



ورزش پس از بارداری
Exercise after Pregnancy



انجمن متخصصین زنان و زایمان آمریکا

ورزش پس از بارداری

- ورزش پس از تولد نوزاد چه مزایایی دارد؟
- پس از تولد نوزاد چقدر باید ورزش کنم؟
- فعالیت هوازی چیست؟
- فعالیت با شدت متوسط چیست؟
- چه موقع پس از بارداری می توان ورزش را آغاز کرد؟
- چه دستورالعمل هایی را پس از بارداری برای شروع ورزش می توانم دنبال کنم؟
- چه راه هایی برای شروع ورزش وجود دارد؟
- چگونه انگیزه ی خود را برای ورزش حفظ کنم؟
- چگونه برای تمرین آماده شوم؟
- چگونه باید قبل از تمرین خود را گرم کرد؟
- چگونه باید پس از تمرین خود را سرد نمود؟

ورزش پس از تولد نوزاد چه مزایایی دارد؟

- ورزش پس از تولد برای مادر دارای مزایای زیر است:
- به قدرت و کشش عضلات شکمی کمک می کند.
- انرژی را افزایش می دهد.
- در جلوگیری از افسردگی پس از زایمان کمک می کند.
- خواب را بهبود می دهد.
- استرس را کاهش می دهد.

پس از تولد نوزاد من چقدر باید ورزش کنم؟

پس از بچه دار شدن توصیه می گردد که هر هفته حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت هوازی با شدت متوسط انجام گیرد.

فعالیت هوازی چیست؟

فعالیت هوازی ورزشی است که شما عضلات بزرگ بدن خود را (نظیر عضلات دست و پا) به صورت منظم حرکت می دهید.

فعالیت با شدت متوسط چیست؟

فعالیت با شدت متوسط بدین معناست که تحرک به اندازه ای باشد که فقط ضربان قلب و تنفس شما افزایش یابد. شما هنوز بتوانید به صورت فعالیت با شدت متوسط بدین معناست که تحرک به اندازه ای باشد که فقط ضربان قلب و تنفس شما افزایش یابد. شما هنوز بتوانید به صورت طبیعی صحبت کنید، ولی قادر به آواز خواندن نیستید. مثال هایی از این نوع فعالیت ها شامل پیاده روی و نیز دوچرخه سواری در سطح صاف است. شما می توانید انتخاب کنید که در ۵ روز هفته تمرینات ۳۰ دقیقه ای انجام دهید یا هر روز

چند تمرین ۱۰ دقیقه را اجرا کنید. به عنوان مثال، شما می‌توانید در هر روز سه تا ۱۰ دقیقه پیاده روی کنید. فعالیت‌های تقویت عضلات باید علاوه بر فعالیت هوازی حداقل ۲ روز در هفته انجام گیرد.

چه موقع پس از بارداری می‌توان ورزش را آغاز کرد؟

اگر شما بارداری سالم و زایمان طبیعی داشته باشید، شما باید بتوانید ورزش را هر چه زودتر پس از تولد نوزاد آغاز کنید. معمولاً آغاز ورزش چند روز پس از زایمان یا هنگامی که احساس آمادگی کنید، بی‌خطر است. ولی اگر شما زایمان سزارین داشته‌اید، با پزشک خود درباره‌ی زمان شروع ورزش صحبت کنید.

چه دستورالعمل‌هایی را من پس از بارداری برای شروع ورزش می‌توانم دنبال کنم؟

سعی کنید که در روز ۲۰-۳۰ دقیقه ورزش کنید. هنگامی که شما ورزش را پس از زایمان آغاز می‌کنید، ورزش‌های ساده‌ای را انتخاب کنید که به تقویت ماهیچه‌های اصلی، شامل عضلات شکمی و کمر کمک می‌کند. به تدریج فعالیت‌های با شدت متوسط را اضافه کنید. به یاد داشته باشید که حتی ۱۰ دقیقه ورزش برای بدن‌تان مفید است. اگر قبل از بارداری ورزش حرفه‌ای داشته‌اید، می‌توانید تمرینات شدید خود را شروع کنید. اگر احساس درد داشتید، ورزش‌ها را متوقف نمایید.

