

از رفتن به محیط های گرم مثل سونا و حمام آب داغ خودداری کنید، زیرا به جنین آسیب می رساند و در سه ماهه آخر بارداری خطر زایمان زودرس را افزایش می دهد.

-از انجام ورزش هایی که به ناحیه لگن و شکم آسیب می رسانند جدا خودداری کنند. مانند اسکی، اسب سواری، اسکیت، بسکتبال و ورزش های هوازی شدید.

موارد منع ورزش در بارداری:

۱- مسمومیت بارداری و فشارخون بالا:

زنانی که فشار خون آنها در دوره حاملگی تشدید می شود، باید برنامه ورزشی خود را متوقف کنند چرا که مسمومیت بارداری و فشار خون بالا در طی دوره حاملگی تشدید می شود به عبارت دیگر؛ ورزش میتواند، مسمومیت بارداری را بدتر کند.

۲- جفت سر راهی و خونریزی:

هر خانمی با جفت سر راهی و یا هرگونه خونریزی مهبلی به علت نامعلوم نباید، در هیچ برنامه ورزشی شرکت کند.

۳- پیاده روی سریع:

ورزشی است بین پیاده روی و دویدن که به سفت شدن عضلات بدن کمک می کند.

۴- ورزش کگل:

ورزش کگل سبب تقویت عضلات لگن می شود و بدین گونه است که ماهیچه های ناحیه لگن خود را سفت و منقبض می کنید و این کار را ۵ ثانیه ادامه می دهید سپس استراحت می کنید. این ورزش را ۱۰ بار در روز هر بار ۵ مرتبه انجام دهید.

۵- یوگا:

یوگا سبب افزایش انعطاف پذیری عضلات و عدم گرفتگی عضلانی در دوران بارداری می شود. ورزش یوگا می تواند به شما در مشکلات جسمانی دوران حاملگی، کاهش درد در زمان زایمان کمک کند.



ورزش کردن نه تنها برای مادران باردار مناسب است، بلکه برای جنین نیز مفید خواهد بود. همچنین ورزش کردن به طرز صحیح، ناراحتی های شایع دوران بارداری مانند بی خوابی و درد پشت و کمر را تسکین می دهد. ولی به دلیل اینکه دوران بارداری، دوران حساسی است باید تحت نظر پزشک خود هر ورزشی را شروع کنید.

فواید ورزش در دوران بارداری عبارتند از:

۱- جلوگیری از کمردرد بارداری

۲- افزایش انرژی بدن و شادابی بیشتر مادر

۳- جلوگیری از افزایش بیش از حد وزن مادر

۴- کاهش خطر ابتلا به دیابت بارداری و افزایش فشار خون

بهترین ورزش های دوران بارداری:

۱- شنا

شنا، درد مفاصل مثل درد کمر را در این دوران تسکین می دهد.

۲- دوچرخه ثابت:

پا زدن آهسته باعث می شود تا ماهیچه های لگن و ران تقویت شود که برای زایمان طبیعی مفید است.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
استان کهگیلویه و بویراحمد
پارک امام سجاد (ع)

ورزش های دوران بارداری



حمیه بیات نش (مؤسس و مربی آموزش)

زهرا حسینی کاروان ملانی

✓ در طول روزهایی که گرده افشانی در بهار زیاد است اجازه بیرون رفتن به کودک ندهید و در روزهای بادی در و پنجره ها را ببندید.
✓ از سیستم تهویه هوا و دستگاه های جذب رطوبت هوا در طول روزهای گرم و مرطوب استفاده کنید.

پرهیزهای غذایی:

برخی از غذاها به ذات خود موجب آلرژی می شوند. از دادن این غذاها به کودکان خود تا یکسالگی خودداری کنید.

مغزها(بخصوص بادام زمینی)، شکلات، سفیده تخم مرغ(زرده از ۸ ماهگی مشکلی ندارد)، عسل، شیر گاو، گندم(حساسیت به گلوتن)، مرکبات(بصورت میوه و آب میوه)[انواع گوجه، انواع توت فرنگی

درمان: پزشک احتمالا به کودک شما آنتی هیستامین، اسپری بینی و دستوراتی خاص می دهد. این داروها برای کودکان زیر شش ماه به هیچ وجه توصیه نمی شود.

هیچ روش مشخص و پاسخگویی برای پیشگیری حساسیت کشف نشده است.



۳-زایمان زودرس یا سابقه زایمان زودرس:

زنانی که یک بچه را قبل از هفته سی و ششم حاملگی به دنیا آورده اند، باید، خیلی احتیاط کنند. در یک برنامه ورزشی در سه ماهه دوم و سوم بارداری شرکت کنند. ورزشهای کششی، یوگا و پیاده روی توصیه می شود.

۴-حاملگی دوقلو:

زنانی که بیشتر از یک جنین بار دارند. در معرض خطر بیشتری از عوارض حاملگی از جمله زایمان زودرس هستند. بنابراین ورزش باید محدود به تمرینات کششی شود.

۵-بیماری قلبی:

چون حاملگی حجم خون را افزایش می دهد ورزش فشار روی قلب را زیاد می کند،لذا زنان دارای مشکل قلبی باید با اجازه متخصص قلب ورزش کنند.

