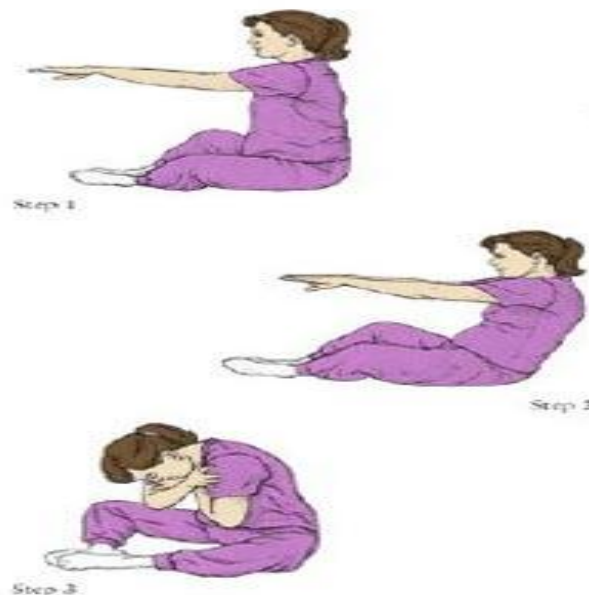


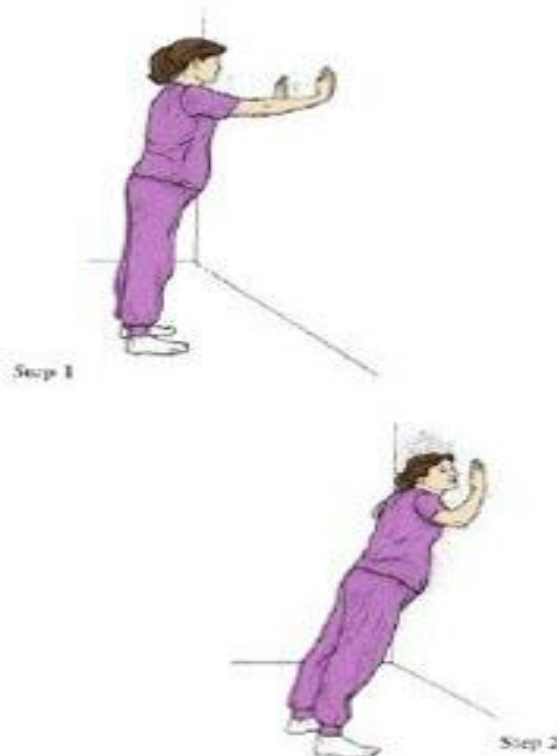
آموزش ورزش در دوران بارداری

مادر عزیز ورزش کردن در دوران بارداری موجب میشود احساس بهتری داشته باشید، به علاوه اینکه استقامت مورد نیازتان را در هنگام زایمان تامین میکند. تمرینات زیر را حداقل ۳ بار در هفته انجام دهید؛ به صورت متناوب و یک روز در میان، با سطح شدت متوسط. عمل دم و باز دم را به خوبی در طی انجام تمرینات رعایت کنید. **حرکت SIT BACK یا نشستن به پشت**



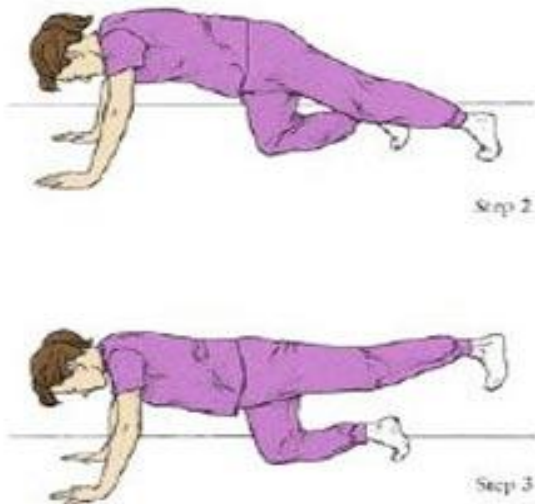
در حالت نشسته کف پاهایتان را به هم بچسبانید و از بدن دور کنید، در این حالت بالاتنه خود را صاف کنید و هر دو دست را به موازات هم روبه جلو قرار دهید. به آرامی بدن خود را رو به عقب ببرید و چانه را به قفسه سینه نزدیک کنید؛ دقت کنید که حتماً بدن شما رو به عقب قوس بگیرد؛ سپس دستها را روی کتفها بگذارید و چانه را بیشتر به قفسه سینه نزدیک کنید. -انجام حرکت ۵ تا ۲۰ تکرار، توجه کنید این تمرین تا ۳ ماهه اول بارداری باید انجام شود.