چه راه‌هایی برای شروع ورزش وجود دارد؟

وقتی شما برای ورزش آماده شدید، بهترین راه برای شروع پیاده روی است. پیاده روی در بیرون از منزل دارای این مزیت است که شما می‌توانید نوزادتان را در کالسکه همراه خود ببرید. برخی کالسکه‌های مخصوص وجود دارد که برای این منظور ساخته شده است. ولی استفاده از یک کالسکه‌ی عادی مناسب است. یک راه دیگر به منظور ورزش روزانه شرکت در کلاس‌های ورزشی است. همکاری با یک گروه و ارتباط با اعضای آن می‌تواند به ایجاد انگیزه در شما کمک کند.

کلوب‌ها و مراکز ورزشی اطراف محل زندگی خود را به منظور یافتن کلاس‌های ورزش مورد علاقه‌ی خود بررسی کنید. حتی برخی باشگاه‌ها دارای کلاس‌های اختصاصی پس از تولد هستند که شما می‌توانید با کودک‌تان ثبت نام کنید. شما همچنین ممکن است تا چند هفته با یک مربی خصوصی کار کنید. اگر شما نمی‌خواهید در یک باشگاه عضو شوید، ولی همچنان علاقه مند به ورزش با یک فردی دیگر هستید، از دوستان برای شرکت در تمرین گروهی دعوت نمایید. اگر شما می‌خواهید تنهایی ورزش کنید، از DVD های آموزشی یا برنامه‌های آنلاین تمرینی کمک بگیرید. بسیاری از این برنامه‌ها برای زنان بچه دار طراحی شده‌اند و حتی نحوه‌ی شرکت کودک را نیز در تمرین آموزش می‌دهند.

چگونه برای تمرین آماده شوم؟

- هنگامی که شما برای تمرین آماده می شوید، مراحل زیر را دنبال کنید:
- لباس ورزشی بپوشید که شما را خنک نگه دارد.
- اگر شما به نوزاد شیر می دهید، قبل از تمرین یا نوزاد را شیر دهید یا شیر خود را بدوشید تا از هرگونه آسیب سینه ممانعت گردد.
- از کمرستی استفاده کنید که به خوبی از سینه ها حفاظت کند.
- یک بطری آب همراه داشته باشید تا چند جرعه در هنگام تمرین بنوشید.

چگونه باید قبل از تمرین خود را گرم کرد؟

۱۰ دقیقه گرم کنید تا ماهیچه ها برای ورزش آماده گردند. سعی کنید پایین کمر، لگن و ران ها را بکشید. حرکت کششی را برای چند ثانیه نگه دارید و به موقعیت اولیه ی خود برگردید. راه رفتن در جاذبه راه مناسبی برای گرم شدن است.

چگونه باید پس از تمرین خود را سرد نمود؟

تمرین خود را با ۵ دقیقه حرکات سرد کننده پایان دهید تا سرعت ضربان قلب شما به وضعیت طبیعی برگردد. آهسته درجا قدم بزنید و با حرکات کششی دوباره از درد پس از ورزش جلوگیری کنید.



در صورت داشتن سؤالات بیشتر، با متخصص زنان و زایمان خود تماس بگیرید.

این مجموعه بر اساس اطلاعات و نظریات مرتبط با سلامت زنان توسط کلج آمریکایی متخصصین زنان و زایمان ACOG طراحی شده است. این اطلاعات یک مسیر منحصر بفرد از درمان را به منظور پیگیری دیکنه نمی کند و نباید به عنوان حجت دیگر روش های قابل قبول عملی استنباط گردند. با توجه به نیازهای فردی بیمار، محدودیت های ویژه هر شخص و با مرکز درمانی، روش های ممکن است تغییر یابند.

گروه آزمایشگاه های دنا

• تهران، آزمایشگاه دنا (تیلوفر سابق)، خیابان ولیعصر، بین بیمارستان دی و پل همت، خیابان نیلو، نبش بن بست دوم
تلفن: ۴۳۹۳۶
• اسلامشهر، آزمایشگاه گامت، خیابان امام سجاد (زرافشان)، نبش کوچه ۲۱ (شهید موسوی)، پلاک ۳
تلفن: ۵۶۳۴۰۲۴۳
• کرج، آزمایشگاه دنا، خیابان طالقانی شمالی، بالاتر از خیابان بهار، نبش خیابان کاج، پلاک ۱۵۱
تلفن: ۰۲۶-۳۲۲۱۳۵۹۵
www.DNA-Lab.ir

۱	۲	۳	۴	۵	۶
۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