

فعالیت بدنی در زنان باردار



شانه ننگه دارید تا از خم شدن پشت خود جلوگیری کنید و مستقیم به مسیر روبروی خود نگاه کنید. دستهای خود را به طور هماهنگ با بدن و با ریتم پیاده روی خود، حرکت دهید تا هم تعادل بدن را حفظ کنید و هم سرعت پیاده روی را افزایش دهید.

سه ماهه سوم: برنامه ورزشی خود را در همان مدت زمان قدیمی که به آن عادت کرده اید، ادامه دهید. با توجه به اینکه به علت بزرگ شدن شکم، نمی توانید پاهای خود را ببینید، از پیاده روی دسته جمعی (پشت سر افراد دیگر) و یا پیاده روی در زمینهای نامسطح که می تواند شما را در خطر از دست دادن تعادل و زمین خوردن قرار دهد، خودداری کند.

البته باید توجه داشته باشیم علی رغم مفید بودن فعالیت بدنی در دوران حاملگی، در برخی شرایط، ورزش کردن ممنوع می شود تا از سلامتی مادر، کودک یا هر دوی آنها محافظت شود. پس قبل از آغاز، ادامه یا تغییر برنامه ورزشی خود نظر پزشک یا ماما را جویا شوید.

تهیه کنندگان: دکتر رضا عزیززاده و دکتر جبرئیل شعرافی

روزانه ۳۰ دقیقه پیاده روی سریع



استان سلامت، زندگی سالم

گروه بیماریهای غیرواگیر مرکز بهداشت استان آذربایجان شرقی
مهرماه ۱۳۹۴



دانشگاه علوم پزشکی تبریز
معاونت بهداشت



خیلی از خانم‌هایی که چاقی را در میانسالی تجربه می‌نمایند، حاملگی را نقطه شروع آن ذکر می‌نمایند. این افراد می‌گویند گرچه همیشه از افزایش وزن متنفر بوده‌اند، ولی در دوران حاملگی به توصیه اقوام و نزدیکان مجبور به استراحت مطلق بوده‌اند تا از زایمان زودرس، سقط و یا کمبود رشد نوزاد خود جلوگیری نمایند.

باید اذعان نمود که بر خلاف تصور گذشته مبنی بر پرهیز از ورزش، فعالیت بدنی باعث بهبود وضع سلامتی مادر شده و اثرات سودمند طولانی مدتی برای کودک دارد.

فعالیت بدنی ملایم در طول حاملگی، نه تنها باعث زایمان زودرس، سقط جنین و یا کم وزنی در نوزاد نشده بلکه خطر این گونه مشکلات را کم می‌کند. توصیه مراجع علمی برای خانم‌ها در هنگام بارداری این است که «مادران باید در طول بارداری و نیز بعد از بارداری حداقل ۱۵۰ دقیقه ورزش آبرویک ملایم در هفته و یا به طور ساده پیاده‌روی در سطح صاف را انجام دهند».

از پیاده روی آرام آغاز کنید و به تدریج میزان

آن را به ۲۰ تا ۳۰ دقیقه پیاده روی تند برسانید. می‌توانید هر چند دقیقه یکبار، پیاده روی خود را از حالت آرام به سریع و بالعکس تغییر دهید. این میزان فعالیت بدنی را بایستی حداقل ۵ روز در هفته انجام دهید. شواهد نشان داده است، ورزش ملایم، طول زمان دردهای زایمان را نیز کاهش می‌دهد. البته ورزش نباید به صورت شدید انجام پذیرد. علاوه بر این در خانم‌هایی که در قبل از بارداری زندگی بدون تحرک داشته‌اند، این میزان فعالیت بدنی به طور ناگهانی نباید آغاز گردد.

فعالیت بدنی در دوران بارداری و بویژه بعد از سه ماهه اول حاملگی نباید با دراز کشیدن بر روی پشت و فشار بر شکم همراه باشد. جلوگیری از خطر افتادن و پیشگیری از ضربه به شکم در دوران بارداری نیز دارای اهمیت ویژه می‌باشد. پس از بارداری نیز بازگشت به وزن طبیعی و حفظ سلامتی دارای اهمیت ویژه‌ای می‌باشد. ولی متأسفانه گروه قابل توجهی از خانم‌های چاق، افزایش وزن خود را از همین دوران کسب می‌کنند. پس از زایمان فعالیت بدنی باعث بهبود وضع سلامتی عمومی مادر همراه با بهبود عملکرد قلبی و ریوی و روحیه او می‌گردد. ورزش مناسب بعد از زایمان به همراه یک رژیم غذایی درست و کامل، به کاهش وزن و رسیدن به وزن ایده آل بسیار کمک کننده است.

فعالیت بدنی نه تنها منجر به آسیب به شما و فرزندتان نمی‌شود بلکه با اثرات زیر به شما و جنین تان کمک می‌کند:

- بهبود رشد جنین
- کاهش ورم و بهبود گردش خون
- بهبود وضعیت گوارشی با کاهش یبوست
- بهبود وضعیت خلقی و کاهش واریس

- بهبود خواب
- کاهش درد های عضلانی و مفصلی
- وضع حمل راحت تر و سریع تر
- پیشگیری از دیابت حین بارداری

- بهبود سریع تر پس از زایمان و بازگشت سریع تر به وزن قبل از حاملگی پس همه زنان می‌توانند و باید در طول بارداری فعال باشند .

سه ماهه اول: لازم نیست که عادات پیاده روی معمولی خود (۳۰ دقیقه پیاده روی سریع) را خیلی تغییر دهید، فقط اطمینان حاصل کنید که کفشهای شما برای پیاده روی مناسب می‌باشند و حمایت کافی را از پاهای شما به عمل می‌آورند.

سه ماهه دوم: وضعیت بدنی شما ممکن است در این دوره تغییرات زیادی کرده و از حالت عادی خارج شده باشد. پس با توجه کردن به وضعیت راه رفتن، از وارد آوردن فشار بیش از حد بر پشتتان جلوگیری کنید. سرتان را صاف بگیرید، چانه خود را به صورت افقی نگه دارید، باسن خود را دقیقاً زیر

