



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات  
بهداشتی درمانی خراسان شمالی

بیمارستان جوادالانمه(ع) جاجرم

## تمرین های پس از زایمان



تهیه و تنظیم :

واحد آموزش سلامت ۱۴۰۲

### حرکات ورزشی مناسب بعد از زایمان



### 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. (۱۰ بار)

توجه:

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



### اگر سزارین شده اید:

حرکاتی را باعث افزایش جریان خون در اندام های تحتانی می شود را انجام دهید.

حرکاتی که باعث فشار بر روی شکم می شود (خوابیدن به شکم یا بالا بردن دست ها روی سر) توصیه نمی شود.

تنفس های عمیق شکمی باعث دفع زوتر سموم بدن و برگشت سریعتر فعالیت روده می شود.

تمام مواردی که تا ۶ هفته بعد از زایمان طبیعی منع شده است برای زایمان سزارین هم باید رعایت شود.

شروع تمرین های ورزشی بعد از سزارین بهتر است با نظر پزشک شروع شود.

### تمرین سوم :

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

### 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 (۱۰ بار)



در بارداری به علت تغییرات هورمونی و سازگاری لگن مادر با ابعاد جنین ، اندازه های لگن تغییر میکند . که این تغییرات باید بعد از زایمان با تمرینات ورزشی به حالت اولیه برگردد .



### 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 این تمرین را ده بار انجام دهید .

**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 برای سمت راست انجام دهید . این تمرین را ده بار انجام دهید .

### تمرین های پس از زایمان :

شما باید پس از زایمان زمانی را به خود اختصاص دهید . تمرین ها به شما کمک میکند که به خستگی و دردهای این دوره غلبه کرده و احساس بهتری در خود ایجاد کنید . چند ساعت بعد از زایمان و با نظر عامل زایمان می توانید از بستر برخیزید . بنابراین این توصیه می شود . بر روی تخت دراز کشیده یک بالش زیر سر قرار داده همزمان سر را به بالای تخت و پاها را به پائین تخت بکشید .

بدین ترتیب انحنای ستون فقرات اصلاح می شود . بعد از چندبار تمرین این کار را به صورت ایستاده هم انجام دهید .

بعد از زایمان تا ۶ هفته موارد زیر را نباید انجام داد:

\* ایستادن به مدت طولانی

\* حمل اشیای سنگین

\* دویدن - پریدن

\* ورزش های سنگین

\* بلند کردن همزمان هر دو پا 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 بهتر است بعد از زایمان ادامه پیدا کند .

\* قبل از انجام تمرینات مربوط به عضلات شکمی ، باید تست جداشدگی عضله راست شکمی توسط پزشک یا مربی ورزشی انجام شود .

\* در صورت لزوم ابتدا تمرین های اصلاحی عضلات شکمی صورت گیرد تا از عوارض دراز مدت اجتناب شود .

\* جریان خون باید در اندام های تحتانی بهبود یابد . در تختخواب عضلات مچ پا را منقبض و منبسط کنید . انگشتان پا را تکان دهید . به سمت خود بیاورید و از همراهمان بخواهید پاهای شما را ماساژ دهد .