



ورزشهای دوران بارداری

ورزشهای بالانتنه و اندامهای فوقانی

گروه هدف: مادران باردار و زوجهای جوان



تهیه کننده: گروه مامایی - دانشکده پرستاری و مامایی

معاونت آموزشی، تحقیقات و فناوری

حرکت پنجم: تاب دادن

هدف: تقویت و انعطاف پذیری عضلات کمر و دنده ها

○ پشت کاملاً صاف، دست راست روی زانو

چپ و دست چپ مقابل باسن، عضلات قسمت

مرکزی شکم کمی منقبض

○ چرخش دنده ها به سمت چپ و نگاه به سمت شانه

چپ همراه با دم و بازدم شکمی و بالعکس



حرکت ششم: کشش در پهلوها

○ پشت کاملاً صاف و کشیده، شانه ها شل و سبک،

دست چپ را روی کمر قرار داده، به همراه دم

شکمی، دست راست را از روی سر با حالت کشیده

رد کنید، بطوریکه سرتاسر پهلوی راست کشش ایجاد

شود و با بازدم شکمی به حالت اولیه برگردانید. سپس

دستها را عوض کرده و این حرکت را تکرار کنید.



منبع: دستورالعمل های وزارت بهداشت، درمان و آموزش

پزشکی

را تکرار کنید.



حرکت چهارم: گرم کردن دستها و مشتها

○ پشت کاملاً صاف، بازوان کشیده به سمت جلو

○ انگشتان باز، کشیده به سمت بیرون و بالا

○ انگشتان باز، کشیده به سمت بیرون و پایین

○ چرخش مشت های بسته به سمت داخل و

خارج

○ باز کردن مشت ها به سمت خارج با فشار انگشتان



بسمه تعالی

ورزش برای همه از جمله خانم های باردار مفید است. در صورتی که بارداری شما سالم و بدون مشکل است، همین بارداری، زمان مناسبی برای شروع ورزش است. در صورت داشتن هرگونه نگرانی حتماً با ماما یا پزشک خود مشورت کنید.

مزایای ورزش در دوران بارداری:

- اصلاح وضعیت مادر
- آمادگی بهتر برای زایمان و مدت کوتاه تر طول زایمان
- پیشگیری از بروز مشکلاتی مثل یبوست، کمردرد.
- بهبود گردش خون
- حفظ عضلانی (تونسیته) عضلانی و کاهش تنش

کنترل اندیکاسیونهای تمرینات بدنی:

- فشارخون بالا
- سابقه زایمان زودرس یا پارگی زودرس کیسه آب
- خونریزی و سابقه آن در بارداری و سرکلاژ

نکات قابل توجه قبل از شروع تمرینات بدنی:

- ✓ به آرامی شروع کنید.
- ✓ مثانه را خالی کنید. لباس و شلوار راحت بپوشید.
- ✓ با معده خالی یا خیلی پر تمرین نکنید.
- ✓ در محل خیلی گرم و در گرد و خاک تمرین نکنید.

✓ حرکات کششی را بطور صحیح و در هر دو طرف بدن انجام دهید.

✓ اگر در حین انجام حرکات دچار درد، تپش قلب و تنگی نفس، خیس شدن ناگهانی، لکه بینی یا خونریزی، سرگیجه و خستگی، شدید، از ادامه تمرینها خودداری و در صورت نیاز با ماما یا پزشک مشورت نمایید.

تمرین در وضعیت نشسته چهارزانو:

حرکت اول: کشش ناحیه گردن

هدف: کاهش فشار و درد ناحیه گردن

پشت کاملاً صاف، سر در محور پشت. حرکات چرخشی با کشش در ناحیه عضلات گردن به همراه دم و بازدم به سمت جلو انجام دهد.

- ۱- به جلو همراه با دم، به عقب همراه با بازدم
- ۲- به راست همراه با دم، به چپ همراه با بازدم
- ۳- چرخش سر به چپ و جلو همراه با دم
- ۴- چرخش سر به راست و جلو همراه با بازدم



حرکت دوم: تقویت عضلات شانه

- ۱- چرخش شانه راست به عقب و چرخش شانه چپ به عقب
- ۲- چرخش شانه راست به جلو و چرخش شانه چپ به جلو
- ۳- چرخش با هر دو شانه به عقب و چرخش با هر دو شانه به جلو



حرکت سوم: تقویت عضلات بازو، سینه و ستون فقرات

- پشت را کاملاً صاف و دستها را در پشت بدن به هم برسانید. در این وضعیت دم و بازدم شکمی انجام دهید. سپس دستها را عوض کرده و تمرین