

تمرینات کششی و تقویتی در دوران بارداری



تقویت عضلات پهلوی
(۵ مرتبه)



تقویت عضلات ران و زانو
(۵ مرتبه)



تقویت عضلات ساق و کف پا
(۵ مرتبه)



تقویت عضلات پهلوی و ستون فقرات
(۳ الی ۵ مرتبه)



کشش ناحیه گردن
(۲ الی ۵ مرتبه)



تقویت عضلات بازو و سینه
(۳ الی ۵ مرتبه)



تقویت عضلات کشاله ران و لگن
(۵ مرتبه)



تقویت عضلات پشت و سینه
(۵ مرتبه)



تقویت ستون فقرات و عضلات شکم
(۵ مرتبه)



تقویت عضلات شکم و کمر
(۵ مرتبه)

ورزش در بارداری می تواند:

- قدرت جسمانی را افزایش دهد
- ترس، هیجان و اضطراب را کم کند
- اعتماد به نفس را بالا ببرد
- آمادگی برای زایمان طبیعی را افزایش دهد
- برخی مشکلات بارداری نظیر کمر درد را کاهش دهد

تمرینات کششی و تقویتی پس از زایمان



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان زنجان
معاونت بهداشت



تقویت عضلات شکم و ران توسط جمع کردن یک زانو در شکم (۱۰ بار)



تقویت مچ پا توسط چرخش مچ پا به طرف داخل و خارج (۱۰ بار)



تقویت عضلات شکم، باسن و ران توسط انقباض عضلات و بلند کردن باسن از زمین (۱۰ بار)



خم کردن زانو (۱۰ بار)



تقویت عضلات شکم و ران توسط جمع کردن زانوها در شکم (۱۰ بار)



کشش عضلات پشت، شانه و دست (۱۰ بار)



تقویت عضلات ران توسط چرخش پا بطرف مقابل (۱۰ بار)



چرخش پا (۱۰ بار)

توصیه های لازم:

- * شروع تمرینات پس از زایمان بهتر است با نظر پزشک باشد.
- * در تمام مراحل انجام تمرین انقباض شکم در هنگام بازدم فراموش نشود

اگر سزارین شده اید:

- * حرکاتی که باعث فشار بر روی شکم می شود (خوابیدن بر روی شکم) با بردن دستها روی سر توصیه نمی شود.
- * در تنفس های عمیق شکمی بازدم همیشه با انقباض ملایم شکم همراه باشد.

ورزش در دوره پس از زایمان:

- * به برگشت وضعیت بدن به حالت عادی کمک می کند
- * خستگی و دردهای این دوران را کم می کند
- * افسردگی پس از زایمان را کاهش می دهد
- * قدرت جسمانی را افزایش می دهد

مزایای زایمان طبیعی نسبت به زایمان سزارین

موضوع	زایمان طبیعی	زایمان سزارین
مدت زمان بستری در بیمارستان (بازگشت به محیط خانواده)	کوتاه تر	طولانی تر
دوره نقاهت پس از زایمان (بازگشت به کارهای مادی و روزمره)	کوتاه تر	طولانی تر
از دست دادن خون و بروز کم خونی و نیاز به تزریق خون	کمتر (نصف میزان زایعات سزارین)	بیشتر (دوبرابر میزان زایمان طبیعی)
بازگشت به وزن اولیه یا مطلوب (حفظ تناسب اندام مادر)	سریعتر	طولانی تر
احتمال عفونت پس از زایمان	کمتر	بیشتر (به علت جراحی شکم و رحم)
بروز مشکلات تنفسی در نوزاد	کمتر (به علت خروج مایعات و ترشحات از ریه نوزاد در اثر فشار وارده به قفسه سینه نوزاد در موقع زایمان طبیعی)	بیشتر
احتمال بروز عوارض دوران نوزادی (مثل زردی)	کمتر	بیشتر
احتمال چسبندگی احشاء و ارگان های داخل شکم مادر (رحم - لوله های رحمی - روده ها)	وجود ندارد	وجود دارد
برقراری ارتباط عاطفی نوزاد و مادر (به علت تماس پوست به پوست مادر و نوزاد)	زود هنگام	دیر هنگام (به علت دریافت داروی بیهوشی توسط مادر و درد زیاد بعد از عمل)
احساس موفقیت و امیدواری در امر شیردهی	زیاد (به علت هوشیار بودن مادر و شروع زودرس شیردهی)	کم (به علت بیهوشی مادر طی جراحی و شروع دیررس شیردهی)
احتمال زایمان سزارین در حاملگی های بعدی	کم	زیاد
بروز خطرات ناشی از بیهوشی برای مادر و عوارض جانبی داروها برای جنین	وجود ندارد	وجود دارد
مناسب از نظر اقتصادی برای خانواده و جامعه	مناسب	نامناسب
مشارکت فعال در زایمان توسط مادر و درک نحوه تولد نوزاد	وجود دارد	وجود ندارد



هفته سی و دوم بارداری



احتمالا اکنون وزن کودک شما حدود ۱۸۰۰ گرم و طول او هم حدود ۴۳/۲ سانتیمتر است و بیشتر فضای رحم را به خود اختصاص داده است

هفته سی و هشتم بارداری



کودک شما حسابی چاق شده است. او بین ۲۷۲۰ تا ۳۴۰۰ گرم وزن دارد (پسر ها معمولا کمی سنگین تر از دخترها هستند) و طول بدن او نیز بین ۴۸.۲ تا ۵۰.۸ سانتیمتر است

هفته چهارم بارداری



تخمین اندازه متوسط کودک شما خیلی سخت است اما یک نوزاد بطور متوسط حدود ۳۴۰۰ گرم وزن و حدود ۵۰ سانتیمتر طول دارد. هر روز که می‌گذرد کودک شما بزرگتر می‌شود.

هفته بیست و هشتم بارداری



در این هفته کودک شما ۱۱۰۰ گرم وزن دارد. او می‌تواند چشمان خود را (که اکنون مژه دارند) باز کند

هفته بیست و چهارم بارداری

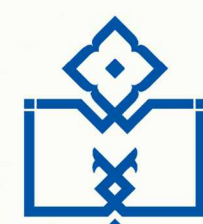


کودک شما به سرعت در حال رشد است وزن او در حدود ۶۲۰ گرم شده است

هفته دوازدهم بارداری



اندازه کودک شما به حدود ۵ سانتیمتر یعنی تقریبا اندازه یک لیمو ترش رسیده است و حدود ۱۵ گرم وزن دارد. صورت او به صورت یک انسان کامل شباهت بیشتری دارد.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان زنجان
معاونت بهداشت

مراحل رشد جنین در رحم



کلاس های آمادگی زایمان



مراقبت های بارداری
 (تغییرات جسمی)
 (بهداشت فردی و تغذیه)



اصلاح وضعیت
 بدنی در بارداری



تمرینات اسکلتی
 و عضلانی



تمرینات تنفسی
 و تن آرامی



آموزش همسر
 (در مورد حمایت های روانی
 و آمادگی برای زایمان)



آشنایی با فرایند
 زایمان و روش های
 کاهش درد



آشنایی با مراقبت
 پس از زایمان
 و شیردهی



مراقبت از نوزاد

هدف

- توانمند سازی مادران باردار و خانواده آنها از طریق:
 - « بهبود سبک زندگی در بارداری و زایمان
 - « کسب مهارت خود مراقبتی، مدیریت ذهن و جسم