

## تمرینهای پس از زایمان

شما باید پس از زایمان زمانی را به خود اختصاص دهید تمرینها به شما کمک میکند 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 میتوانید از بستر برخیزید بنابراین توصیه میشود 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 میشود بعد از چندین بار تمرین این کار را در حالت ایستاده نیز میتوانید انجام دهید

### بعد از زایمان تا ۶ هفته موارد زیر نباید انجام

شود :

- ۱- ایستادن طولانی مدت
- ۲- حمل اشیاء سنگین
- ۳- دویدن - پریدن
- ۴- بلند کردن همزمان دوپا در وضعیت طاق باز یا به پهلو
- ۵- صاف نشستن با پاهای کشیده



## تقویت عضلات کف لگن باید بعد از زایمان ادامه یابد

قبل از انجام تمرین های مربوط به عضلات شکمی باید تست جداشدگی عضله راست شکمی توسط مربی یا پزشک انجام شود. در صورت لزوم ابتدا تمرینهای اصلاحی عضلات شکمی صورت گیرد تا از عوارض دراز مدت اجتناب شود .

جریان خون در اندامهای تحتانی باید بهبود یابد. در تخت خواب 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 سازگاری لگن مادر با ابعاد جنین اندازه های لگن تغییر میکند که این تغییرات پس از زایمان باید به حالت اولیه برگردد تمرینهایی برای برگشت ابعاد لگن وجود دارد که مربی در کلاس آموزش خواهد داد .

### 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 بار منقبض و سپس رها کنید (۱۰ بار)



## تمرین دوم:

به پشت خوابیده زانوها خم باشد بدون حرکت شانه ها یک دم عمیق انجام داده و با بازدم زانو ها 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 (۱۰ بار)

## تمرین سوم:

به پشت خوابیده دستها در دو طرف بدن و زانوهارا 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 باسن پرینه وشکم را منقبض کنید (۱۰ بار)



### تمرین چهارم:

به پشت خوابیده پاها کشیده ودستها در طرفین بدن قرار گیرد.به همراه دم پای راست را از زانو خم کنید وبابازدم پای خم شده را از باسن بلند کرده و از روی پای چپ گذرانده و بر روی زمین قرار دهد (۱۰ بار)

### 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

را در هنگام بازدم فراموش نشود

### اگر سزارین شده اید :

-حرکاتی را که باعث بهبود جریان خون در اندامهای تحتانی میشود را انجام دهید .

- حرکاتی را که باعث فشار بر روی شکم میشود (خوابیدن بر روی شکم ) یا بردن دستها روی سر توصیه نمیشود .

- تنفسهای عمیق شکمی باعث دفع زودتر سموم بدن و برگشت پذیری سریع فعالیت روده میشود .

- نحوه ی بلند شدن نشستن و خوابیدن در روزهای اول بعد زایمان و تمرینهای مجاز سزارین توسط مربی آموزش داده خواهد شد .

-تمام مواردی که تا ۶هفته پس از زایمان منع شده در سزارینی باید رعایت شود .

- شروع تمرین پس از سزارین بهتر است با نظر پزشک باشد

## بیمارستان سیدالشهدا(ع)سمیرم تمرینهای پس از زایمان



### گردآورنده: ندا جوادی-نرجس داودی

### تابستان ۹۹

پازنگری زمستان (۱۴۰)

کد پمفلت: PAL-MATE-34-0001

منبع: کتاب آمادگی برای زایمان. وزارت بهداشت و درمان. انتشارات اوسان