دانشگاه علوم پزشکی همدان
معاونت درمان – مدیریت امور پرستاری

ورزش های دوران بارداری

ورزش و حرکات بدنی در کنار رعایت اصول بهداشتی در دوران بارداری نه تنها برای مادران مفید است، بلکه بر سلامت جنین نیز آثار خوبی دارد.

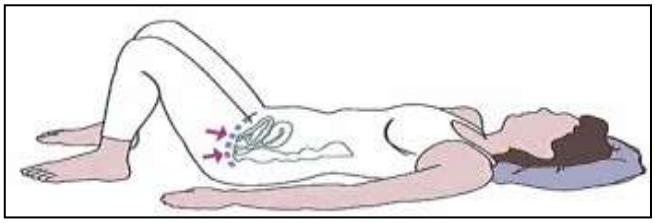
ورزش کردن در دوران بارداری، هزار و یک فایده دارد. تنظیم فشار و قند خون در بارداری، خون‌رسانی بهتر و در نتیجه رشد سالم‌تر جنین، تقویت عضلات رحم و شکم و کف لگن برای تحمل چند ماه بارداری، کم کردن عوارض بعد از بارداری و راحت‌تر کردن زایمان و بهبود بعد از آن، همگی با همین نیم ساعت ورزش در روز به دست می‌آیند.

نرمش‌های کگل

حتی اگر هیچ ورزش دیگری هم نمی‌کنید یا شرایط آن را ندارید (مثلاً در استراحت مطلق هستید) این نرمش را می‌توانید انجام دهید.

نرمش‌های کگل، عمل انقباض عضلات ناحیه واژن است. برای شناختن این عضلات می‌توانید تصور کنید که اگر هنگام دفع ادرار بخواهید مانع آن شوید، چه عضلاتی را باید سفت کنید. وقتی این عضلات را شناختید، می‌توانید هر زمان و هر جا آن را انجام بدهید. عضلات این ناحیه ۳ خروجی اصلی را کنترل می‌کنند، خروجی ادرار، واژن و مقعد. تمرین کنید تا این عضلات را یکی یکی بشناسید و هر کدام را جداگانه منقبض کنید.

چگونه این نرمش را انجام دهم؟ عضلات دور واژن و مقعد خود را سفت بگیرید و تا ۱۰ بشمارید و ول کنید. ممکن است در ابتدا این کار سخت یا غیرممکن به نظر برسد، اما با تمرین زیاد می‌توانید تک تک عضلات را بشناسید و منقبض و منبسط کنید.



توجه: این ورزش را پس از زایمان هم ادامه بدهید و تا یک سال به صورت مستمر انجام دهید. می‌توانید زمان شیر دادن به کودک را برای این ورزش انتخاب کنید. اهمیت انجام این ورزش بعد از زایمان بیشتر از قبل از آن است.

جقدر انجامش دهیم؟ می‌توانید ۳ بار در روز و هر بار ۱۰ مرتبه این نرمش را انجام دهید. با این حال بیشتر کردن تعداد آن اصلاً مانعی ندارد.

این ورزش چه فایده ای دارد؟ اغلب عوارض ناراحت کننده بارداری مثل افتادگی رحم و مثانه، هموروئید و بی‌اختیاری ادرار به خاطر شل شدن عضلات کف لگن رخ می‌دهند. این عضلات به دلیل این‌که چند ماه تحت فشار شدیدی بوده‌اند، شکل اولیه خود را از دست می‌دهند و مستعد افتادگی هستند. نرمش‌های کگل بهترین راه برای برگرداندن این عضلات به فرم قبل از بارداری هستند. مهم نیست که شما طبیعی زایمان کرده‌اید یا سزارین شده‌اید؛ نرمش‌های کگل به شما کمک می‌کنند عوارض بارداری را کاهش دهید.

ورزش در آب:

بهترین ورزش برای یک خانم باردار شنا در آب است. آب به خاطر خاصیت بی‌وزنی که در بدن ایجاد می‌کند، مانع فشارهای معمول بر کمر و زانو می‌شود و به همین دلیل بهترین ورزش برای خانم‌هایی است که دچار کمردردهای دوران بارداری و به خصوص دیسک کمر شده‌اند.

