه کرده و یا به انجام تمرینات ورزشی

در منزل بپردازید. تمرینات مخصوص عضلات کف لگن از جمله ورزش هایی است که برای خانم های باردار بسیار مناسب بوده و به راحتی می توان در منزل به انجام آنها پرداخت.

منظور از عضلات کف لگن چیست؟

عضلات کف لگن همانگونه که از نامشان پیداست در ناحیه کف لگن قرار گرفته اند.

این عضلات در کنترل ادرار و مدفوع و همچنین حمایت اندام های داخلی مانند مثانه و رحم نقش مهمی دارند. در دوران بارداری به دلیل رشد جنین و در نتیجه بزرگتر شدن رحم عضلات کف لگن به مرور کشیده تر می شوند. علاوه بر آن در طی زایمان طبیعی نیز ممکن است عبور سر جنین موجب کشیدگی و پارگی برخی از عضلات کف لگن شود.

ورزش و تقویت عضلات کف لگن در طول بارداری و پس از زایمان تا حد زیادی از بروز مشکل بی اختیاری ادرار پیشگیری خواهد کرد.

تمرینی برای تقویت عضلات کف لگن

به پشت بر روی زمین بخوابید، پاها را کمی از هم باز کرده و سپس زانوهایتان را خم کنید.

درست مانند زمانی که می خواهید جلوی جریان ادرار را گرفته و یا مانع خروج گاز روده شوید عضلات مقعد و پیشابراه را همزمان با یکدیگر منقبض کرده و آنها را به سمت داخل و بالا بکشید.

بدون آنکه نفستان را حبس کنید این انقباض را به مدت 5 تا 10 ثانیه حفظ کنید.

عضلات را به مدت 10 تا 20 ثانیه آزاد کرده و پس از آن این سیکل را دوباره تکرار کنید.

پس از آنکه در انجام این تمرینات در وضعیت خوابیده مهارت کافی یافتید می توانید آنها را در حالت نشسته یا ایستاده در حالیکه پاهایتان اندکی از هم فاصله دارند انجام بدهید.

به مرور می توانید این ورزش را جزئی از برنامه روزانه و همیشگی خود قرار داده و در طول روز آن را قبل و یا در حین سرفه، خنده، عطسه یا بلند کردن اجسام سنگین انجام دهید. علاوه بر آن در هنگام پیاده روی یا پرداختن به هر نوع فعالیت دیگر نیز می توان به انجام این تمرین پرداخت.

همچنین برای انجام این کار می توانید از توصیه های پزشک ماما و یا متخصص فیزیوتراپی نیز استفاده کنید.

منبع: کتاب راهنمای آموزش کلاس

آمادگی برای زایمان (ویژه مادران و پدران)

نوشین جعفری و همکاران،