حرکت پوش آب روی دیوار



در مقابل دیوار با فاصله ی یک متر بایستید و دستها را به دیوار تکیه دهید. با کمک دست به دیوار نزدیک شده و اجازه دهید گونه سمت چپ یا راست با دیوار تماس پیدا کند. سپس دور شوید. -شروع حرکت با ۵ تکرار در ابتدا و افزایش به ۲۰ تکرار

حرکت لیفت همسترینگ



به صورت چهار دست و پا قرار بگیرید و در این حالت شکم را سفت کنید. اجازه ندهید شکم شما آویزان شود. پای راست را مانند شکل در امتداد کمر قرار دهید. حرکت را برای پای مقابل تکرار کنید. -شروع حرکت با ۵ تکرار و افزایش به ۲۰ تکرار

یوگا، شنا و پیاده روی گزینه های بسیار مناسبی هستند (ورزش فوق العاده برای بارداران)، اما از ورزش های شدیدتر و پر فشار مانند پرس، وزنه برداری و یا دراز نشست خودداری کنید.



ورزشهای دوران بارداری یک! دو! سه! ورزش

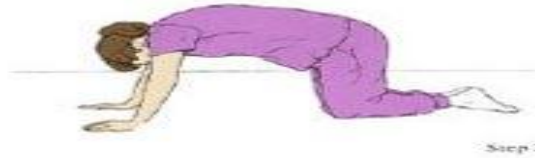


تهیه تنظیم:

واحد ترویج زایمان طبیعی
بیمارستان سوم شعبان دماوند

۱۳۹۵

حرکت لنگ روی چهار دست و پا



روی دست و پا به حالت چهار دست و پا قرار بگیرید، به آرامی کمر و شکم خود را مانند شکل بلند کنید؛ ستون فقرات شما باید در این حرکت بلند شود، در این حالت تا ۴ شماره بمانید؛ به آرامی به موقعیت اول برگردید؛

-شروع حرکت با ۵ تکرار و افزایش به ۲۰ تکرار

آدرس:

میلارد، جنب سینما پرستو (دانشگاه آزاد دماوند)

www.sdmc.sbmu.ac.ir

تلفن: ۳-۷۶۳۱۹۷۸۱

مادر گرامی: در صورت داشتن هر گونه سوالی در رابطه با زایمان طبیعی میتوانید با شماره تلفنهای ۷۶۳۱۹۷۸۱ داخلی ۲۷۷ واحد ترویج زایمان طبیعی بیمارستان سوم شعبان دماوند تماس بگیرید.

حرکت لنگ روی چهار دست و پا



روی دست و پا به حالت چهار دست و پا قرار بگیرید، به آرامی کمر و شکم خود را مانند شکل بلند کنید؛ ستون فقرات شما باید در این حرکت بلند شود، در این حالت تا ۴ شماره بمانید؛ به آرامی به موقعیت اول برگردید؛

-شروع حرکت با ۵ تکرار و افزایش به ۲۰ تکرار

اگر مادران آگاهی خود را درباره مضرات سزارین بالا ببرند، شاید رغبت کمتری نسبت به آن نشان دهند. یکی از مشکلات عمده سزارین، **مشکلات تنفسی نوزادان** به دنیا آمده توسط سزارین است. و میزان **افسردگی پس از زایمان** در مادران سزارینی بیشتر دیده شده است.