



ورزش در دوران بارداری
Exercise During Pregnancy



انجمن متخصصین زنان و زایمان آمریکا

ورزش در دوران بارداری

- ورزش در دوران بارداری چه مزایایی دارد؟
- چه تغییراتی در دوران بارداری در بدن رخ می‌دهد که می‌تواند روال ورزش کردن من را تغییر دهد؟
- چه ورزش‌هایی در دوران بارداری بی‌خطر هستند؟
- از چه ورزش‌هایی در دوران بارداری باید اجتناب کرد؟
- چه نکاتی را هنگام ورزش در دوران بارداری باید در نظر گرفت؟
- چه علائمی اخطار می‌دهند که من باید ورزش کردن را متوقف کنم؟
- چگونه من می‌توانم پس از تولد نوزاد به روند عادی ورزش کردن برگردم؟

ورزش در دوران بارداری چه مزایایی دارد؟

- فعالیت و ورزش به مدت ۳۰ دقیقه در اغلب روزهای هفته می‌تواند مزایایی را برای سلامتی شما در دوران بارداری در بر داشته باشد:
- به کاهش کمر درد، یبوست، نفخ، و تورم کمک می‌کند.
 - ممکن است از دیابت بارداری جلوگیری کرده یا آن را درمان نماید.
 - انرژی شما را افزایش می‌دهد.
 - وضعیت روحی شما را بهبود می‌بخشد.
 - وضعیت جسمی شما را بهبود می‌بخشد.
 - کشیدگی، قدرت و دوام ماهیچه‌ها را افزایش می‌دهد.
 - کمک می‌کند تا بهتر بخوابید.
- فعالیت منظم کمک می‌کند تا در دوران بارداری آمادگی خود را حفظ کنید و ممکن است توانایی شما را برای زایمان بهبود بخشد. همچنین کمک خواهد کرد که پس از زایمان راحت‌تر به وضعیت طبیعی خود برگردید.

چه تغییراتی در دوران بارداری در بدن رخ می‌دهد

که می‌تواند روال ورزش کردن من را تغییر دهد؟

هورمون‌هایی که در دوران بارداری ترشح می‌گردند، باعث می‌شود تا روابط پستی‌پایان مفاصل، شل گردند. این باعث تحرک بیشتر مفاصل شده و احتمال آسیب را افزایش می‌دهد. وزن اضافی در جلوی بدن شما در دوران بارداری مرکز ثقل بدن و محل فشار بر مفاصل و ماهیچه‌ها را به‌خصوص در لگن و پایین کمر تغییر می‌دهد. این ممکن است تعادل شما را کم کرده و باعث کمر درد گردد و نیز باعث افزایش احتمال افتادن شما، به‌خصوص در اواخر بارداری می‌شود. وزن اضافی که شما در دوران بارداری حمل می‌کنید، باعث می‌شود که کار بدنی شما سخت‌تر از قبل بارداری باشد.

چه ورزش‌هایی در دوران بارداری بی‌خطر هستند؟

- برخی از ورزش‌ها در دوران بارداری، حتی برای مبتدی‌ها، بی‌خطر است:
- پیاده روی برای هر فردی ورزشی مناسب است.
 - شنا برای بدن شما عالی است، زیرا بسیاری از عضلات فعالیت می‌کنند.

- دوچرخه سواری یک ورزش هوازی مناسب است.
- ورزش های هوازی را می توان به گونه ای مناسب برای حفظ سلامت قلب و ریه هاست.
- اگر شما قبل از بارداری می دویدید، شما گاهی می توانید در دوران بارداری نیز آن را ادامه دهید، اما ممکن است مجبور باشید روند روزانه خود را تغییر دهید.

از چه ورزش هایی در دوران بارداری باید اجتناب کرد؟

- معمولاً از ورزش هایی که دارای خطر بالای سقوط و افتادن هستند، نظیر ژیمناستیک، اسکی روی آب، و اسب سواری باید اجتناب کرد. برخی از ورزش های با راکت نیز ممکن است خطر افتادن را به علت تغییر تعادل شما افزایش دهند. ورزش های دیگری که باید اجتناب شوند، شامل:
- **اسکی روی برف** - تغییر تعادل شما ممکن است شما را در معرض خطر بیشتر آسیب و سقوط قرار دهد. همچنین شما ممکن است در معرض خطر بیماری ارتفاع قرار گیرید که ناشی از تنفس هوای کم اکسیژن است.
 - **ورزش های گروهی**، نظیر هاکی، بسکتبال و فوتبال این ورزش ها می توانند باعث آسیب به شما و فرزندتان گردند.
 - **غواصی** - غواصی ممکن است فرزند شما را در معرض بیماری "کاهش فشار ناگهانی" قرار دهد، یک بیماری جدی که ناشی از تغییرات فشار اطراف بدن است.

