



تمرین های پس از زایمان

گروه هدف: مادران باردار



تهیه کنندگان: گروه آموزش به بیمار مرکز

با نظارت دکتر لیلیا نظری (فوق تخصص نازایی)

بازبینی بهار ۱۴۰۳

اگر سزارین شده اید:

- حرکاتی را که باعث بهبود جریان خون در اندام های تحتانی می شود، انجام دهید.
- حرکاتی که باعث فشار بروی شکم می شود (خوابیدن بر روی شکم) یا بردن دستها روی سر توصیه نمی شود.
- تنفس های عمیق شکمی باعث دفع زودتر سموم بدن و برگشت پذیری سریع فعالیت روده می شود.
- نحوه بلند شدن، نشستن و خوابیدن در روزهای اول بعد از زایمان و تمرین های مجاز سزارین توسط مربی آموزش داده خواهد شد.
- تمام مواردی که تا ۶ هفته پس از زایمان منع شده در سزارین نیز باید رعایت شود.
- شروع تمرین پس از سزارین بهتر است با نظر پزشک باشد.

منبع:

کتاب آمادگی برای زایمان، وزارت بهداشت و درمان، انتشارات اوسان

تمرین پنجم: به پشت خوابیده دستها را در امتداد شانه ها قرار دهید. به همراه دم دستها را بالا ببرید. کشش باید در عضلات پشت، شانه و دستها احساس شود. سپس با بازدم عمیق دستها را آرام در طرفین بدن و دور از هم قرار دهید (۱۰بار)

توجه: در تمام مراحل انجام تمرین، انقباض شکم و پرینه در هنگام بازدم را فراموش نکنید.



تمرین های پس از زایمان

شما باید پس از زایمان زمانی را به خود اختصاص دهید. تمرین ها به شما کمک می کند تا به خستگی و دردهای این دوران غلبه کرده و احساس بهتری در خود ایجاد کنید. چند ساعت پس از زایمان و با نظر عامل زایمان می توانید از بستر برخیزید. بنابراین توصیه می شود بر روی تخت دراز کشیده ، یک بالش زیر سر قرار داده، همزمان سر را به بالای تخت و پاها را به پایین تخت بکشید. بدین ترتیب انحنای ستون فقرات اصلاح می شود. بعد از چند بار تمرین این کار را در حالت ایستاده نیز می توانید انجام دهید.

بعد از زایمان تا ۶ هفته موارد زیر نباید انجام شود:

- ایستادن طولانی مدت
- حمل اشیاء سنگین
- دویدن - پریدن
- ورزش های سنگین
- بلند کردن همزمان دوپا در وضعیت طاق باز یا به پهلو
- صاف نشستن با پاهای کشیده

- بهترین راه دستیابی به جسم و روح سالم، زایمان مجاز است ولی بهتر است سر، شانه ها و شکم توسط بالش حمایت شود.
- تقویت عضلات کف لگن باید بعد از زایمان ادامه یابد.
- قبل از انجام تمرین های مربوط به عضلات شکمی باید تست جداسدگی عضله راست شکمی توسط مربی یا پزشک انجام شود. در صورت لزوم ابتدا تمرین های اصلاحی عضلات شکمی صورت گیرد تا از عوارض دراز مدت اجتناب شود.
- جریان خون در اندام های تحتانی باید بهبود یابد. در تختخواب عضلات مچ پا را منقبض و منبسط کنید. انگشتان پا را حرکت دهید، به سمت خود بکشید و از همراهمان بخواهید پاهایتان را ماساژ دهد.
- در بارداری به دلیل تغییرات هورمونی و سازهی لگن مادر با ابعاد جنین، اندازه های لگن تغییر می کند که این تغییرات پس از زایمان باید به حالت اولیه برگردد تمرین هایی برای برگشت ابعاد لگن وجود دارد که مربی در کلاس آموزش خواهد داد.

سایر تمرین های پس از زایمان

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

تمرین دوم: به پشت خوابیده، زانوها خم باشد. بدون حرکت شانه ها، یک دم عمیق انجام داده و با بازدم زانوها را به سمت چپ چرخانده و به زمین برسانید. چند ثانیه در این وضعیت باقی مانده و سپس حرکت را به همین ترتیب سمت راست انجام دهید(۱۰بار)

تمرین سوم: به پشت خوابیده، دستها در دو طرف بدن و زانوها را خم کنید. در این حالت کف پا بر روی زمین قرار گیرد. در هنگام دم، باسن و کمر را از روی زمین بلند کرده و عضلات باسن، پرینه و شکم را منقبض کنید(۱۰بار)

تمرین چهارم: به پشت خوابیده، پاها کشیده و دستها در طرفین بدن قرار گیرد. 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. (۱۰بار)