اگر در شنا تبحر دارید، بهترین ورزش، شنا به پشت است (کرال یا پروانه)، پادوچرخه زدن در آب هم بسیار مفید است. اگر شنای‌تان خوب نیست، کافی است در آب پیاده‌روی کنید. از پیاده‌روی روی زمین خیلی بهتر است.

در صورت استخر رفتن به نکات زیر توجه فرمایید:

- ✓ استخرهای شلوغ و کثیف اصلاً مناسب شما نیستند. یک استخر کاملاً تمیز را انتخاب کنید.
- ✓ اولین سانس صبح را به استخر بروید که آب در تمیزترین حالت ممکن است.
- ✓ بعد از استخر به خوبی خود را شست‌وشو دهید.
- ✓ هرگز از بتادین برای ضدعفونی کردن خود استفاده نکنید که در بارداری ممنوع است.
- ✓ در طول شنا گاهی استراحت کنید و آب و مواد قندی بخورید.
- ✓ اجازه ندهید نبض‌تان خیلی بالا برود.

چقدر انجامش دهیم؟ می‌توانید شنا را با نیم ساعت در روز شروع کنید و به ۲ ساعت برسانید. بر اساس توانایی خودتان عمل کنید و مواظب باشید خیلی خسته نشوید

پیاده روی:

بعد از شنا، بهترین ورزش دوران بارداری است؛ ورزشی ملایم و پیوسته که هم موجب چرخیدن سر بچه در جهت درست (به سمت پایین) می‌شود و هم عضلات لگن را تقویت می‌کند. می‌توانید با همسرتان قرار شبانه داشته باشید و هر شب ساعتی را دور خانه‌تان پیاده‌روی کنید. اگر هوا سرد است، داخل خانه به صورت پیوسته راه بروید. یادتان باشد یک پیاده‌روی نیم ساعته هر روزه، بهتر از این است که هر جمعه ۳ ساعت پیاده‌روی کنید.

توجه: هر وقت حس کردید نبض‌تان خیلی شدید شده یا فشارتان افت کرده، استراحت کنید.

چقدر انجامش دهیم؟ معمولاً توصیه می‌کنند پیاده‌روی را از نیم ساعت در روز شروع کنید و در ماه‌های آخر به دو ساعت در روز برسانید. در یکی دو هفته مانده به زایمان می‌توانید این مدت را بیشتر هم بکنید تا سر بچه پایین بیاید.

این ورزش چه فایده ای دارد؟ تقویت عضلات پا و لگن از مهم‌ترین اثرات آن است. گردش خون را هم تنظیم و خون‌رسانی به جنین را بهتر می‌کند.

مادر عزیز هنگام ورزش به نکات زیر توجه نمایید:

- ✓ از خم شدن کامل، پرش یا جهش و دراز نشست کامل خودداری کنید.
- ✓ پس از سه ماهه اول، از ورزش کردن در حالی که روی پشت خود دراز کشیده‌اید، خودداری کنید.
- ✓ از ورزش یا تمرین بیش از حد خودداری کنید.
- ✓ اگر احساس ناراحتی، سرگیجه یا درد کردید، ورزش را متوقف کنید.
- ✓ پیش از ورزش، در حین آن و پس از انجام تمرینات، مقادیر کافی آب بنوشید.
- ✓ در صورتی که روی زمین نشسته یا دراز کشیده اید، به آرامی از زمین بلند شوید.
- ✓ در هوای خیلی گرم و یا بسیار مرطوب، از ورزش در هوای آزاد خودداری کنید.
- ✓ گرم کردن ابتدایی و سرد کردن پایانی ورزش را فراموش نکنید.
- ✓ ورزش را در یک مکان آرام شروع کنید.
- ✓ قبل از هر تمرین چند نفس عمیق بکشید.
- ✓ اگر در حین تمرین دچار درد، گرفتگی عضلانی و تنگی نفس شدید، تمرینات را قطع کنید. در صورت بروز این حالت به آرامی استراحت کنید.
- ✓ روی زمین هموار و مسطح ورزش کنید.
- ✓ سعی کنید همواره بالاتنه شما راست و مستقیم باشد.
- ✓ در صورت نیاز به کمک یا احساس عدم تعادل، فوری به دیوار تکیه دهید.
- ✓ نرمش‌ها را به آرامی شروع کنید و به آرامی ادامه دهید.
- ✓ از ورزش‌های سخت و شدید و ورزش در محیط‌های بسته بدون تهویه مناسب خودداری کنید.