چه نکاتی را در هنگام ورزش در دوران بارداری باید در نظر گرفت؟

- تغییرات بدن شما می تواند برخی وضعیت ها و فعالیت های خاص را برای شما و فرزندتان خطرناک سازد. در هنگام ورزش سعی کنید از فعالیت هایی اجتناب کنید که به پرش، نزاع و تغییرات سریع در جهات نیاز دارند و ممکن است باعث کشش مفاصل و آسیب به شما گردند. خطر گرمزدگی در دوران بارداری افزایش می یابد که به علت از دست دادن مایعات بدن بوده و منجر به دهیدراته شدن و مسائلی در دوره ی بارداری می گردد. هنگام ورزش دستورالعمل های زیر را برای افزایش ایمنی و سلامت رعایت کنید:
- پس از اولین سه ماهه ی بارداری، از هر گونه فعالیتی با استفاده از کمر اجتناب کنید.
 - اگر شما مدت زمانی ورزش نکرده اید، به آرامی شروع کنید. با ۵ دقیقه ورزش در روز شروع کنید و هر هفته ۵ دقیقه به مدت زمان ورزش اضافه کنید تا زمانی که به ۳۰ دقیقه ورزش در روز دست یابید.
 - از ورزش شدید در گرمای هوا و مرطوب و هنگامی که تب دارید، خودداری کنید.
 - لباس مناسب بپوشید تا شما را خنک نگه دارد.
 - کمرست مناسب بپوشید تا از سینه های شما حفاظت کند.
 - آب فراوان بنوشید تا از گرمزدگی و از دست رفتن آب بدن شما ممانعت گردد.
 - اطمینان حاصل کنید مقدار کالری اضافی لازم در دوران بارداری را مصرف می نمایید.

چه علائمی اخطار می دهند که من باید ورزش کردن را متوقف کنم؟
اگر هر یک از علائم زیر را داشتید، از ورزش کردن خودداری کرده و پزشک خود را مطلع سازید:

- خونریزی واژن
- ضعف و سرگیجه
- تنفس کوتاه و شدید
- درد سینه
- سر درد
- ضعف عضلانی
- درد و تورم پا
- انقباضات رحمی
- کاهش تحرک جنین
- ترشح مایعات از واژن

چگونه من می توانم پس از تولد نوزاد به روند عادی ورزش کردن برگردم؟

پیاده روی روشی مناسب برای شروع دوباره ی ورزش کردن است. پیاده روی سریع چند بار در هفته شمارا برای ورزش های قدرتی تر آماده می کند. پیاده روی دارای مزایای دیگری هم برای شما و هم برای نوزادتان است که باعث تنفس هوای تازه می گردد. وقتی احساس قدرت بیشتری کردید، به ورزش شدیدتر روی بیاورید.



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

این مجموعه براساس اطلاعات و نظریات مرتبط با سلامت زنان توسط کلینیک آمریکایی متخصصین زنان و زایمان ACOG طراحی شده است. این اطلاعات یک سر منحصراً فرد از درمان را به منظور پیگیری دیکته نمی کند و نباید به عنوان حذف دیگر روش های قابل قبول عملی استفاده گردند. با توجه به نیازهای فردی بیمار، محدودیت های ویژه هر شخص و یا مرکز درمانی، روش های ممکن است تغییر یابند.

گروه آزمایشگاه های دنا

- تهران، آزمایشگاه دنا (لیلوهر سابق)، خیابان ولیعصر، بین بیمارستان دی و پل همت، خیابان لیلو، نبش بن بست دوم
تلفن: ۴۳۹۳۶
- اسلامشهر، آزمایشگاه گامت، خیابان امام سجاده (زرافشان)، نبش کوچه ۴۱ (شهید موسوی)، پلاک ۳
تلفن: ۵۶۳۴۰۲۴۳
- کسوج، آزمایشگاه دنا، خیابان طالقستانی شمالی، بالاتر از خیابان بهار، نبش خیابان کاج، پلاک ۱۵۱
تلفن: ۳۲۲۱۳۵۹۵ - ۰۲۶

www.DNA-Lab.ir

۱	۲	۳	۴	۵	۶
۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